

Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog

Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie

Christoph Kolbe

Jede Psychotherapieschule hat ihre spezifische Auffassung von der Gesundheit des Menschen. Diese bringt gleichzeitig das Menschenbild des dahinterstehenden theoretischen Ansatzes zum Ausdruck. In diesem Artikel wird dargelegt, dass der Mensch dann als gesund zu bezeichnen ist, wenn ihm der freie und authentische Austausch mit seiner ihn umgebenden Welt gelingt. Dies geht über ein psychopathologisches Verständnis des Menschen hinaus. Vor diesem Hintergrund wird 1. das spezifische Personverständnis der Existenzanalyse erläutert, 2. der Stellenwert und die Notwendigkeit einer personalen Begegnung für Psychotherapie, Pädagogik, Seelsorge, Sozialarbeit etc. ausgeführt und 3. ein Blick in den Zusammenhang von psychodynamischen und personalen Strebungen aufgezeigt.

Schlüsselwörter: Gesundheit, Krankheit, Person, Dialog, Psychodynamik, Personale Begegnung

Each school of psychotherapy has its specific idea of man and his health. At the same time this anthropology expresses the underlying theoretical approach. This article shows man as healthy, if he succeeds in a free and authentic exchange with the world surrounding him. This understanding goes beyond a psychopathological view of man. Against this background 1. the specific concept of person in Existential Analysis is explained, 2. the importance and the necessity of personal encounter in psychotherapy, in education as well as in pastoral and social work are detailed and 3. the connection between psychodynamic and personal aspirations are presented.

Key-words: Health, illness, person, dialog, psychodynamic, personal encounter

Was heißt es eigentlich, gesund zu sein?

In einer Zeit, in der zunehmend alles machbar wird, scheint diese Frage eine zugespitzte Bedeutung zu bekommen. Wenn Gene geklont und somit kranke Gene ersetzt bzw. repariert werden können, wird die Frage um so virulenter, in welches Gesundheitsverständnis dieses Tun eingebettet ist. Noch weiterführender könnte man fragen: **In welches Menschenbild ist das Gesundheitsverständnis unserer Zeit eingebettet?**

Ist ein blinder Mensch krank? Ist Gesundheit im Zeitalter der Biotechnologie gleichzusetzen mit körperlicher Unversehrtheit, also die Abwesenheit von Krankheit und Behinderung? Ist die Anwesenheit von Glück eine Bedingung für Gesundheit, so daß das Recht auf Glück z.B. in der amerikanischen Verfassung gleich mit verankert ist? Sind optimale Lebensbedingungen notwendig, damit der Mensch gesund sein kann? – Diese Fragen sind natürlich nicht nur einfach mit ja oder nein zu beantworten. Sie sind komplex.

Es gibt Menschen, die scheinbar optimale Bedingungen aufweisen können, sich aber krank fühlen. Und es gibt behinderte Menschen, die sich mit Recht gegen die Stigmatisierung und Festschreibung wehren, krank zu sein. „Selbstverständlich“, würden sie sagen, „bin ich gesund. Ich habe jedoch eine Einschränkung, weil mir ein Bein fehlt. Andere haben eben andere Einschränkungen.“ Ich kenne aus meinem Praxisalltag Menschen, die so oder ähnlich von ihrer Behinderung sprechen. Und die meisten Menschen werden dies aus dem Umfeld ihrer beruflichen bzw. privaten oder sogar eigenen Erfahrung ebenfalls bestätigen.

Orientiert sich das herrschende Gesundheitsverständnis nicht stark an derzeitigen gesellschaftlichen Normen und Idealen, die unbewußt oder bewußt auf alle Menschen übertragen werden? Ideale wie Leistungsfähigkeit, Schnelligkeit, Steigerungsfähigkeit, Attraktivität, Jugendlichkeit und Unversehrtheit? Und wenn Menschen diesen Idealen nicht entsprechen können, dann wird gefragt, ob jene sich überhaupt gesund fühlen können. So definiert man Gesundheit vom Horizont

VORTRAG

des eigenen Vermögens der Teilhabe an den wertgeschätzten Aktivitäten in unserer Gesellschaft.

Nun möchte ich jedoch nicht in dieser Grundsätzlichkeit über die Frage der Gesundheit in meinen folgenden Ausführungen nachdenken, es sollte nur der Horizont sichtbar werden, in dem diese Frage steht. Es ist ein weiter und aktueller Horizont.

Im Folgenden werde ich mich beschränken auf die **Frage nach der seelischen Gesundheit** im Verständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. Dies soll somit ein Beitrag sein, der Impulse für den Diskurs innerhalb der Psychotherapie, aber auch anderer sozialer Berufsfelder von einem Verfahren gibt, das sich existentiell versteht. Dabei soll es um **zwei zentrale Begriffe** gehen: den **Dialog** und die **Person**. Nicht die Psychopathologie, sondern die Grundbedingungen des Personseins sowie die Voraussetzungen für den personalen Dialog stehen im Mittelpunkt dieser Ausführungen.

Erster Gedanke:

Der Mensch erlebt sich dann als gesund, wenn er sich frei fühlt, oder noch genauer: wenn ihm ein freier und verantwortlicher Austausch mit sich und seiner Welt gelingt.

Diese These beinhaltet ein Geheimnis, in dem der Schlüssel zur Erfahrung von Lebendigkeit und Freiheit liegt.

Negativ ausgedrückt: *Der Mensch erlebt sich immer dann als unfrei und abhängig, wenn er nicht ins **Handeln** kommen kann.*

Hierfür gibt es viele Belege: Man denke an eine Auseinandersetzung mit dem Partner oder der Partnerin. Eigentlich wollte man nur etwas Wichtiges klären, und schon wurde es der übliche Streit, bei dem es nicht gelang auszusteigen. Es lief ab wie immer, man fühlte sich verletzt oder unverstanden wie immer und man reagierte daraufhin mit Rückzug, Angriff oder Unterwürfigkeit wie immer. – Dies ist ein klassisches Beispiel für eine Situation, in der ein Verhaltensmuster ablief. Es fand kein Handeln, sondern nur noch ein Reagieren statt. Und genau das geschieht, wenn dem Menschen in bestimmten Situationen seines Lebens die Freiheit abhanden kommt. Er steht dann nicht mehr in einem adäquaten Kontakt mit der Welt. Er ist quasi Gefangener seiner selbst, z.B. seiner Verletztheit oder seiner Befürchtungen. Typische Copings in dieser Situation sind Rechtfertigung, Leugnung oder Rationalisierung.

Die Existenzanalyse geht davon aus, daß das **Erleben von Freiheit** in der Lebensgestaltung für die seelische Gesundheit ein maßgebliches Kriterium in existentieller Hinsicht ist. Ist diese Freiheit bedroht, geht es dem Menschen schlecht. Leben wird dann zum Druck, zur Pflicht, zum Muß. Viele Krankheiten fußen auf dieser Erfahrung der Unfreiheit. Die Lehrerin geht zur Schule, weil sie Geld verdienen muß, aber nicht mehr weil der Beruf spannend ist. Das Telefonat mit den Eltern wird geführt, weil man zweimal wöchentlich mit

einander telefoniert, aber nicht weil man sich etwas mitteilen möchte, usw.

Man kann diesen Gedanken jetzt noch weiter fassen: *Im Grunde kommt der Mensch immer dann ins Leben, wenn er auf eine spezifische Situation seine **authentische Antwort** geben kann.* Tatsächlich liegt für die Existentialität hier ein entscheidender Schlüssel: Wenn man das Erleben hat, mit den Situationen des Lebens **umzugehen**, ist man schon auf der Gewinnerseite. Warum ist das so? Weil dann der Mensch mit seiner ureigenen Art der Antwort im Spiel ist. Er tut etwas, er erträgt die Dinge nicht nur, er mischt sich ein ins Leben. Somit kommt er in seinem Leben vor, das Leben geschieht ihm nicht einfach, sondern er geht um mit ihm, er bringt sich ein, das Leben wird zu seinem Leben (vgl. Kolbe 2000 a, 24). Entscheidend ist aber auch hier, daß diese Art des Umgehens vom Gefühl der inneren Freiheit begleitet ist. Damit wird deutlich: Nicht alles Tun ist für den jeweiligen Menschen auch ein existentiell erlebtes Handeln. Einer, der alles hat oder bekommt, ist logischerweise nicht unbedingt jemand, der sein Leben selbst gestaltet.

An dieser Stelle soll ein Kerngedanke der von Viktor Frankl begründeten Logotherapie genannt sein: Der Mensch ist stets und ständig ein **Angesprochener**. In allen Situationen, in denen er steht, ist er zu einer Antwort herausgefordert (vgl. Frankl 1985, 72). Im Grunde ist es die Antwort, die er gibt, die ihn lebendig macht. Dort, wo ihm Antworten fehlen oder er aufgrund von Verunsicherungen oder Ängsten nicht antworten kann, wird er kraftlos. Der Mensch kommt dann in seinem eigenen Leben nicht mehr vor. Er funktioniert nur noch. Hier nun spiegelt sich das oben genannte Geheimnis: *Wo es dem Menschen gelingt, seine authentische Antwort auf die jeweilige Lebenssituation zu geben, dort ist er ganz da, ganz drin in der Situation und in seinem Leben.*

Diese These Frankls impliziert ein Axiom der Existenzphilosophie. Sie fragt zunächst weniger nach Prägungen und Anlagen, sondern nach der Unmittelbarkeit im eigenen Erleben und der Lebensgestaltung. Konkreter formuliert heißt das: Was ist wirklich wichtig für den einzelnen Menschen? Wie geht es ihm mit dem, was da los ist? Was spricht ihn jetzt an? Was will er jetzt tun?

Das heißt: Noch bevor der Mensch etwas tut, ist er von etwas angesprochen, von etwas berührt. Dies gilt für alle Lebenssituationen. Immer ist der Mensch von dem, was auf ihn trifft, angefragt, was es ihm bedeutet und wie er darauf antworten will.

Ein Beispiel zur Illustration:

Jemand hat sich vorgenommen, nach einem anstrengenden Arbeitstag einen ruhigen Abend zu verbringen, plötzlich klingelt es an der Tür. Wie geht es ihm dabei und wie reagiert er? Öffnet er die Tür, weil man das so tut? Verkriecht er sich und tut so, als sei er nicht da? Oder öffnet er und entscheidet spontan, ob er den Besucher einläßt oder nicht? Und: Stimmt

die jeweilige Antwort, die er gibt, eigentlich wirklich für ihn?

Der Mensch ist also nicht nur angefragt, sondern er ist auch herausgefordert, seine spezifische, seine **authentische Antwort** zu geben. Insofern läßt sich der Mensch charakterisieren als jemand, der von seiner Umwelt und Mitwelt einerseits angefragt ist, andererseits aufgefordert ist, seine *bestmögliche* Antwort zu geben. Dieses Wechselspiel von Anfrage und Antwort ist der existentielle Dialog, in dem der Mensch steht. Die Existenzanalyse nennt es die **existentielle Dynamik** (im Unterschied zur reinen Psychodynamik), in die der Mensch gestellt ist. Es handelt sich um eine Grundverfaßtheit, die für jeden Menschen gilt.

Frankl leitet übrigens von hierher auch die Sinnerfahrung ab. Er sagt: Sinnvoll wird das Leben dann, wenn Menschen auf die Fragen, die das Leben ihnen stellt, ihre bestmögliche jeweilige Antwort geben. Er spitzt diese These zu, indem er sagt, nicht der Mensch habe Fragen an das Leben zu stellen. Dies sei eine vorkopernikanische Lebenshaltung, eine Haltung, die dabei stehen bleibt, dem Leben Vorstellungen, Erwartungen und eigene Wünsche entgegenzuhalten. Vielmehr ist es aus existentieller Sicht genau umgekehrt: *Das Leben ist, wie es ist, der Mensch hat sich ihm zu stellen.* Zum Glück aber kann man sagen: In jeder Lebenssituation liegen Anfragen und Möglichkeiten für den Menschen. Und nun geht es darum, die Anfragen und Möglichkeiten zu finden, die für den jeweiligen Menschen, die bestmöglichen und sinnvollsten darstellen. Und dies ist genau die Freiheit des Menschen: Seine ureigene Antwort geben zu können. Wenn dies geschieht, steht der Mensch im Dialog mit seiner Welt. Er ist nicht mehr Opfer seiner Lebensumstände, sondern er gestaltet bereits sein Leben, indem er seine ureigene Antwort gibt, in seiner ureigenen Art mit den Gegebenheiten für ihn bestmöglich umgeht (vgl. Längle 2000, 9).

Dieser These entspricht eine andere Lebenseinsicht: Der Mensch erlebt sich immer dann lebendig und nicht mehr abhängig, wenn er **gibt**. Im Geben liegt bereits eine Antwort, liegt ein aktives Geschehen. Er ist dann nicht mehr nur derjenige, dem etwas widerfährt (indem er sich z.B. zu kurz gekommen oder ungerecht behandelt fühlt), sondern er kommt in eine aktive Gestaltung der Situationen seines Lebens. **Der Gebende erlebt sich im Status seines Vermögens, der Abhängige im Status des Angewiesenseins.** Das ist es, was eine Lebenssituation existentiell oder inexistentiell macht. Insbesondere in der psychischen Erkrankung zeigt sich dies, daß das Angewiesensein übermächtig geworden ist, so daß der Mensch nicht mehr in seine aktive und als frei erlebte Lebensgestaltung findet. Und eine Psychotherapie läuft dann unglücklich, wenn der Patient zwar seine Angewiesenheit entdeckt, sich in der Opferhaltung aber einrichtet und somit selbst passiviert. Genau in diesen Fällen wird sichtbar, daß die Person nicht mehr zu einem ganzheitlichen Vollzug kommt. Sie findet ihren Spielraum nicht, sie zeigt sich nur noch in der Betroffenheit und Ohnmacht.

Es soll einem Irrtum vorgebeugt werden: Die hier getrof-

fenen Aussagen dürfen nicht mißverstanden werden, als ob Angewiesensein oder die Notwendigkeit des Empfangens für den gesunden Menschen zu überwindende Zustände seien. Dem ist nicht so, denn natürlich bleibt der Mensch immer auch ein Angewiesener oder Bedürftiger, selbst wenn er noch so gesund, umsichtig und reif mit sich und dem Leben umgeht. Es ist vielmehr eine **Haltung** angesprochen: Der Mensch kann in einer aktiven Haltung sein Angewiesensein verantworten. Dann nimmt er es in seine Verantwortung, z.B. in eine Bitte und Frage an den anderen. Er kann es aber auch als Forderung an das Leben herantragen, dann bleibt er der Abhängige.

Viele „unvollendete“ Psychotherapien belegen dies, in denen Erwachsene sich mit ihren Eltern auseinandersetzen, die in der Kindheit wichtiges nicht geben konnten, diesen Status des Angewiesenseins jedoch nicht überwinden und deshalb im Unglück verharren.

Zusammenfassend läßt sich sagen: Der Mensch ist nie frei von Bedingungen und Voraussetzungen persönlicher, typologischer, sozialer oder kultureller Art. Aber innerhalb dieser Bedingungen trifft er täglich auf unzählige Situationen, die ihn herausfordern, mit ihnen umzugehen. Sie stellen gleichsam die Frage: „Welche Antwort möchte ich auf diese Lebensanfrage geben? Welche Bedeutung soll diese Lebensanfrage in meinem konkreten Leben erhalten? Wie will ich mit meiner Antwort, die ich gebe, mein Leben gestalten?“ – Dies ist der *dialogische Charakter*, den das Leben für den Menschen hat. Sofern ihm dieser Dialog gelingt, erlebt er sich als frei und verantwortet sein Leben. Ja, er gibt seinem Leben die ihm unverwechselbare Gestalt, die zeigt, was diesem Menschen wichtig ist und wofür dieser Mensch lebt. Es wird somit die Persönlichkeit des Menschen sichtbar, die sich in seiner Gestaltungsleistung offenbart.

Zweiter Gedanke:

Jeder Mensch will als Person wahrgenommen werden, und er will persönlich gefragt sein.

Wer ist es im Menschen, der in der oben beschriebenen Weise mit dem Leben umgeht?

Die Existenzanalyse reserviert hierfür den Begriff der **Person**. Die Person ist im Verständnis dieser Schule kein materiales Substrat, kein physiologischer Ort im Menschen, sie ist reine Vollzugswirklichkeit. Frankl sagt, die Person ist das Freie im Menschen. Sie ist das Nicht-Festgelegte und Unmittelbare (vgl. Frankl 1984, 144 f).

Aufgrund seiner Dialogfähigkeit ist der Mensch darauf angewiesen, persönlich angesprochen zu werden. Dies macht die *Würde* des Menschen aus, als Person mit eigener Antwort gefragt zu sein. Deshalb fühlt er sich zu Recht verletzt, wenn nicht zu ihm, sondern über ihn gesprochen wird, wenn er nicht gefragt wird, sondern alles schon gewußt ist. Diese Tatsache hat eine außerordentliche Bedeutung für alle Begegnung in helfenden Berufen: Wenn über Patienten als „die

Zwangserkrankung“ oder „der Psychotiker“ gesprochen wird, dann werden sie objektiviert und reduziert – nämlich auf den Bereich der Erkrankung. Und gerade dies stellt insbesondere in der Begegnung, die in helfenden Berufen stattfinden sollte, eine erhebliche Belastung dar: Der Mensch wird nicht mehr als Person, die mit einer Situation umgeht, die ein Leiden hat, die darin etwas Wichtiges zum Ausdruck bringt, gesehen. Er wird vielmehr in seinem Unvermögen behaftet, über ihn gibt es einen Begriff für die ganze Person. Aber weiß man damit tatsächlich etwas über den Menschen? – Jede psychotherapeutische Praxis zeigt, wie verschieden Menschen mit ähnlichen Schicksalen umgehen und wie sie sich auf ihre unverwechselbare Art und Weise diesem Schicksal stellen. So lassen Schicksal und lebensgeschichtliche Prägung den Fachmann noch längst nicht alles über den Menschen wissen.

Was ist das Entscheidende? Eine Psychotherapie, Lebensberatung, Pädagogik, Seelsorge oder Sozialarbeit, die die Person des Einzelnen hinter seiner Störung oder seinem Unvermögen sieht, wahrt dessen Würde. Dieser Mensch bleibt ein Angefragter – auch für den Fachmann. Er wird nicht automatisch zum Fall, zum Beurteilten oder gar zum Verurteilten. Er bleibt der Mensch, dem etwas aus verschiedenen Gründen besser oder schlechter gelungen ist. Erst in diesem Klima ist er überhaupt bereit, sich zu öffnen und zu zeigen. Die Existenzanalyse stellt deshalb die personale Begegnung in den Focus ihres Arbeitens. **Und sie versucht, die Person in ihrem Erleben aufzufinden, um ihr zu einem authentischen Existenzvollzug zu verhelfen.** Dies ist ihre Schwerpunkt-konzentration (vgl. Kolbe 2000 b, 45 f). Es geht ihr also darum, das *Erleben der Person zu verstehen*. Dort ist der Ausgangspunkt der Existenzanalyse – mit dem Ziel, daß dem Menschen ein als authentisch erlebter Existenzvollzug gelingt. Hierfür muß die Person erreicht werden und in ihren Grundfunktionen gestärkt werden. Dies ist das Ziel existenzanalytischer Psychotherapie, um somit die Fähigkeit des Menschen zu stärken, sich zu sich selbst und zu anderen verhalten zu können. Dies schließt dann für den Psychotherapeuten auch die mögliche Bearbeitung von Traumata, die Erhellung unbewußter Konflikte, eine annehmende Atmosphäre und das Üben neuer Verhaltensmöglichkeiten ein.

Dritter Gedanke

Wie kann die Person gefunden werden?

Zur Annäherung an diese Frage soll zunächst aus der eigenen Erfahrung gefragt werden: **Wann wird ein Gespräch als persönlich erlebt?**

Die generelle Antwort lautet: Wenn man sich **angefragt** und nicht abgefragt erlebt. Wenn Fragen also zum Beispiel die *eigene Stellungnahme* herausfordern. Oder wenn der Raum *offen* ist, aus dem heraus gefragt wird. Wenn man mit dem, was berührt, in Erscheinung treten kann. Selbst wenn man andere Aspekte oder Positionen zeigt, als die der Gesprächspartner. Wenn man sich auch darin *angenommen* erlebt, er-

höht das das Klima für ein persönlich erlebtes Gespräch in starkem Maße.

Im Unterschied dazu fühlt man sich nicht angefragt, wenn die Antwort im Grunde vorgegeben ist, also z.B. bei suggestiven Fragen oder Annahmen und Festschreibungen. Oder wenn man gefragt wird zur Bestätigung einer Theorie, die der Gesprächspartner sich bereits gebildet hat. Dies ist eine besondere Gefahr im Kontext der Psychotherapie, wo über die Kenntnis der Pathologie und ihrer Psychodynamik alles Wissen über den anderen scheinbar vorliegt. Strukturabläufe lassen eben nicht zwangsläufig auf die Kenntnis der Person schließen. Erst recht fühlt man sich dann nicht angefragt, wenn der Gesprächspartner nur sich selbst im Blick hat und alle Beteiligten nur als Publikum für seine Vorstellung dienen.

Aufgrund der vorherrschenden naturwissenschaftlichen Denkströmung ist es üblich, kausal zu fragen. Damit wird jedoch der Spielraum für personale Begegnung nicht selten erheblich eingeengt. Es gilt, was logisch ist. Man meint schon zu wissen, was der andere sagen wird oder wie es ihm geht. Überhaupt: Man stellt Fragen, die auf der Ebene der Logik und Nachvollziehbarkeit der eigenen Erfahrung erwachsen sind. Somit orientiert man sich in dieser Art des Fragens an sich selbst und nicht an der Person des anderen. Deshalb ist eine Aufarbeitung eigener Themen für einen professionellen Helfer – zumindest im Kontext der Psychotherapie und Lebensberatung – von großer Bedeutung.

Das heißt: Die Berücksichtigung der personalen Grundgegebenheiten, die für jeden Menschen Geltung haben, führt zu einem personalen Gesprächsstil und somit zu personaler Begegnung.

Im Folgenden soll das oben Angesprochene nochmals in eine klare Übersicht gebracht werden, die für eine *personale Gesprächsführung* hilfreich ist. Die Grundfrage lautet: **Wie läßt sich die Person im Menschen antreffen?** Die Existenzanalyse nennt hier **drei Merkmalsbeschreibungen**:

1. Die Person ist *erreicht* in dem **Eindruck**, von dem sie berührt ist.
2. Die Person wird *erkennbar* in der **Stellungnahme**, die sie zu den sie berührenden Eindrücken trifft.
3. Die Person ist *erlebbar* in dem, was sie zum **Ausdruck** bringt.

Diese drei Charakteristika nennt die Existenzanalyse nach Längle das Personale Dreieck: Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck (vgl. Längle 2000, 23-28).

1. In einem ersten Schritt läßt sich die Person dort antreffen, wo sie von etwas berührt ist – wie immer diese Berührung aussehen mag. Die Person ist angesprochen und alles Ansprechende hinterläßt einen **Eindruck** im Menschen. Ein Beispiel: Jemand sitzt während seines Urlaubs am Strand und sieht, wie die Abendsonne langsam über dem Meer unter-

geht. In ihm stellt sich ein Gefühl von Faszination und Dankbarkeit über die Schönheit der Natur ein. Möglicherweise fühlt er sich zutiefst verbunden mit der ihn umgebenden lebendigen Welt. Ein anderes Mal geht die Sonne in gleicher Weise unter, aber er ist in etwas anderes vertieft und nimmt den Sonnenuntergang nicht wahr, dann hinterläßt er in dieser Situation auch keinen Eindruck auf ihn.

Existenzanalyse wird aufgrund ihrer Gesprächsführung nun den **phänomenalen Gehalt** einer Situation versuchen zu erschließen, der für einen Menschen gegeben ist. Dies tut sie aus einer Haltung der Offenheit. Das heißt: Was es im einzelnen ist, das im Menschen einen Eindruck hinterläßt, weiß der Psychotherapeut oder der Lebensberater, Pädagoge, Seelsorger usw. nicht, er kann es aber mit dem Klienten zusammen herausfinden. Die Qualität, in der sich dieser Eindruck für einen Menschen zeigt, nennt man **primäre Emotionalität**. Die primäre Emotionalität ist also der Spiegel der personalen Lebendigkeit, des Erlebens der Person. In diesem Erleben kommt zum Ausdruck, was den Menschen wesentlich in einer jeweiligen Situation anspricht. Somit vollzieht sich eine Verbindung zwischen dem, was in der Welt situativ gegeben ist (z.B. ein Sonnenuntergang), und der Person, der dieses Gegebene zu einem Wert wird (z.B. im Staunen und dem Gefühl der Dankbarkeit). Auf diese Weise erkennt sich die Person selbst.

Nun lassen sich hier zwei weiterführende wichtige Aspekte benennen:

a) Was die Person bewegt und wie es sie bewegt, ist im letzten nicht begründbar oder herleitbar. Diese Bewegung vollzieht sich im Bereich der nach Frankl so genannten unbewußten Geistigkeit (vgl. Frankl 1988, 16 ff.). Sie entzieht sich weitgehend dem kontrollierenden Zugriff des Intellekts, weil die Person frei ist, sie ist offen und unabgeschlossen.

b) Die Matrix der Person ist jedoch lebendig (vgl. Längle 2000, 24). Da spielen Erfahrungen, eine bestimmte Verfassung, Stimmungen oder Einstellungen eine Rolle, die es zu berücksichtigen gilt. Im Horizont dieser Verfaßtheit stellt sich die Person dem Eindruck entgegen und vollzieht einen Impuls, also eine erste spontane Antwort auf das situativ Gegebene (den Sonnenuntergang oder eine andere Beschäftigung).

Zusammenfassend kann man sagen: Die Person läßt sich in einem ersten Aspekt also dort erkennen, wo sie in dem gesehen wird, was sie anspricht. Wo der Mensch wie auch immer beeindruckt ist, ist er als Person erreicht.

2. In einem zweiten Schritt bringt sich die Person mit einer **authentischen Stellungnahme** ins Spiel und wird deshalb darüber erkennbar. Dies ist der selbstgestalterische Akt der Person. Das, was eine primäre Emotion mit einem inhärenten Handlungsimpuls auslöst, wird nun nochmals in den Horizont sonstiger Wert- und Weltbezüge gestellt. Die Person nimmt eine Abwägung verschiedener innerer und äußerer Aspekte der Situation vor, was schließlich zu einer **integrierten** Stellungnahme führt.

Man stelle sich vor, jemand wacht eines Morgens auf und stellt in seiner primären Emotionalität (nachhaltiger als sonst) fest, daß er nicht zur Arbeit gehen will. Wahrscheinlich wird er nicht im Bett bleiben, sondern trotzdem zur Arbeit gehen, entweder weil er seinen Arbeitsplatz nicht gefährden will, oder weil ihm die Arbeit grundsätzlich ja Spaß macht, weil er von dem Geld leben will, was er mit der Arbeit verdient usw. Möglicherweise sollte dieser Mensch sich aber fragen, ob Zeiten der Muße in seinem Leben zu kurz kommen, oder er einfach nur früher zu Bett gehen sollte - wofür also dieser Impuls, liegen bleiben zu wollen, steht. Vielleicht gönnt er sich am Wochenende eine schöne Unternehmung oder er beschließt, insgesamt weniger zu arbeiten. Dies wären Beispiele für eine integrierte Stellungnahme. Der Mensch kommt auf diesem Weg zu grundsätzlicheren Urteilen, die situations-transzendent sind, ohne die konkrete einzelne Situation zu übergehen.

Bedeutsam für existenzanalytisches Arbeiten ist nun die Frage, inwieweit diese Stellungnahmen im Horizont einer **freien Wahl** von der Person getroffen sind. Sind es erlernte, behauptete, aus Angst gewählte innere Stellungnahmen oder entspringen sie einer in Freiheit und Verantwortung getroffenen Entscheidung? Das Thema dieses Artikels lautet: Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Einer Entscheidung, die aus innerem Zwang getroffen wird, fehlt dieses Moment des Dialogs. Hier gibt es nur die Vorgabe, der zu entsprechen ist. Es gibt somit nicht mehr die Möglichkeit einer freien Antwort. Und deshalb fühlt sich der Mensch zu recht unfrei. Die Stellungnahme wird somit inauthentisch. Hier wäre ein innerer Dialog zu führen, der sich mit den gegebenen Vorgaben auseinandersetzt. Möglicherweise ist die Person in ihrem ursprünglichen Wollen überhaupt erst noch zu finden, weil sie durch innere oder äußere aktuelle oder lebensgeschichtliche Vorgaben, Ängste, Rationalisierungen etc. blockiert ist. Auch dies wären Beispiele für die Tatsache, daß die Person nicht zu ihrem freien Vollzug findet, um ihr authentisches Leben führen zu können.

Jedenfalls schafft sich die Person dann die Voraussetzungen, ihre Freiheit leben zu können, wenn sie begreift und faßt, was sie im Grunde tun möchte. Das ist oft allerdings nicht ganz leicht herauszufinden. Häufig genug tut der Mensch ja etwas anderes als das, was er eigentlich will. Es gilt also hier, Über-Ich-Setzungen und personales Wollen zu klären.

Die Person trifft dann einen **handlungsorientierten Entschluß** über das, was sie in dieser Situation für richtig und möglich hält und was sie tun könnte. Dieser Entschluß wird als **Wille** sichtbar. Stellungnahmen, die nicht in einen handlungsorientierten Willen kulminieren, bleiben Wünsche oder Sehnsüchte.

3. Die Person will sich zum **Ausdruck** bringen. Und sie leidet, wenn ihr dies nicht gelingt, denn sie möchte ihre Wirkung in der Welt entfalten und realisieren. Dies gehört zum Wesen des Menschseins: daß er nicht bei sich selbst stehen

bleiben will, sondern **in der Welt zur Existenz** kommen möchte. Der Mensch möchte sich zeigen, er möchte sich einsetzen und dabei seine Innerlichkeit verlassen. In diesem Prozeß geschieht existentielles Leben. Erst dann wird das Leben bedeutsam, es wird voll und als **sinnerfüllt** erlebt. Andernfalls bleibt es mitten im Vollzug auf der Strecke, es kommt nicht in die Welt, sondern bleibt in Wünschen, Vorstellungen, Meinungen oder Phantasien verhaftet. Natürlich ist dieses Herausstreten in die Welt kein blindes Ausagieren irgendwelcher Impulse. Es ruht, wie eben schon ausgeführt, auf der Abwägung der verschiedenen Werthorizonte und es fragt nach der Einschätzung der Realität. Es ist also abgestimmt mit den Gegebenheiten, Möglichkeiten und Erfordernissen der realen Welt.

So läßt sich im Umkehrschluß sagen: Wo sich jemand einbringt, wo er sichtbar wird mit Positionen, wo er sich einsetzt für etwas, oder wo er zeigt, wie er mit etwas umgeht, dort können wir ihn als Person sehen. Dort wird er spürbar und greifbar.

Diese Überlegungen dürfen jedoch nicht im Sinne eines Machertums mißverstanden werden: Der Ausdruck, den ein Mensch seinem Leben gibt, kann bspw. in einer Haltung bestehen, die er zu einem Schicksal einnimmt (Einstellungswerte). Es kann andererseits natürlich auch die konkrete Tat sein, die er vollbringt.

Mit diesem Schema der Vollzugsbereiche der Person ist ein Überblick gegeben, der das Personsein konkret und faßbar werden läßt. Und es ist gleichzeitig eine Möglichkeit gegeben, worauf in der zwischenmenschlichen Begegnung zu achten ist, wenn die Person erreicht werden soll. Für die Psychotherapie enthält dieses Personverständnis weitreichende Implikationen. So läßt sich, um es zumindest kurz anzudeuten, sagen, daß bestimmte Krankheitsbilder mit bestimmten Störfeldern des personalen Vollzugs korrespondieren. Bspw. bei Angststörungen läßt sich beobachten, daß die Wahrnehmung im Bereich der phänomenalen Gehalte gar nicht hinreichend erfolgt. Der ängstliche Mensch ist sofort in seiner Befürchtung verhaftet, so daß er gar nicht mehr aus dem Kontakt mit den realen Gegebenheiten schöpft. Er schaut nicht genau hin, spürt nicht genau hin. Für die Therapie bedeutet dies, neben der Erhellung möglicher lebensgeschichtlicher Blockaden oder unbewußter Konflikte die personale Fähigkeit des Hinschauens zu üben und zu stärken.

Vierter Gedanke:

Der Mensch kann sich zu sich selbst und seinen Gefühlen verhalten.

Die eine Fähigkeit der Person ist es, über sich selbst hinaus auf anderes bezogen zu leben, nämlich sich zu beziehen auf die als authentisch erlebten Werte und Lebensmöglichkeiten.

Die andere grundlegende Fähigkeit ist es, sich mit sich auseinandersetzen zu können. Frankl nennt dies den

noopsychischen Antagonismus. Hier handelt es sich im Menschenbild der Existenzanalyse um einen spezifischen Beitrag für die Psychotherapie. Ein Zitat: „Auf die geistige Person, auf die Macht des Geistes, sich dem Psychophysicum entgegenzustellen, ihm zu trotzen, - auf diese ‚Trotzmacht des Geistes‘ rechnet die Logotherapie; auf diese Macht rekurriert sie, an diese Macht appelliert sie“ (Frankl 1984, 148). Was ist damit gemeint?

Die existenzanalytische Anthropologie sieht den Menschen als ein Wesen, das **zwei Arten der Motivation** kennt: **Bedürfnisse und Strebungen**. Während in der herkömmlichen Psychotherapie - nach Frankl - maßgeblich gefragt wird, welches die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen sind, damit ihm ein gutes Leben gelingen kann, geht Frankl selbst nun einen Schritt weiter. Er sagt: Selbst wenn der Mensch in seinen Grundbedürfnissen befriedigt ist, bleibt immer noch die Frage offen, worum es ihm in seinem Leben eigentlich gehen will, also was ihn *erfüllt*. So unterscheidet die Existenzanalyse die beiden Begriffe **Befriedigung und Erfüllung**. Es wurde bereits eingangs erwähnt, daß es Menschen gibt, die alles haben und trotzdem unerfüllt leben.

Ein anderes Beispiel zur Unterscheidung von Bedürfnis und Erfüllung: Das Bedürfnis des Hungers kann auf sehr verschiedene Art und Weise befriedigt werden. Man kann irgendetwas essen oder irgendetwas herunterschlingen, in beiden Fällen ist man satt, das Bedürfnis ist gestillt. Es bleibt aber offen, ob diese Art des Essens als erfüllend erlebt wird. Im Hunger liegt gleichsam die Potentialität einer Eßkultur verborgen. Und der Genuß des Essens kann als erfüllend erlebt werden bei gleichzeitiger Befriedigung des Hungertriebs.

Frankl sagt nun zu Recht: Der Mensch will im Letzten nicht bei sich und seinen Bedürfnissen stehen bleiben, er will vielmehr den Bezug zur Welt, er will über sich und seine Bedürfnisse hinaus sein. Erst darin findet er Erfüllung. Erst darin kommt er ganz zu sich selbst. Im Grunde wird er durch die Realisation von Werten, die eben mehr sind als reine Bedürfnisse, zu einem ganzen Menschen. So ist der Mensch im Verständnis der existenzanalytischen Anthropologie nicht aus sich selbst heraus ganz, er kommt *vielmehr zu seiner Ganzheit, indem er über sich hinaus ist*. Ganzheit ist also etwas, was jeweils neu wird aus der *Übereinstimmung von Person und situativem Appell*. Selbstverwirklichung heißt in diesem Verständnis Wertverwirklichung. Und eine gute Psychotherapie verhilft dem Menschen, sich in seinen Bedürfnissen auszukennen, um nach dem fragen zu können, was als erfüllend erlebt wird.

Fünfter Gedanke:

Wie läßt sich der Zusammenhang von psychodynamischen und personalen Strebungen beschreiben?

Wie kann das Verhältnis von psychischer Dimension (also die Ebene der Bedürfnisse) und existentiell-geistiger Dimension (also die Ebene der Strebungen) noch konkreter gefaßt werden? Die *neuere Existenzanalyse* im Verständnis der GLE

diskutiert hier eine eigenständige Verhältnisbestimmung, die zu einem spezifischen **Verständnis von Psychodynamik** führt (vgl. zu dieser Diskussion auch Längle 1998, 16 ff).

Zunächst einmal ist wichtig festzuhalten, daß es innerhalb der anthropologischen Debatte keine Frontstellung zwischen Bedürfnissen und Strebungen geben darf. Vielmehr gelten beide einem unterschiedlichen Lebensbereich. Die **Psyche als Hüterin der Bedürfnisse** zeigt an, wo wichtige Lebensbereiche in Gefahr stehen, vernachlässigt zu werden. **Psychodynamik** ist also ein Ausdruck des Menschen für das **Bindeglied zwischen dem leiblichen und dem geistigen Dasein**, um das Wohlbefinden des Menschen zu erhalten und die Vitalität zu hüten. Die Psyche repräsentiert in diesem Verständnis das Fühlen des körperlichen Befindens (Vitalität und Triebhaftigkeit) und des existentiellen Gesamtbefindens (psychische Gestimmtheit).

Die Dynamik des psychischen Erlebens speist sich nach neuerem existenzanalytischem Verständnis aus zwei Quellen: zum einen aus der *Selbsterhaltung* des Menschen und zum anderen aus den *existentiellen Haltungen*. Beide Ausrichtungen haben grundlegende Bedeutung für den Menschen und beide werden gefühlhaft erlebt. Insofern läßt sich sagen, daß **Gefühle** einerseits die **vitale Lage** eines Menschen spiegeln (also alle Kräfte und Bedürfnisse, die der Erhaltung des Lebens dienen und nach ihrem vitalen Recht verlangen – wie bpsw. das Bewegungsbedürfnis, der Spieltrieb etc.), andererseits die **Gestimmtheit** eines Menschen wiedergeben (also seine Ängstlichkeit, seine Depressivität o.ä. – sei sie lebensgeschichtlich erworben oder genetisch mitgegeben) und darüber hinaus die **existentielle Bedeutsamkeit der Werte** und Lebensmöglichkeiten. Im letzteren Fall sprechen wir von *intentionalen* Gefühlen, die vorgenannten Gefühle nennen wir *zuständlich*.

Eine kurze Erläuterung soll das Verständnis vertiefen:

Frankls herkömmliche Unterscheidung der Bedeutung der Gefühle ist zweifach. Zum einen nennt er **zuständliche Gefühle**. Dies sind Gefühle, die an dem *Zustand einer Ausgeglichenheit* interessiert sind. In den obigen Ausführungen wurde das Bedürfnis des Hungers angesprochen, das gestillt ist, wenn dieser gesättigt ist. Darüber hinaus charakterisiert Frankl die **intentionalen Gefühle**. Dies sind Gefühle, die *auf Werte bezogen* sind, also auf etwas bezogen, das nicht originär aus dem Menschen selbst entspringt, sondern das auf ihn durch die Begegnung mit etwas Werthafem, das außerhalb des Menschen liegt, aber von ihm als bedeutsam erlebt wird, trifft. Ein Beispiel: Zuständlich ist das Gefühl der **Neugier**. Dieses ist befriedigt, wenn die Neugier intrapsychisch gestillt ist, in gewisser Weise unabhängig von der Sache oder den Menschen, um die es geht. Anders ist es mit dem Gefühl des **Interesses**. Dieses orientiert sich an der Sache, um die es geht, weniger am Gefühlszustand. Damit ist primär eine Orientierung an dem Wert angesprochen, der im Interesse induziert ist. Ein Psychotherapeut, Lebensberater, Seelsorger,

Pädagoge etc. sollte somit interessiert am anderen Menschen sein, aber nicht neugierig auf seine Geschichten. (Diese Haltung unterscheidet sich damit von der einer rein zwischenmenschlichen Begegnung.)

Frankls großes Anliegen ist es nun, daß **intentionale Strebungen nicht reduziert** werden dürfen auf innerpsychische Zustände. Seiner Meinung nach würde ansonsten alles, was eine echte Strebung des Menschen darstellt, die motiviert ist von Werten, die außerhalb des Menschen auf diesen stoßen, reduziert werden auf eine innerpsychische Befindlichkeit, die aus der Bedürftigkeit des Menschen stammt. Damit aber wäre alles menschliche Streben auf Bedürftigkeit reduziert, und genau das ist eine Verkürzung des Menschenbildes (vgl. Frankl 1985, 24 ff). Man stelle sich vor, Ihnen wird gesagt, daß Sie *nur deshalb* Ihren Partner lieben, weil dieser Ihnen das gibt, was Ihre Eltern Ihnen nicht gegeben haben, dann wären Sie wahrscheinlich zurecht entrüstet (wenngleich es diesen Aspekt nicht allzu selten gibt und er natürlich eine eigene Berechtigung hat, ihn zu klären).

Zusammenfassend ließe sich sagen: Intentionale Strebungen sind von Werten motiviert und nicht von Bedürfnissen gesteuert, wenngleich es den Menschen nie ohne seine psychische Befindlichkeit gibt. – Dies alles nun darf **nicht als Frontstellung zwischen Bedürfnissen und Strebungen** verstanden werden, wie es in der Frankl'schen Diktion durchaus mißverstanden werden mag. Ein weiterführendes Verständnis, wie wir es innerhalb der GLE vertreten, macht deutlich, daß eine rein **antagonistische Sichtweise** zu kurz greift. In einzelnen Fällen mag es indiziert sein, als Person der innerpsychischen Befindlichkeit *entgegenzutreten* mittels der von Frankl sog. „*Trotzmacht des Geistes*“ – z.B. eine Zuversicht gegen eine Ängstlichkeit zu setzen. Der Alltag des Psychotherapeuten wird jedoch vielmehr darin bestehen, in **kooperativ-integrativer Weise** zu arbeiten. Zuständliche Gefühle sind in diesem Verständnis nicht das primär zu Überwindende, sondern **das zu Verstehende**. Die Frage innerhalb der Psychotherapie lautet dann: Inwiefern bildet ein psychisches Begleitgefühl *eine spezifische Gestimmtheit des In-der-Welt-Seins* ab – z.B. eine grundlegende Ängstlichkeit, weil in der Kindheit zu frühe oder zu viele Erfahrungen des Verlassenwerdens gemacht wurden? Diese psychische Reaktionslage, also Gestimmtheit des Menschen, begleitet dann in gewisser Weise alle Akte der Person. Es gilt dann, diese Gestimmtheit zu verstehen, ggf. psychotherapeutisch zu bearbeiten, also zu integrieren, und somit der Person zu einem freieren und gelasseneren In-der-Welt-Sein zu verhelfen. Somit würde in existenzanalytischer Psychotherapie **nicht nur ein Appell an die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung** zu erfolgen haben, sondern dem die **Selbstannahme** vorauszugehen haben, damit es nicht zu einer Leugnung oder gar Abwertung des eigenen, leibhaftig empfundenen Daseins kommt. Hier ist dann sicher auch eine Schnittstelle für existenzanalytische Körperpsychotherapie oder andere Methoden, die diesen Aspekt in besonderer Weise methodisch evozieren können.

VORTRAG

Mit diesen Ausführungen soll deutlich geworden sein, 1. daß wir als Person aufgerufen sind, mit unseren Gefühlen umzugehen, und 2. daß Gefühle ein Ausdruck der Person sein können – entweder im Sinne einer intentionalen Streben oder einer psychischen Gestimmtheit im Sinne einer Wachsamkeit. Je klarer ein Mensch sich in seinem inneren Erleben versteht und spürt, desto eher kann er sich zu sich selbst verhalten, mit sich umgehen. Und genau dies ist die Leistung der Person. (Aus zeitlichen Gründen kann ich hier nicht mehr auf die Grundstrebungen eingehen, die für das Gelingen des Lebens und die gute Entfaltung der Person als Voraussetzungen maßgeblich sind: sein Streben nach Halt, Schutz und Raum, sein Streben nach Wärme, Nähe und Beziehung und sein Streben nach Wertschätzung, Unabhängigkeit und Autonomie).

Schluß

Wer den Menschen erreichen will, muß ihm begegnen. Und Begegnung ereignet sich immer zwischen Personen. In der Begegnung erleben sich Menschen als angesprochen und gemeint, sie sind dann motiviert. Diese personale Begegnung ereignet sich dort, wo Menschen in ihrem Bewegtsein erkannt und gelten gelassen werden, wo sie ihre Sicht der Dinge, ihre Meinungen einbringen können und wo sie sich mit dem, was ihnen wichtig ist, zum Ausdruck bringen können. Daß dies wechselseitig zu geschehen hat, macht die Kunst der Begegnung aus.

Und weil die Person in ihrem Angesprochensein etwas Unverfügbares hat, und weil der Mensch durch seine Gestaltung seinem Leben sein ureigenes Gesicht gibt, bleibt das Leben spannend und herausfordernd, es behält vielfältige Möglichkeiten.

Literatur

- Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber
Frankl V (1988) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel
Kolbe C (2000a) Sinn und Glück. Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage. In: Existenzanalyse 17, 2, 22-27
Kolbe C (2000b) Zur Entwicklung der Personalen Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg)) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

Anschrift des Verfassers:

Dr. Christoph Kolbe

Borchersstraße 21

D-30559 Hannover

e-mail: drkolbe@existenzanalyse.com



Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Die GLE sucht
als Delegierte bei der
Informationsstelle für
Psychotherapie des WLP
(des Wiener Landesverbandes)
zwei MitarbeiterInnen.

Die ehrenamtliche Tätigkeit besteht
aus teils telefonischer,
teils persönlicher
Beratung in
Fragen der Psychotherapie
(allgemeine Informationen,
Kassenregelung, wie finde ich einen
Therapeuten und dgl.)
und umfaßt zwei bis maximal vier
Stunden pro Monat.

InteressentInnen melden sich bitte bei
Claudia Klun, Tel: 01/4089349 oder bei Lilo Tutsch, Tel: 01/8941407