

Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie

Christoph Kolbe

Es wird der Stellenwert von Psychodynamik in ihrer Aufgabe für die Gestaltung der Existenz dargelegt: Welche Bedeutung hat Psychodynamik im Lichte personal-existentialer Strebungen und Haltungen? Die Ausführungen verstehen sich aus der Perspektive der Weiterentwicklung des Franklschen Ansatzes im Verständnis der GLE. Insbesondere werden anthropologische und psychotherapeutisch-beraterische Gesichtspunkte reflektiert.

Schlüsselwörter: Abwehrmechanismen, Emotionen, Existenzanalyse, Methodik, Person, Psyche, Psychodynamik

The significance of psychodynamics in existential analytical psychotherapy

The importance of psychodynamics in its purpose regarding the constitution of existence will be pointed out: What is the significance of psychodynamics in the light of personal-existential striving and attitude? The statements are to be understood from the perspective of the development of Frankl's approach as seen by the GLE. Anthropological and psychotherapeutic-consulting aspects are reflected in particular.

Key words: mechanisms of resistance, emotion, existential analysis, methodology, person, psyche, psychodynamics

Die Frage nach der Bedeutung von Psychodynamik hat einen zentralen Stellenwert in der Psychotherapie, besonders der Tiefenpsychologie. In diesem Beitrag wird das Verständnis der Psychodynamik aus existenzanalytischer Sicht positioniert.

Warum ist die Frage nach Psychodynamik wichtig?

Zwei Gründe sind zu nennen:

1. Aus der Perspektive der Psychodynamik lassen sich Erklärungsmöglichkeiten für emotionale Reaktionsweisen des Menschen finden, die ansonsten unverständlich bleiben. Zum Beispiel gibt es starke emotionale Verhaltensweisen, die irrational sind und vom Betroffenen im Nachhinein als schuldhaft oder schamhaft belegt werden. Warum schreien wir beispielsweise einen Menschen an, obwohl wir ihn lieben und ihm nicht wehtun wollen? Warum ziehen wir uns zurück, obwohl wir uns einbringen wollen? Die täglichen Presseberichte über erschütternde Verhaltensweisen von Menschen im Horizont von Gewalt, Inzest oder Betrug weisen ebenfalls in die Richtung dieser Fragestellung.
2. Aber noch aus einem anderen Grund ist die Frage der Psychodynamik wichtig: Weil die Motivationslage des Menschen sich häufig erst aus bedrohenden Verunsicherungen erschließt, beugt eine Berücksichtigung psychodynamischer Prozesse und Motive einer unbewussten Idealisierung vor. Gerade eine Psychotherapie, die die inten-

tionale Sinnstrebung des Menschen im Blick hat, darf diese nicht mit ähnlich erscheinenden Abwehrmechanismen verwechseln. Dies nähme ihr die Tiefe und entscheidende Differenzierung. So können beispielsweise intentionale Aussagen über persönliche Werte im Grunde auch psychodynamische Rationalisierungen sein.

Zunächst sollen anthropologische Überlegungen vorangestellt werden. Weil Psychodynamik das psychische Erleben und Reagieren des Menschen fokussiert, ist es wichtig, das Verhältnis von Psyche und Geistigem zu reflektieren. Dies hat Alfred Längle in einem Beitrag zum Thema Psychodynamik sehr grundlegend getan, auf dem die diesbezüglichen nachfolgenden Ausführungen fußen (vgl. Längle 2003).

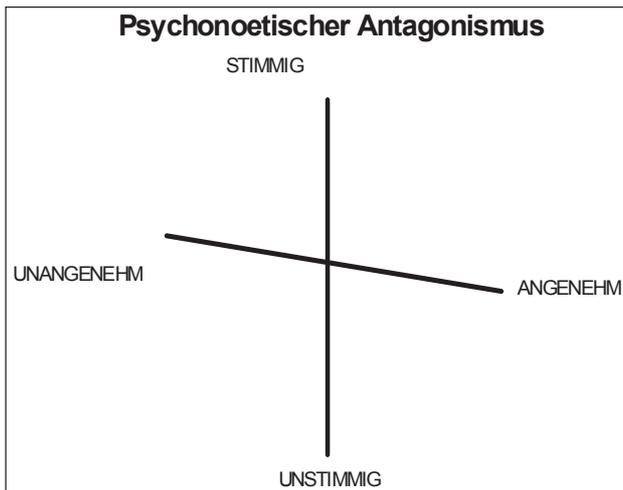
Zum Verhältnis von Psyche und Geistigem

Motivation aus Bedürfnissen und Werten

1. Anthropologische Überlegungen zum Verhältnis von Psyche und Geistigem

Frankls zentrale Beschreibung des Menschen ist, dass dieser nicht nur durch innerpsychische Bedürfnisse motiviert ist, sondern ebenfalls – und für Frankl noch wichtiger – durch selbsttranszendente Werterfüllung. Dies ist der Mensch deshalb, weil er ein geistiges Wesen ist. Und Ausdruck dieser Geistigkeit ist sein Personsein. Person zu sein bedeutet, berührbar zu sein, sich auseinandersetzen zu können, frei und

verantwortlich umzugehen mit den Situationen des Lebens und eben auch den eigenen Bedürfnissen zu trotzen, sich ihnen entgegenstellen zu können (vgl. auch Kolbe 2001). Insbesondere dieser Aspekt wird von der neueren Traumatherapie bestätigt, weshalb Frankl in einigen Ansätzen dort eine entsprechende Beachtung findet. Frankl entwickelt seine Idee des psychonoetischen Antagonismus, in der er kategorial verschiedene Quellen der Motivation des Menschen unterscheidet. Er spricht gar von einem Hiatus, also einem Graben, durch den die psychische Dimension von der geistigen Dimension getrennt sei.



Dieser Ansatz ist einerseits überaus hilfreich, um den Menschen mit seinen manchmal divergenten Motivationslagen zu verstehen. Insbesondere die Unterscheidung von zuständlichen und intentionalen Gefühlen ist hier von zentralem Wert. Am Beispiel von Angst und Interesse kann dies deutlich werden. Trotz Angst, einem zuständlichen Gefühl, ist es dem Menschen möglich, aufgrund seines Interesses etwas Wichtiges in einer Gruppe zu sagen. Trotz Angst kann der Mensch sich einer unangenehmen Situation nähern usw.

Dies ist verständlich, wenn es darum geht, die Fähigkeit des Menschen qua Personsein herauszustellen, psychischen Bedürfnislagen gegenüber zu treten. Der Mensch ist eben immer auch mehr als seine psychische Befindlichkeit.

Was ist jedoch die Gefahr dieses anthropologischen Ansatzes?

Er wäre problematisch, wenn die psychische Verfasstheit des Menschen einen abgewerteten Stellenwert bekäme, indem sie den Status einer Antagonistin, also einer Widersacherin zur geistigen Dimension erhielte. Und umgekehrt. Solcherart entstünde ein Ungleichgewicht, eine Wertung läge vor. Die Psyche wäre in diesem Verständnis das Zu-Überwindende.

Anthropologisch ist die Frage nicht in der Alternative zwischen Psyche und Geistigem zu entscheiden. Bedeutend ist vielmehr die Frage, welche Aufgabe die Psyche für die menschliche Existenz und für das personale Dasein hat. Es ist eher so, dass gerade psychodynamische Affekte wie Kränkung, Belastung, Unruhe oder Ängstlichkeit existentiell lebenswichtige Themen zum Ausdruck bringen, die – real oder

befürchtet – für einen Menschen in Gefahr stehen. Psychodynamik wird hier in ihrer Schutzfunktion für existentielle Themen gesehen. Auch Krankheit hat diese Schutzfunktion. In der therapeutisch-beraterischen Arbeit ist sie deshalb besonders auch unter dem Aspekt der Verweiskfunktion zu sehen. Dies soll im Folgenden näher ausgeführt werden. Bevor jedoch das Verständnis der Psychodynamik eingehender erläutert wird, sind vorab noch *zwei grundsätzliche Fragen* zu klären: die Aufgabe und der Bezugsrahmen der Psyche.

Zur Aufgabe der Psyche

1. Sorge für das Überleben und Wohlbefinden
2. Speicher des In-der-Welt-Seins als Gestimmtheit
3. Mobilisierung der Kräfte:
 - Wachsamkeitsfunktion
 - Autonome Schutzreaktionen (Copingreaktionen)

(nach Längle 2003)

1.1 Zur Aufgabe der Psyche

Ihre Aufgabe ist dreifach:

1. *Die Psyche bringt die vitalen Voraussetzungen der Existenz in ein gefühltes Erleben.*

Sie hat also – anders als im Franklschen Verständnis – die Funktion eines Bindeglieds zwischen der noetischen und der physischen Dimension, zwischen Existenzvollzug und Körper. Sie ist „Wächterin der vitalen Lage des Menschen“ (Längle 2003, 113), sorgt für das Überleben und Wohlbefinden.

Diese Kontrollfunktion, die sich in Form zuständlicher Gefühle zeigt, übernimmt die Psyche hinsichtlich der körperlichen Verfassung (Kräfte, Bedürfnisse und der Erhaltung des Lebens dienende Triebe). Diese Bedürfnisse verlangen Befriedigung, damit der Mensch sich wohl fühlt – z.B. Hungergefühl, Bewegungsbedürfnis, Sexualtrieb, Schutzbedürfnis etc.

2. *Weiterhin repräsentiert die Psyche das Erleben des In-der-Welt-Seins im Sinne der Gestimmtheit.*

Die Psyche zeigt, ob wir uns belastet, bedroht, glücklich oder freudig fühlen. Sie spiegelt die vitale Lage. Sie ist also ein „Speicher“ typischer Erfahrungen des In-der-Welt-Seins und beeinflusst als „Eindruck“ bzw. „Einprägung“ alle Akte der Person hemmend oder fördernd (z.B. ängstliche, depressive oder sich selbst entfremdete psychische Empfindungslagen). Damit schafft die Psyche gleichzeitig eine entsprechende Reaktionslage. Ein Beispiel: Wer alles als Last erlebt, wird die aktuellen situativen Lebensherausforderungen auch schnell als überfordernd erleben.

3. *Die dritte Funktion ist die der Mobilisierung der Kräfte.*

Die Psyche setzt sich dafür ein, Vitalität und Überleben zu gewährleisten. Dies geschieht durch zwei Mechanismen:

a) durch Wachsamkeit für das Bedrohte,

b) durch Ausbilden autonomer Schutzreaktionen (Copingreaktionen), die ohne nennenswerte personale Entscheidungen und unter Umgehung des Noetischen ablaufen. Die Psyche entwickelt so z.B. Angstreaktionen oder depressive Ver-

stimmungen, um einen Konflikt zu lösen, der in personaler Hinsicht noch nicht verantwortet werden kann. Dies ist übrigens die Funktion einer psychischen Krankheit. Psychische Krankheit ist somit ein Verweis, existentiell Relevantes zu schützen – jedoch mit einem Mangel an Personalität.

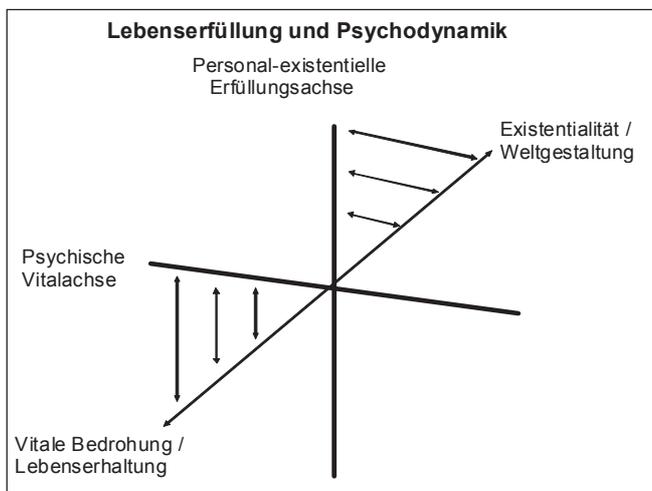
Der Ort der Psyche

- Der Bezugsrahmen ist binnenhaft: Achtsamkeit auf das leibliche Wohl und auf die Gefahr der Überforderung des jeweiligen Menschen
- Ziel ist Lebenserhaltung (nicht Weltgestaltung = Ort der Geistigkeit)

1.2 Zuständigkeit der Psyche

Die Psyche achtet auf das leibliche Wohl und auf die Gefahr der Überforderung. Ihr Bezugsrahmen ist deshalb binnenhaft. Dies dient der Lebenserhaltung. Demgegenüber ist die Geistigkeit auf die Weltgestaltung ausgerichtet. Die Psyche ist „spezialisiert auf das Wohlbefinden und Überleben, während das Geistige die überdauernden und gemeinschaftlichen Werte im Auge hat“ (Längle 2003, 116). Die Psyche vermittelt demnach den Zugang zur Lebensfreude. Gleichzeitig ist diese situative Lebensfreude auf ihre integrale und existentielle Bedeutung hin zu prüfen, was eine Stellungnahme im Sinne der integrierten Emotion erfordert. Es bleibt also über die Wahrnehmung der psychischen Befindlichkeit hinaus eine personale Aufgabe, die der Mensch erfüllen kann.

Somit lässt sich die Franklsche Grafik des psychonoetischen Antagonismus neu fassen, indem man eine psychische Vitalachse von einer personal-existentialen Erfüllungsachse unterscheidet. Es kann dann für den einzelnen Menschen in einer jeweiligen Situation ein Mehr oder Weniger an Bedrohung der Vitalität vorliegen und /oder ein Mehr oder Weniger an erfüllter Existentialität.



Soviel zu den grundsätzlich anthropologischen Überlegungen. Diese sollen nun für die psychotherapeutisch-beraterische Arbeit konkretisiert werden.

Die Aufgabe der Psychodynamik

Schutz vor Bedrohung:

- hinsichtlich der vitalen Selbsterhaltung (Grundbedürfnisse)
- hinsichtlich der existentiellen Haltungen:
 - Sicherheit
 - Beziehung
 - Achtung
 - Sinn/Kontext

II. Die Aufgabe der Psychodynamik: Lebenserhaltung

Die „Psyche als Wächterin des Überlebens des Menschen“ (Längle 2003, 122) steuert in diesem Zusammenhang gleichzeitig eine Dynamik bei. Diese ist notwendig, damit die Person die existentielle Bedeutung der Themen hinsichtlich ihrer Bedrohung realisiert und beachtet. Aufgabe der Psyche ist also ihr Schutz vor Bedrohung. Die Psyche sorgt somit für die Erhaltung des Lebens. Die Frage der Weltgestaltung ist nicht ihre Zuständigkeit.

Diese Dynamik wird sichtbar und vital empfunden als Bedürfnis, Verlangen, Strebung und Sehnsucht. *Psychodynamik spiegelt deshalb 1. die vitale Selbsterhaltung (Triebstruktur: Lebenserhaltungstrieb, Sexualtrieb o. ä.) und 2. den Schutz existentieller Haltungen, die den Menschen als sich selbst gestaltendes Wesen betreffen.* Diese existentiellen Haltungen entfalten eine starke motivationale Kraft hinsichtlich der Lebensgestaltung (z.B. die Liebe zu einem Menschen, die Bedeutsamkeit einer Aufgabe). In diesem Zusammenhang sprechen wir in der Existenzanalyse von Grundmotivationen, die hinter den Alltagsmotivationen stehen. Diese Grundmotivationen sind gleichzeitig existentielle Grundbedingungen für eine personale Existenz. Ihre Folge ist Lebenserfüllung. Ohne sie ist „ein Existieren im vollen Sinne des Wortes nicht möglich“ (Längle 2003, 121). Diese Grundbedingungen für personale Existenz sind in der Psyche vital verankert, und im Grad ihrer Erfüllung spiegelt sich die Kraftmenge der Psyche (z.B. die Lust zu Leben, das Sicherheitsgefühl oder die Selbstachtung).

Umgekehrt gilt: Die personal-existentialen Grundmotivationen erhalten Bedürfnis-Charakter, wenn sie in einen Mangel geraten, also nicht hinreichend berücksichtigt, verletzt oder übergangen werden. Diese nicht erfüllten Bedürfnisse zeigen sich dann als vitale Mangelzustände, die Druck erzeugen und Ausgleich verlangen. Analog den vier existenzanalytischen Grundmotivationen nach Längle lässt sich eine Klimax der Bedürfnisse konstatieren:

1. Sicherheit: reines Bedürfnis;
2. Beziehung: Verlangen;
3. Achtung: Strebung;
4. Sinn/Kontext: Sehnsucht.

So lässt sich also sagen: Die Psychodynamik verkörpert lebensrelevante Inhalte.

Ziel und Aufgabe ist es somit, diese psychische Energie

ins Personsein zu integrieren. Dann kann die Person mehr Wirkungskraft bei ihrer Umsetzung in Existenz entfalten. Denn das Ziel ist ein Maximum an Existenz.

Psychodynamik im Ausdruck der Copingreaktionen

Zunehmende Fixierung der Emotionalität und Ausbildung immer stärkerer Störungen
Neurose als fixierte Copingreaktion

III. Psychodynamik im Ausdruck der Copingreaktionen

Das Problem ist die zunehmende Fixierung der Emotionalität und die Ausbildung immer stärkerer Störungen. Neurotisches Verhalten zeigt sich in fixierten Copingreaktionen. Persönlichkeitsstörungen sind tiefer gehende Fixierungen im Erleben und Verarbeiten (vgl. Kolbe 2005).

Personal-existentielle Verarbeitungsformen existentieller Probleme

Problemlagen: Bedrohung, Belastung, Verletzung, Aussichtslosigkeit
Einlassen
Lösungsgerechtes Bearbeiten der Probleme durch das Erarbeiten personaler Stellungnahmen

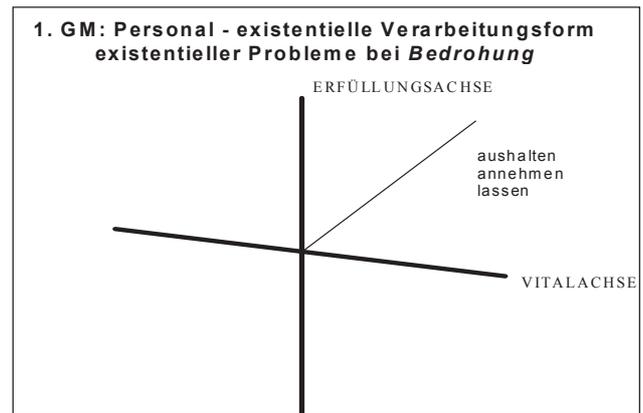
Copingreaktionen, also spontane Reaktionsweisen, die jeder Mensch zur Verfügung hat, wendet dieser an, wenn er sich gefährdet erlebt, um sich in einer Situation schnellstmöglich zu retten. Diese Copingreaktionen helfen ihm, mit der aktuellen Situation fertig zu werden, sie haben deshalb entlastende und Angst reduzierende Funktion. Es handelt sich dabei um Reaktionsmuster, die im Prinzip jedem Menschen zur Verfügung stehen. Als Reaktionsmuster laufen sie jedoch relativ spontan und autonom ab, ihnen fehlen also die Momente der Freiheit und der personalen Stellungnahme im Handlungsvollzug. Deshalb werden diese Verhaltensweisen auch nicht allen Aspekten, die eine konkrete Situation in sich trägt, gerecht. Das ist ihr Nachteil. Somit kann sich der Mensch in die konkrete Situation nicht wirklich einlassen und ihr ganzheitlich personal begegnen. Mit einer Copingreaktion schützt sich ein Mensch, wenn ein (tatsächliches oder befürchtetes) psychodynamisches Mangel- oder Bedrohungsthema auftritt und ihm ein Einlassen auf die Situation nicht wirklich möglich ist. Die diesbezüglichen Themen, auf die sich Copingreaktionen beziehen können, lassen sich in vier große Gruppen einteilen: Gefühle der Bedrohung, der Belastung, der Verletzung und der Aussichtslosigkeit. Diese Grundgefühle spiegeln schlussendlich die Gefährdungen der vier grundlegenden existentiellen Strebungen, also der existenzanalytischen Grundmotivationen wider (vgl. hierzu auch Längle 2008).

3.1 Bedeutung für die psychotherapeutische Arbeit

1. Je fixierter Copingreaktionen auftreten, desto neurotischer zeigt sich der Mensch in seinem Erleben und Verhalten.
2. Dies lässt sich bis ins Erleben der Gegenübertragung auf Seiten des Therapeuten bzw. Beraters wieder finden (vgl. hierzu Kolbe 1999).
3. Für jedes psychotherapeutische Gespräch ist zunächst eine grundsätzliche Parallelität von Bedeutung: 1. die situativ thematische Ebene dessen, was der Patient oder Klient konkret hinsichtlich eines Ereignisses, Vorfalls etc. anspricht oder berichtet; 2. die in der Schilderung sichtbar werdende Persönlichkeitsstruktur und Psychodynamik (incl. der damit einhergehenden Copingreaktionen) des Patienten oder Klienten, die in der Regel relativ unabhängig von dem konkret berichteten Ereignis sind. Es sind also „zwei Ohren“, mit denen der Therapeut zu hören hat: 1. mit dem thematischen Ohr und 2. mit dem psychodynamischen Ohr. Hier gilt nun folgende Regel: Je fixierter Copingreaktionen auftreten, desto stärker ist die Arbeit an den Themen der psychodynamischen Ebene zu leisten. Deshalb greifen in diesen Fällen auch keine schnellen Lösungen. Diese werden erst gelingen, wenn die Bedrohung oder Gefährdung des jeweiligen psychodynamischen Themas beruhigt sind. Ebenso bleibt reine Arbeit am situativen Thema flach, weil die Bedrohung oder Gefährdung nicht im Blick sind und im Erleben und Verhalten immer wieder durchschlagen werden.
4. Diagnostisch sind die Copingreaktionen für die psychotherapeutische Arbeit von zentraler Bedeutung. Sie verweisen schlussendlich thematisch auf die spezifische Verunsicherung der jeweiligen existentiellen Grundhaltung, da sie – wie oben ausgeführt – eine Schutzfunktion haben. Die Aufgabe des Therapeuten besteht also darin, die vorfindlichen Phänomene phänomenologisch bis in die Tiefe des spezifischen Themas hinein zu verstehen. Es geht also weniger um das Beschreiben der Befindlichkeit, des Ereignisses oder der Verhaltensweisen, vielmehr geht es um die Verweiskfunktion: Auf welches der vier Kernthemen bezieht sich das verunsicherte, verletzte, gefährdete oder im Mangel befindliche Erleben des Patienten bzw. Klienten. Fühlt er sich im Grunde eher bedroht oder belastet oder verletzt oder aussichtslos?
5. Die Existenzanalyse beschreibt spezifische Copingreaktionen hinsichtlich der jeweils existentiellen Thematiken (vgl. Längle 2008). Diese Copingreaktionen werden nachfolgend in ihrer jeweiligen Grundbewegung in einer Übersicht dargestellt. Gelingt das Einlassen in eine existentielle Thematik, ohne sich mit einer Copingreaktion schützen zu müssen, sind dem Menschen spezifische personale Aktivitäten möglich, wie z.B. Annehmen, Trauern, Begegnen.
6. Die personalen Aktivitäten werden dann überfordernd erlebt, wenn die Angst im originären Kernthema sehr groß ist. Das Durcharbeiten am Verstehen der Angst und an personalen Stellungnahmen im Horizont der Copingreaktionen ermöglicht ein Zulassen der persönlichen Betroffenheit und somit ein vertieftes Einlassen. Diese Stellungnahme ist dann ein bewusst vollzogener Akt, der die der

Copingreaktion inhärente Angst ernst nimmt und sich dieser gegenüber angemessen positioniert. Die nachfolgende Übersicht bietet hierzu einen Überblick. Diese neu zu gewinnende Stellungnahme basiert häufig auf einem (unbewussten) Konflikt der jeweiligen Grundmotivation. Dieser Konflikt offenbart gleichzeitig die Strebung (z.B. nach Halt → Vertrauen) sowie die Angst vor dem Verlust (z.B. von Halt → Verunsicherung). Eben diesen Konflikt gilt es durchzuarbeiten, biographisch zu verstehen und neu in die aktuelle Lebenswirklichkeit zu integrieren. – Hier ist eine Nähe der Existenzanalyse zur Tiefenpsychologie zu konstatieren. Diese deutet Verhaltensweisen als Lösungen für einen unbewussten Konflikt. Im Zentrum der Tiefenpsychologie steht deshalb ein unbewusster Konflikt, der mit einer Symptombildung gelöst wird. Die Existenzanalyse fokussiert hier die existentielle Strebung, die bedroht ist und die aufgrund eines Konfliktes nicht zum Zuge kommt.

halten, Annehmen und/oder Sein-Lassen. Diese Fähigkeiten beschreibt die Existenzanalyse als personale Aktivitäten.

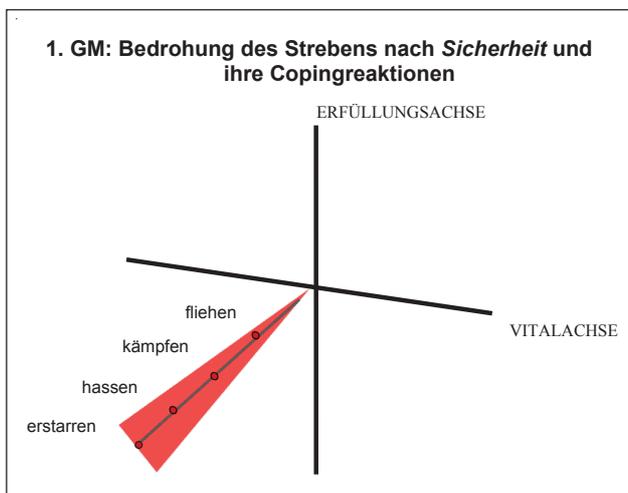
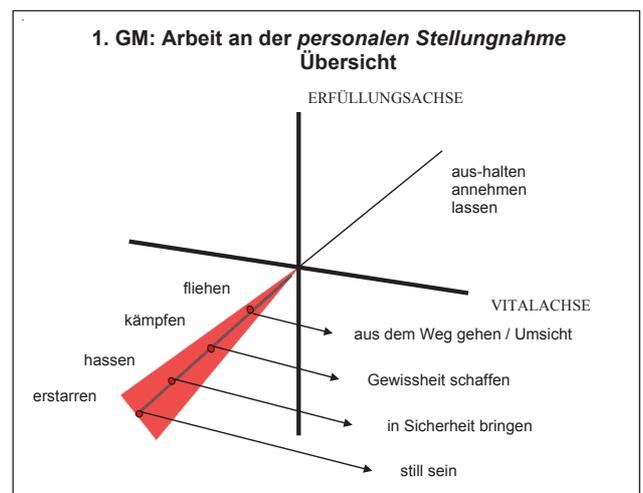


Damit dies gelingen kann, ist bei schwer empfundenen Bedrohungen die Ausweichbewegung (Copingreaktion) hinsichtlich einer personal zu vollziehenden Stellungnahme zu erarbeiten. Diese spezifische Stellungnahme leitet sich dabei vom Grundthema der jeweiligen Copingreaktion ab. Statt zu fliehen, kann der Mensch einer Gefahr, die ihm übermächtig erscheint, bewusst aus dem Weg gehen oder aber in der Situation besondere Umsicht walten lassen. Aus diesem Sicherheitsabstand wird es möglich, neu auf das Bedrohende zu schauen und so die Situation dann auszuhalten, anzunehmen oder sein zu lassen. Auf der nächsten Stufe kann der Mensch, statt zu kämpfen, versuchen, Gewissheit zu erlangen. Dann wiederum kann er, statt zu hassen, sich in Sicherheit bringen. Und zuletzt kann er, statt zu erstarren, bewusst still sein. Diese Arbeit an der personalen Stellungnahme ist gleichsam ein Zwischenschritt der notwendig ist, um die Copingreaktion zu verlassen und die reale Situation schlussendlich mittels der personalen Aktivitäten zu bewältigen.

3.2 Ein Überblick in thematischer Zuordnung zu den existentiellen Strebungen

1. Die Copingreaktionen des bedrohten Strebens nach Sicherheit

Auf der ersten Stufe weicht der Mensch der von ihm empfundenen Bedrohung seiner Sicherheit durch Flucht aus. Er rennt weg, geht nicht hin, beschäftigt sich mit anderen Themen und vermeidet so das Bedrohliche. Auf der energetisch aufwändigeren zweiten Stufe kämpft der Mensch mit der Bedrohung. Er ist übertrieben gründlich, sorgfältig und genau. Seine Schilderungen und Verhaltensweisen sind nicht nur präzise, sondern auch langatmig und langwierig. Auf der emotional mit Aggression aufgeladenen dritten Stufe kommt der Mensch in Hassgefühle, die die Funktion haben, denjenigen, der ihn bedroht, zu vernichten, um selbst nicht mehr gefährdet zu sein. Der- oder dasjenige, der oder das ihn bedroht, soll aus der Welt geschafft sein. Die vierte Stufe ist von tiefer Ohnmacht gegenüber der empfundenen Bedrohung geprägt und führt deshalb zur Erstarrung. Wenn der Mensch sich nicht mehr rührt, geht die Gefahr hoffentlich vorüber.

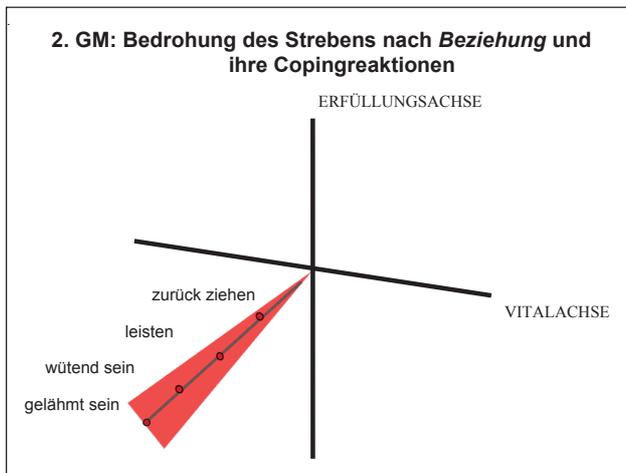


Gelingt es dem Menschen, trotz Bedrohung nicht auszuweichen, dann steht er vor der anspruchsvollen Aufgabe, die Situation kraft seiner Personalität zu bewältigen: durch Aus-

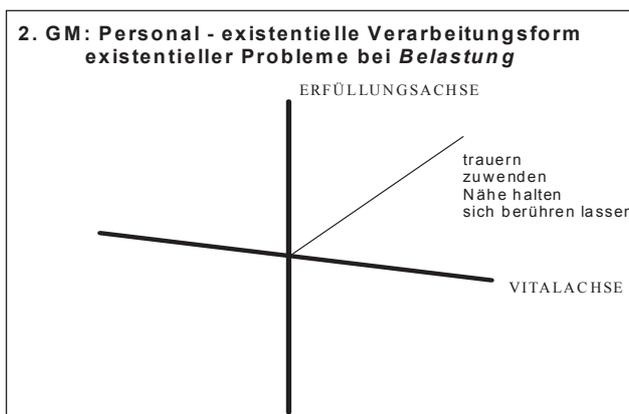
2. Die Copingreaktionen des bedrohten Strebens nach Beziehung

Auf der ersten Stufe weicht der Mensch der von ihm empfundenen Bedrohung eines Beziehungsverlustes durch Rückzug aus. Er macht sich unscheinbar, kaum wahrnehmbar, um

nicht zur Last zu fallen. Auf der energetisch aufwändigeren zweiten Stufe beugt der Mensch der Angst des Beziehungsverlustes durch Leistung vor. Er macht sich unentbehrlich, liest dem Gegenüber die Wünsche von den Lippen ab und engagiert sich bis zur Aufopferung für das Wohlbefinden der Beteiligten – selbst wenn diese das gar nicht erwarten. Auf der emotional mit Aggression aufgeladenen dritten Stufe kommt der Mensch in Wutgefühle, die die Funktion haben, denjenigen, der ihn zu verlassen droht, zu erreichen. Er soll sich nicht abwenden, gehen, sondern zuwenden und sich berühren lassen. Die vierte Stufe ist von tiefer Ohnmacht gegenüber der empfundenen Bedrohung des Beziehungsverlustes geprägt und führt deshalb zur Lähmung. Dies kann sich in Resignation oder Erschöpfung zeigen, um nicht gänzlich überwältigt zu werden.

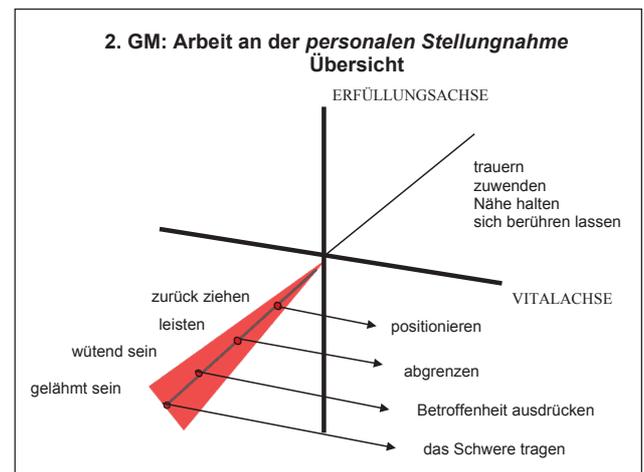


Gelingt es dem Menschen, trotz Angst vor dem drohenden oder realen Beziehungsverlust nicht auszuweichen, dann steht er vor der anspruchsvollen Aufgabe, die Situation kraft seiner Personalität zu bewältigen: durch Trauern, Zuwenden, Nähe-Halten oder Sich-berühren-Lassen.



Damit dies gelingen kann, ist bei bedrohlich empfundenen Beziehungsverlusten die Ausweichbewegung (Copingreaktion) zunächst hinsichtlich einer personal zu vollziehenden Stellungnahme zu erarbeiten. Wie weiter oben schon ausgeführt leitet sich die spezifische Stellungnahme dabei vom Grundthema der jeweiligen Copingreaktion ab. Statt sich zurück zu ziehen, kann sich der Mensch zunächst einmal dem eigenen Wunsch nach Beziehung und Begegnung mit dem

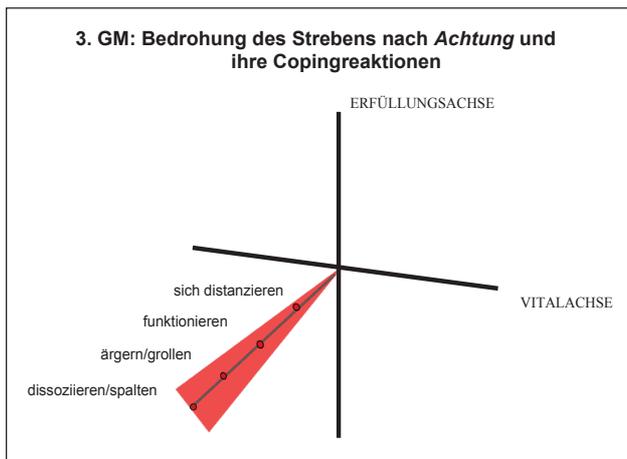
Anderen stellen. So wird es möglich, dabei innere Befürchtungen, empfundene Erwartungen und reale Gegebenheiten voneinander zu unterscheiden, und sich mit dieser Haltung dem Anderen zuzuwenden. Auf der nächsten Stufe kann der Mensch, statt automatisch in die Leistung zu gehen, Beziehung zur eigenen Kostbarkeit aufnehmen. Indem er sich in seiner Werthaftigkeit spürt mit dem, wie es ihm geht und was ihm möglich ist, ohne sich zu überfordern, fundiert er gleichzeitig seinen Grundwert. Dies ermöglicht ihm, sich innerhalb der Beziehung neu zu positionieren und gegen nicht stimmige (innere oder äußere) Erwartungen abzugrenzen. Auf der dritten Stufe der Copingreaktionen kann der Mensch statt beziehungssuchender Wut seine persönliche Betroffenheit über die Bedeutung der Beziehung sowie seine Ängste vor dem drohenden Verlust dieser Beziehung ausdrücken. Und zuletzt kann er, statt gelähmt zu sein, an der inneren Haltung arbeiten, das Schwere zu tragen. Diese Arbeit an der personalen Stellungnahme ist gleichsam ein Zwischenschritt, der notwendig ist, um die Copingreaktion zu verlassen und die reale Situation schlussendlich mittels der personalen Aktivitäten zu bewältigen.



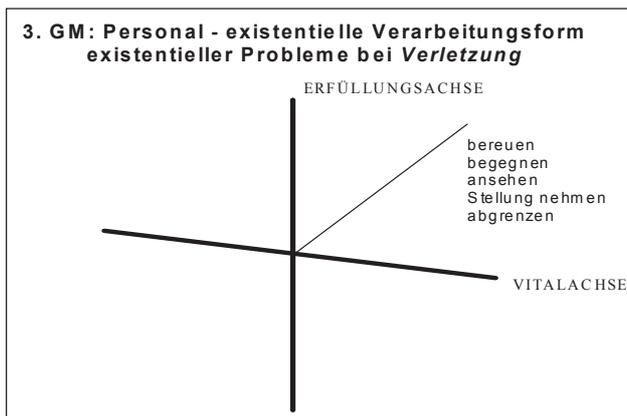
3. Die Copingreaktionen des bedrohten Strebens nach Achtung

Auf der ersten Stufe weicht der Mensch hier der von ihm empfundenen Bedrohung der Achtung und Wertschätzung durch Distanznahme aus. Indem er beispielsweise witzig oder schnippisch wird oder sich entzieht, schützt er sich vor der Bedrohung, nicht gesehen und geachtet zu werden. Auf der energetisch aufwändigeren zweiten Stufe beugt der Mensch der Angst des Selbstverlustes durch Funktionieren vor. Er wird umtriebig, funktioniert ohne innere Beteiligung, weiß es immer besser oder spielt sich in den Vordergrund, um sich in den Blick zu bringen. Auf der emotional mit Aggression aufgeladenen dritten Stufe kommt dieser Mensch in trotzige Wut, in Empörung und vorwurfsvollen Ärger. Dieser hat die Funktion, denjenigen, der ihn nicht beachtet, spüren zu lassen, wie weh dies tut. Er soll hinschauen und wertschätzende Anerkennung geben. Die vierte Stufe ist von tiefer Ohnmacht gegenüber dem Schmerz des Achtungsverlustes geprägt und führt deshalb zur Spaltung bzw. Dissoziation. Dies kann sich in Verbitterung, Abspaltung des Gefühls vom Körper oder

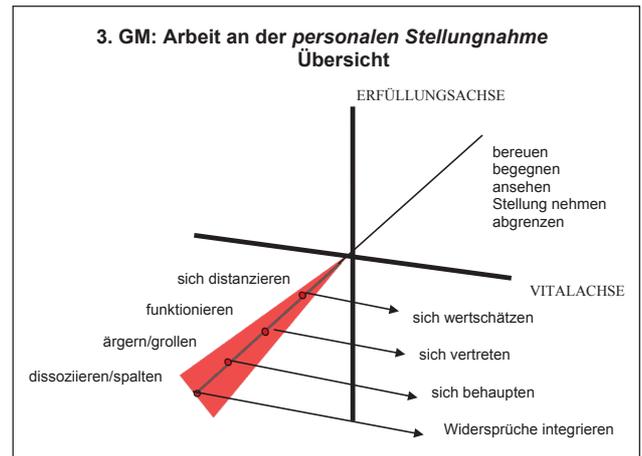
Leugnung zeigen, um den Schmerz der Verletzung nicht fühlen zu müssen und ihn so zu ertragen.



Gelingt es dem Menschen, trotz Angst vor dem drohenden Verlust der Achtung nicht auszuweichen, dann steht er vor der anspruchsvollen Aufgabe, die Situation kraft seiner Personalität zu bewältigen: durch Bereuen, Begegnen und Ansehen, aber auch Stellung-Nehmen und Abgrenzen.

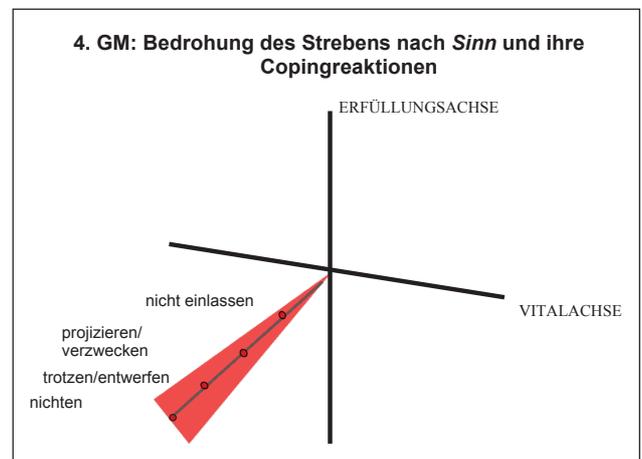


Ist die Gefahr, in der Achtung und im Gesehenwerden verletzt zu werden, sehr groß, so sind zunächst folgende personal zu vollziehende Stellungnahmen zu erarbeiten. Statt sich zu distanzieren, kann der betroffene Mensch daran arbeiten, sich selbst und die ihn betreffenden Werte wert zu schätzen. Mit dieser Haltung wird es ihm möglich sein, zu dem zu stehen, was ihm wichtig ist, aber auch offen zu sein für das oder die Anliegen des Gegenübers. Auf der nächsten Stufe kann der Mensch einüben, statt ins Funktionieren zu gehen, sich mit dem, was ihm wichtig ist, zu vertreten. Damit tritt er für das Anliegen ein, das ihm wesentlich ist und kann gleichzeitig den Blick für das Anliegen des Gegenübers wahren. Auf der dritten Stufe der Copingreaktionen kann der Mensch statt trotziger Wut lernen, sich nachhaltig zu behaupten, also für sich und seine Werte einzustehen und somit seinen Selbstwert zu fundieren. Und zuletzt kann er, statt zu dissoziieren oder zu spalten, daran arbeiten, Widersprüche zu integrieren. Dies wird es ihm ermöglichen, unterschiedliche Aspekte, Sichtweisen und Herangehensweisen aller Beteiligten gelten zu lassen und trotzdem die Beziehung aufrecht zu erhalten.



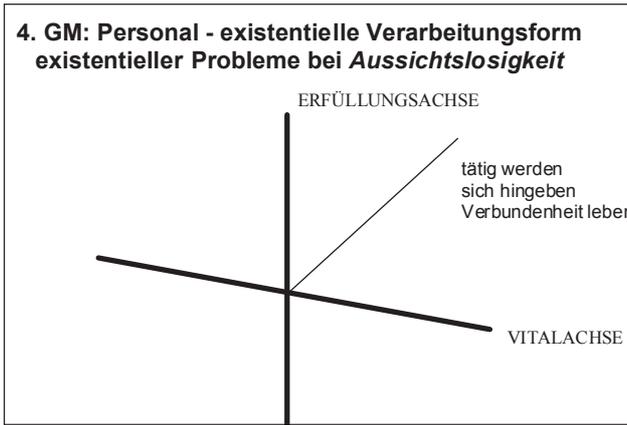
4. Die Copingreaktionen des bedrohten Strebens nach Sinn

Auf der ersten Stufe weicht der Mensch der von ihm empfundenen Bedrohung eines Sinnverlustes dadurch aus, sich nicht wirklich in die Situation einzulassen. Er lebt provisorisch, vorläufig oder unentschieden. Auf der energetisch aufwändigeren zweiten Stufe beugt der Mensch der Angst des Sinnverlustes durch Projektion oder Verzweckung vor. Der Kontext wird umgedeutet, aus allem wird ein Spiel gemacht, Ziele werden idealisiert oder fanatisch gelebt. Auf der emotional mit Aggression aufgeladenen dritten Stufe kommt dieser Mensch in eine entwertende Lebenshaltung. Alles wird zynisch betrachtet, Kontexte werden mutwillig zerstört. Die vierte Stufe ist von tiefer Hoffnungslosigkeit geprägt, die in eine nihilistische Passivität führt oder die Betäubung durch Drogen.

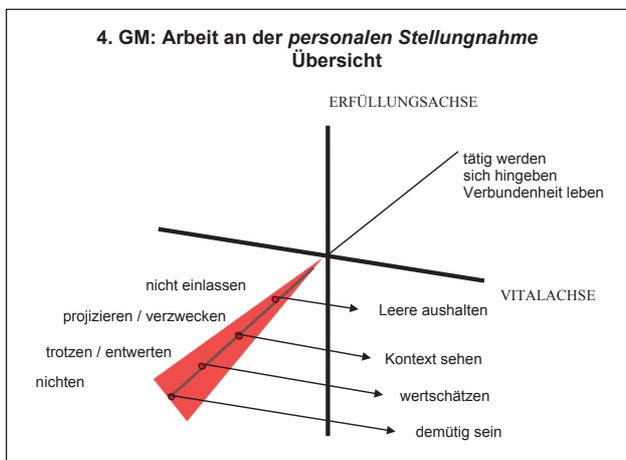


Gelingt es dem Menschen, trotz Angst vor dem drohenden oder realen Sinnverlust der Aussichtslosigkeit nicht auszuweichen, dann steht er vor der anspruchsvollen Aufgabe, die Situation kraft seiner Personalität zu bewältigen: indem er tätig wird, sich hingibt und Verbundenheit lebt.

Ist die Gefahr, in der Aussichtslosigkeit überfordert zu sein, sehr groß, so sind folgende personal zu vollziehende Stellungnahmen zu erarbeiten. Statt sich nicht einzulassen, kann der betroffene Mensch daran arbeiten, die Frustration und Leere auszuhalten. Diese Haltung beugt der Gefahr, ein Vakuum durch Surrogate aufzufüllen vor. Es kann sich dann nach und nach offenbaren, was dem Menschen in dieser Situation wichtig und wertvoll werden will. Auf der nächsten



Stufe kann der Mensch einüben, statt ins Verzwecken zu gehen, Kontexte anzuschauen. In welchem Horizont steht diese aktuelle Aufgabe, dieses Erleben? Worum geht es für ihn, für andere, für die Welt? Auf der dritten Stufe der Copingreaktionen kann der Mensch statt Entwertung lernen, sich selbst und seine Umwelt und Mitwelt wertschätzend anzuschauen, sie in ihrer Qualität wahrzunehmen. Und zuletzt kann er, statt nihilistisch zu leben, daran arbeiten, demütig zu sein. Dies wird es ihm ermöglichen, nicht nur eigene Forderungen und enttäuschte Erwartungen an die Welt zu richten, sondern sich dem zu öffnen, was die Situation erforderlich oder möglich macht. Frankl nennt dies die Anfrage des Lebens, die an den Menschen geht.



IV. Auswirkungen der Psychodynamik auf die zwischenmenschliche Kommunikation und Beziehungsgestaltung

Selbstverständlich wirken sich psychodynamische Reaktionsmuster gleichfalls auf die alltägliche Kommunikation aus. Dies erklärt, weshalb viele Beziehungen (partnerschaftlicher, beruflicher oder anderer Prägung) häufig so belastet sind. Im Folgenden soll ein schematischer Überblick gegeben werden, der einerseits die Struktur gelingender bzw. nicht gelingender Kommunikation darstellt, andererseits damit Ansatzpunkte für die Bearbeitung und Hilfestellung gelingender Kommunikationsstrukturen (z.B. in der Paartherapie, im Coaching etc.) aufzeigt.

Innerhalb gelingender Kommunikation begegnen sich die Beteiligten aufgrund ihrer authentischen Betroffenheit in einer jeweiligen Situation, die sie sich mitteilen. Diese Ebene lässt sich als personale Kommunikation bezeichnen. Die Beteiligten kommen in einen Dialog hinsichtlich ihrer emotional bewegenden, existentiellen Werte und Empfindungen. Die Kommunikation ist klar und unverwickelt.

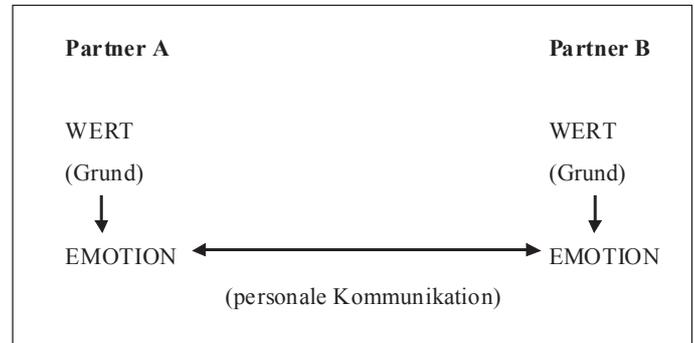


Abb. 1: Ebene personaler Kommunikation

In dem Moment, in dem zu der authentischen Betroffenheit Angst (in manchen Fällen auch Frustration oder Enttäuschung) ins Spiel kommt, wird es nicht selten kompliziert. In vielen Fällen entgleitet die Kommunikation und bildet damit den (unglückseligen) Normalfall häufig anzutreffender Kommunikationsmuster. Denn Angst, ob begründet oder nicht sei zunächst einmal dahingestellt, löst den Schutzmechanismus der Copingreaktionen aus. Für die Kommunikation bedeutet dies, dass sie sich in diesem Fall auf den Austausch von Copingreaktionen verlagert. Denn auch der Partner reagiert häufig auf die Copingreaktion des Gegenübers aufgrund seiner eigenen Ängste (oder Frustrationen oder Enttäuschungen) mit einer Copingreaktion. Der Dialog verlässt dann die Ebene der personalen Kommunikation und wird zum „Schlagabtausch“ auf der Ebene der Copingreaktionen. Dieses ist den beteiligten Partnern in der Regel nicht bewusst. Sie gehen in ihrem Bewusstsein von der Annahme aus, sich zum aktuellen Thema bzw. Sachverhalt zu äußern. Im Grunde aber agieren sie ihre Angst oder Frustration im Kontext des Themas aus. Dies ist der Grund, warum der Dialog dann nicht mehr gelingt. Das Modell ergänzt sich dann wie folgt:

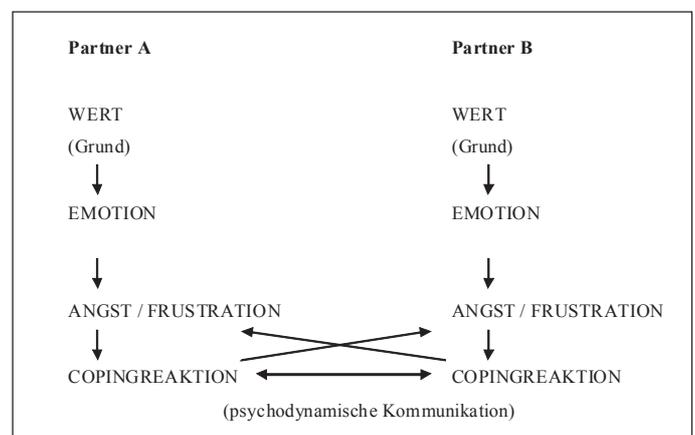


Abb. 2: Ebene psychodynamischer Kommunikation

HAUPTVORTRAG

Erst wenn es einem der beteiligten Partner gelingt, aus seinem Schutzmechanismus der Copingreaktion auszusteigen und seinem Gegenüber authentisch die eigene Angst, Frustration oder Enttäuschung oder besser noch die persönliche Bedeutung der existentiellen Thematik darzulegen, entsteht eine neue Möglichkeit, auf der Ebene der personalen Kommunikation in einen Dialog zu kommen. Dies hängt maßgeblich vom Ausmaß und der Verarbeitung der zugrunde liegenden Angst ab, ob dieser Ausstieg in eine neue, der Beziehung dienliche Kommunikation gelingt. Natürlich spielt hierbei eine wesentliche Rolle, aus welchen Quellen sich die Angst speist. Kommt sie „nur“ aus der konkreten Situation, lässt sich hierfür meist eine Lösung finden. Sie wird deshalb in der Regel nicht überfordernd erlebt. Anders ist es bei Ängsten, die eine stark biographische Beteiligung haben. Aufgrund eines in der persönlichen Lebensgeschichte erlebten Mangels oder einer andauernd oder auch nur einmal erlebten starken Verletzung schiebt sich diese Erfahrung, sofern sie noch nicht bewältigt ist, als drohende Gefahr in die aktuelle Situation mit ein. Dem Betroffenen ist dies jedoch in der Regel nicht bewusst. Er versteht seine Angst oder Betroffenheit lediglich aus der Aktualität der Situation. Dabei enthält diese eine Analogie zum damals erlebten Ausmaß eines Mangels, einer Gefährdung oder einer Verletzung. Dies erklärt, warum Menschen in aktuellen Situationen „mit Kanonen auf Spatzen schießen“, also mächtige Copingreaktionen zeigen, die dem aktuellen Anlass gar nicht gemäß sind. Das Gegenüber wehrt sich dann – ebenfalls oft mit Macht – gegen diese Reaktionen. Es handelt sich um typische Kollateralschäden.

Weil jede Angst, wie weiter oben ausgeführt, auf ein existentiell bedeutsames Thema verweist, geht es darum, zu diesem Thema Stellung zu nehmen und es eigenverantwortlich zu vertreten. Für die gelingende Kommunikation sieht dies dann so aus:

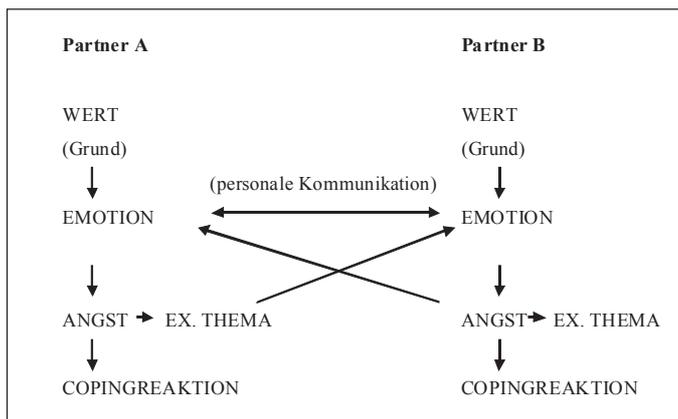


Abb.3: Integration der Angst in die personale Kommunikation

Das Modell ist eine Orientierung, den Stellenwert psychodynamischer Affekte, wie sie sich in Copingreaktionen ausdrücken, hinsichtlich ihrer Verweisfunktion zu würdigen und gleichzeitig vor Augen zu haben, wie ein fruchtbarer Dialog gelingen kann.

Literatur

- Kolbe C (1999) Übertragung und Gegenübertragung. Existenzanalyse 16,2, 24-25
- Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. Existenzanalyse 18, 2+3, 54-61
- Kolbe C (2005) Person und Persönlichkeit. Vom Wert der Differenzierung. Unveröffentlichtes Manuskript eines Vortrages während des Kongresses der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse am 29. April 2005 in Wien
- Längle A (2003) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A (Hg.) Emotion und Existenz. Wien: GLE-Verlag, 111-134
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23-179

Anschrift des Verfassers:
Dr. Christoph Kolbe
Borchersstr. 21
D-30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com
www.christophkolbe.de