

EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION

Merkmale Phänomenologischer Gesprächsführung

CHRISTOPH KOLBE

Psychotherapeutische und beraterische Gespräche haben zum Ziel, dass Menschen sich verstehen und Erkenntnisse gewinnen, die sie dann in Handlungen oder Haltungen umsetzen. Zu einer Erkenntnis gelangen wir aber nur, wenn uns etwas unmittelbar angeht, es bedeutungsvoll für uns ist, weil es existenzielle Relevanz hat. Wie kann es also gelingen, Gespräche im Horizont dieser Relevanz zu führen?

Im Artikel werden die wesentlichen Bedingungen für existenzielle Kommunikation dargelegt: das Erleben, das Bewegende und der Bedeutungsgehalt. Es werden Schritte beschrieben, wie Wesentliches in einem phänomenologischen Prozess durch den Gesprächsführenden erfasst werden kann. Und es wird gezeigt, wie dieses durch Anfragen erschlossen werden kann bei gleichzeitiger Wahrung einer Haltung der Offenheit, ohne Deutung oder Suggestion – eine Gesprächsführung, die Begegnung zwischen Menschen und am Thema stiftet, um Erkenntnis zu ermöglichen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Kommunikation, Dialog, Phänomenologie, Phänomenologische Gesprächsführung, Begegnung, Erkenntnis

EXISTENTIAL COMMUNICATION

Features of phenomenological interviewing

Psychotherapeutic interviews and counseling often aim at making people understand themselves and gain insights they can subsequently translate into action or attitudes. But we can only arrive at an insight when it is of immediate concern to us, when it is meaningful due to its existential relevance for us. How can we then succeed to conduct interviews in the horizon of such relevance? The essential conditions for existential communication are presented in this article: the experience, what moves and content meaning. Steps are described as to how the interviewer can fathom what is essential in a phenomenological process. And it will be demonstrated how it can become accessible through enquiries while maintaining an attitude of openness, without interpretation nor suggestion – an interviewing which enables encounter between people by gaining insight along the issue.

KEYWORDS: communication, dialogue, phenomenology, phenomenological interviewing, encounter, insight

Wann verändern wir uns – in unseren Einstellungen oder unseren Verhaltensweisen? Wann fangen wir z. B. an, uns mehr zu bewegen, uns kalorienärmer zu ernähren oder langsamer Auto zu fahren? Wann entschuldigen wir uns für etwas, das wir getan oder gesagt haben? Und wann treffen wir eine Entscheidung? – Immer dann, wenn uns etwas *bedeutungsvoll* geworden ist. Ist dies nicht gegeben, werden wir an unserem Verhalten und unseren Einstellungen nichts ändern. Warum auch? Es gibt keinen Grund dafür.

Ich erinnere mich noch an eine erste Therapiesitzung mit einer neuen Patientin. Sie erzählte, dass sie schon einmal therapeutische Unterstützung in Anspruch genommen habe, die ihr aber nicht recht geholfen hätte. Der Therapeut hätte gemeint, ihre Probleme hingen mit biographischen Erfahrungen in der Beziehung zu den Eltern zusammen. Sie berichtete die Sichtweise des Kollegen, und es war erlebbar, dass sie zu diesen klugen und vermutlich auch richtigen Darlegungen keinen Erfahrungsbezug gefunden hatte. Sie konnte mir letztlich keine persönliche Erkenntnis aus dieser psychotherapeutischen Arbeit nennen. Und nun bat sie erneut um Unterstützung.

Aus einer existenziellen Perspektive ist also die Frage von zentraler Bedeutung, wie ein Mensch zu einer Erkenntnis gelangt – nicht nur im alltäglichen Leben, sondern auch

im Rahmen professioneller Begleitung von Menschen, die Hilfe suchen. Wie gelingt es, Gespräche so zu führen, dass sie Erkenntnis stiften, weil sie im Horizont existenziell erlebter Relevanz stattfinden? Im Grunde lautet die Frage: Wie gelingt Dialog? Denn das ist das Wesen des Dialogs, dass es im Miteinander aller Beteiligten um etwas geht, zu dem sie betroffen und engagiert sind. Denn Dialog ist Begegnung.

Das heißt übrigens auch: Nicht alle Gespräche sind ein Dialog. Dialog ist kein Automatismus, nur weil man miteinander redet – auch nicht in der Psychotherapie, der Beratung oder dem Coaching. In seinem Roman „Ein ganzes Leben“ lässt Robert Seethaler seinen Protagonisten sagen: „Alles war irgendwie interessant, aber nichts davon schien ihn persönlich anzugehen.“ (Seethaler 2016, 125)

Wie gelingt existenzielle Kommunikation? Mit dieser Frage werden wir Themenfeldern begegnen, die den Wesenskern der Existenzanalyse als existenzieller Psychotherapierichtung ausmachen und die eine grundlegende Bedeutung für alle psychotherapeutischen Schulen haben.

Was charakterisiert existenzielle Kommunikation?

Zunächst bedarf es einer Klärung des Existenziellen. Hierfür ist es wichtig, das Verständnis der Existenzphilosophie zur Begrifflichkeit des Existierens zu kennen: Existieren ist in der Existenzphilosophie ein terminus technicus, der unseren alltäglichen Sprachgebrauch auf den Kopf stellt. Dort sagt man: Alle Lebewesen *leben* – angepasst an Weltbedingungen. Jedoch steht der Mensch in der zusätzlichen Möglichkeit und Herausforderung, sein Leben zu *gestalten*. Er sucht nach seiner Authentizität und Verantwortung in den jeweiligen Lebensbezügen. Der Mensch lebt deshalb nicht nur, er *existiert* vielmehr. Die Existenzphilosophie verwendet hier das lateinische Verb „ex-sistere“, was „heraustreten“ aus den vorfindlichen inneren und äußeren Bedingungen meint, in denen man steht. Denn der Mensch ist nicht umweltgebunden, er kann sich vielmehr zu sich und seiner Welt verhalten. Er hat zu sein, wie es Heidegger sagt (Holzhey-Kunz 2008, 200f.; Tutsch 1987 53f.), und dies ist seine besondere Weise. Er ist frei in seinen Entscheidungen und kann Verantwortung übernehmen. Auf diese Weise lebt er sein Dasein – existierend. Er vermag es, seinem Leben eine Gestalt und eine Richtung zu geben.

Unter dieser Perspektive kann nun alles zu einer existenziellen Frage, zu einer Herausforderung der authentischen Lebensgestaltung werden – nicht nur die im landläufigen Verständnis sog. existenziellen Lebensfragen wie Tod, Gewalt und Krieg, Krankheit, Überleben oder Sinnlosigkeit, sondern auch die Fragen konkreter Lebenspraxis im Alltag. Alles, was ich tue und erlebe, kann ich daraufhin befragen, ob es in meinem Erleben und für mein Leben tatsächlich bedeutsam ist, ob es eine persönlich erlebte Relevanz besitzt.

Damit ist *ein zentrales Merkmal des Existenziellen* beschrieben: *Die persönlich erlebte Bedeutung dessen, was ist*. Geht es mich an oder nicht? Bin ich existenziell beteiligt oder nicht? Diese Bedeutung lässt sich in zweifacher Hinsicht fassen, nämlich subjektiv und objektiv, man könnte auch sagen qualitativ und inhaltlich.

In *subjektiver Hinsicht* erleben wir das Existenzielle zunächst als ein *qualitatives Bewegtsein*, ein *Angesprochensein*. In dem Augenblick, in dem es uns um etwas geht, sind wir dabei. Diese Momente sind spannend, interessant, voller Freude oder sehr traurig, betroffen oder nachdenklich machend. In jedem Fall sind sie *bewegend* – so oder so. Und genau darum geht es – dass es um etwas geht, das

bewegt. Das kann der Pullover sein, für den sich jemand beim Kauf entscheidet. Das kann auch der Film sein, den man beim allabendlichen Fernsehen wählt. In jedem Fall geht es um etwas oder auch nicht. Dann schalten wir aus oder um. Und wenn man (subjektiv erlebt) richtig gewählt hat, dann ist es ein interessanter Abend, eine Atmosphäre zum Wohlfühlen oder ein guter Kauf. *Das Existenzielle ist in diesem Verständnis also nicht das Außergewöhnliche und Unerwartete, das man plötzlich bestehen muss. Es definiert sich vielmehr von der persönlichen Relevanz, die eine jeweilige Situation für den Menschen hat.*

Zu diesem subjektiven Bewegt- und Angesprochensein gehört dann noch ein weiteres qualitatives Moment. Wir erfahren es als uns *unmittelbar angehend*. Das, was gerade ist und uns bewegt, ist *bedeutsam und wichtig* für uns und unser Leben. Wir sind plötzlich aus einer Gleichgültigkeit gerissen. In seiner Wirkung können wir das Existenzielle somit auch erkennen: Es *erfüllt* und *verlebens* uns, wenn wir es wählen und leben. Wir können dazu stehen. Es wird gar zur Grundlage unserer *Haltung* dem Leben und der Welt gegenüber, weil wir uns mit unserer Entscheidung dazu stellen (zumindest für diesen einen Moment, möglicherweise auch weit darüber hinaus).

Nun gibt es noch *den objektiven, den inhaltlichen Aspekt*, der für das existenzielle Erleben von Bedeutung ist. Es handelt sich hier um den *phänomenalen Gehalt*, der allem Erleben zugrunde liegt. Denn allem, was uns bewegt, geht ein Grund voraus. Er ist der *Inhalt* unseres Bewegtseins, also dessen, was uns bedeutungsvoll wird. Diesen Grund gilt es zu sehen, übrigens auch ihm gerecht zu werden. Deshalb sprechen wir auch von Beweggründen. Es ist eben dieser Mensch, den wir lieben, dieses Hobby, das uns Freude bereitet, dieser Verlust, der uns traurig sein lässt, diese Verletzung, die uns Kummer bereitet oder dieses Motiv, für dessen Wahrhaftigkeit wir einstehen.

Mit diesen Merkmalsbeschreibungen sind (etwas anders gereiht, als eben ausgeführt) *drei wesentliche Elemente existenzieller Kommunikation* beschrieben: (1) das persönlich bedeutsame Erleben zum Thema (Leitfrage „*Wie erlebst du das?*“), (2) der im Erleben wesentliche und spezifische phänomenale Gehalt (Leitfrage „*Was daran ist das dich Bewegende?*“) und (3) die persönliche Haltung aufgrund personaler Entscheidung (Leitfrage „*Was gilt für dich?*“). Mit diesen Merkmalen entstehen Lebendigkeit und Tiefe in der Kommunikation. *Sie sind in der Prozessführung deshalb der Fokus existenzieller Kommunikation*. Sie erklären auch, warum Gespräche an der Oberfläche bleiben und anstrengend erlebt werden, gar auslaugen –

nämlich immer dann, wenn es für uns „um nichts“ geht, wenn Schilderungen, Hypothesen, Sichtweisen oder Meinungen ohne personalen Bezug geäußert werden.

Für die Methodik personal-existenzieller Gesprächsführung steht das von Längle beschriebene Modell der Personalen Existenzanalyse mit seinen Schritten PEA1 und PEA2 zur Verfügung. Im kommunikativen Prozess geschieht dies in dreifacher Hinsicht (vgl. auch die Ebenen PEA1 sowie PEA2 im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse [PEA] nach Längle 2000, 23-28), nämlich durch

1. ein erlebtes emotionales Beteiligtsein,
2. phänomenale Gehalte, die dem Erleben zugrunde liegen,
3. Positionen, die der Mensch zu diesen Gründen bezieht.

Ein Beispiel: Sie erkrankten kurz vor einer seit langem von Ihnen geplanten Reise so schwer, dass es fraglich ist, ob Sie diese Reise werden antreten können. Sie sind (1) enttäuscht, frustriert, verärgert und wütend, vielleicht sogar auch ein wenig erleichtert oder gleichgültig oder resigniert. Was ist es, das in Ihnen diese Gefühle hervorruft? (2) Sie hatten sich sehr darauf gefreut, diese Orte einmal kennenzulernen, die Sie bereisen wollten, oder die Menschen zu treffen, die Ihnen am Herzen liegen. Gleichzeitig sind Sie entlastet, die Anstrengungen der Reise jetzt nicht auf sich nehmen zu müssen. Oder es überkommt Sie ein altes, immer mal wiederauftauchendes Gefühl, dass es sowieso nicht klappt, wenn Ihnen mal etwas wichtig ist. (3) Und nun müssen Sie sich zu dieser unverhofften Tatsache mit ihren objektiven und subjektiven Implikationen einstellen. Sie müssen eine Haltung finden, indem sie die Wirklichkeit akzeptieren, auch wenn Sie traurig sind. Oder Sie können sich mit der inneren Überzeugung auseinandersetzen, ob es das Leben mit Ihnen tatsächlich nicht gut meint.

Was ist das Ziel existenzieller Kommunikation?

Existenzieller Kommunikation geht es um *Erkenntnis*. Und dies benötigt dialogische, das meint anfragende Begegnung mit dem Anderen. Es geht um *die Klärung der Frage nach dem für den jeweiligen Menschen guten, richtigen und erfüllten Leben*.

Heidegger (2006, 66ff.) spricht in diesem Zusammenhang vom Dasein des Menschen als einem Möglichsein im umsichtigen Besorgen der Dinge als der existenzialen Struktur des Daseins. Frankl (1985, 39) spricht von der zutiefst menschlichen Motivation, sinnvoll leben zu wollen. Es

geht uns also jeweils um etwas, das es herauszufinden gilt, um die *Gründe* für das eigene gute und erfüllte Leben und um dessen *persönliche Gestalt*. Das alles macht existenzielle Kommunikation bedeutsam. Nicht nur im Horizont freier Lebensmöglichkeiten, sondern gerade auch im Kontext von Zumutungen, Grenzerfahrungen, Schicksalsschlägen, Vergänglichkeit und Endlichkeit.

Mit seiner kopernikanischen Wende der Sinnfrage hat Frankl gezeigt, dass die wesentliche Herausforderung für uns eine zweifache ist: (1) sich von den Gegebenheiten des jeweiligen Lebens existenziell anfragen zu lassen, sodass eine individuell als bedeutsam erlebte beste Möglichkeit in der Situation entsteht, und (2) diese beste Möglichkeit in die Welt zu bringen, sie zu verwirklichen, um so die eigene Authentizität zu leben (ebd, 72; Längle 2007, 45).

Existenzieller Kommunikation geht es um die Eröffnung dieser Möglichkeiten. Die Inhalte bestimmen sich ad personam et ad situationem, und die Struktur der Kommunikation ist ein Mittel, damit es gelingt.

Diese Art der Kommunikation führt also weg von einer diskursiven Debatte, wie sie im Wissenschaftsbetrieb und an anderen Orten üblich ist, die ohne persönliche Relevanz geführt werden kann, hin zu einer existenziellen Beteiligung, die immer eine große Unmittelbarkeit zur Folge hat. Das führt zu Lebendigkeit im dialogischen Prozess und eröffnet die Möglichkeit, dass sich ein Erkenntnisgewinn ereignen und nachhaltig verankern kann (zur Bedeutung des Verstehens als Existenzial vgl. die hervorragenden Beiträge von Emmanuel Bauer [2016] und Helmut Dorra [2015]).

Warum braucht es existenzielle Kommunikation in Beratung und Therapie?

Existenzielle Kommunikation in Beratung und Therapie ist keine Selbstverständlichkeit, so sehr dies auch verwundern mag. Zumeist handelt es sich sicher um gut gemeinte und nach bestimmten Regeln erlernte und professionell geführte Kommunikation. Sie wird aber deshalb nicht zwangsläufig existenziell geführt. Denken wir an Ratschläge, Trainingsideen, Zielvorgaben mit entsprechenden Vereinbarungen, Deutungen des Erlebens, Interpretation oder Erklärung eines Verhaltens, einfühlsame Betroffenheit, empörende Solidarität oder das Stiften von Zuversicht und Selbstvertrauen.

Das soll nicht heißen, dass diese kommunikativen Mittel keine Berechtigung hätten. Aber sie stellen eben keine An-

frage dar, zu der das Gegenüber sich auszusagen, Position zu beziehen hat, mit der es sich auseinandersetzen muss. Dieser Kommunikation kann lediglich Folge geleistet werden. Im Ergebnis kann dies für den Menschen durchaus wertvoll sein. Der entscheidende Gesichtspunkt für existenzielle Kommunikation ist jedoch dieser: *Durch sie wird ein Raum gestiftet, in dem der Andere aufgrund der Notwendigkeit, sich auseinandersetzen zu müssen, zu einer für ihn wesentlichen Erkenntnis mit ihren Gründen kommen kann.* Zentrales Merkmal existenzieller Kommunikation ist also die *Anfrage* – Fragen, die das Gegenüber herausfordern, sich mit der Bedeutsamkeit seines Erlebens und dem, worum es darin wesentlich geht, auseinanderzusetzen, um eine Haltung, eine authentische Position zu finden.

Dieser Prozess der Auseinandersetzung gelingt nur in einem Horizont der *Ebenbürtigkeit*. Heute wird dafür gerne das Wort Augenhöhe verwendet. In einer existenziellen Kommunikation gibt es kein Gefälle zwischen den beteiligten Personen, zwischen jemandem, der »es« schon weiß, und jemandem, der »es« zu lernen oder zu verstehen hat. Existenzielle Kommunikation ist geprägt vom Respekt vor dem Erleben des Gegenübers und dessen Gründen, im existenzanalytischen Sprachgebrauch vor dessen personalen Werten.

Das Gefälle der Gesprächspartner aufgrund unterschiedlich verarbeiteter und reflektierter Lebenserfahrung sowie der Kenntnis psychologischer Gesetzmäßigkeiten von Affekten und Impulsen etc. mag beträchtlich sein. Auf der geistigen Ebene der Gründe, also personaler Werte sowie der Authentizität des Erlebens kann ein (auch beraterischer oder therapeutischer) Dialog jedoch nur ebenbürtig, also auf Augenhöhe ausgerichtet sein. Deshalb wird dieser anfragend und nicht wissend geführt (Kolbe & Dorra 2015). Hiermit erkennen wir an, dass nur jede oder jeder für sich selbst wissen kann, was sie oder ihn zutiefst berührt und angeht. Und es ermöglicht dem Gegenüber die Wahl der freien Übernahme personaler Verantwortung. In personaler Hinsicht ist dies die einzig mögliche Begegnungsform.

Also: Viele Menschen sind für sich selbst irritiert hinsichtlich ihrer Motive und Emotionen, insbesondere ihrer Affekte und Impulse. Sie befinden sich nicht selten in einem Konflikt mit ihrem „psychischen Rohmaterial“ (Frankfurt 2007, 20) und suchen deshalb eine Beratung auf. Sie brauchen dafür jemanden, der sich mit diesen Fragen auskennt. Entscheidend jedoch ist, dass dieser, ohne Vorgaben zu machen, dem Gegenüber hilft, das ihm jeweils persönlich Bedeutsame zu finden und aufgrund dessen zu einer Entschiedenheit sowie Klarheit in der

Umsetzung zu gelangen. Das Gegenüber darf also nie zum Objekt der Betrachtung werden, sondern hat immer Subjekt der Begegnung zu bleiben. Das schließt suggestive Fragen oder Fragen zur Bestätigung eigener Theoreme über den anderen aus, denn sie sind keine Anfragen an das Gegenüber, weil sie nicht offen sind.

Diese Kommunikation auf Augenhöhe hat interessanterweise trotzdem eine *aktive Gesprächsführung* zur Folge. Existenzielle Kommunikation ist nicht non-direktiv, sie fragt das Gegenüber vielmehr an und fordert es heraus, sich dem eigenen Erleben, seiner persönlichen Bedeutung sowie dem, worum es ihm wesentlich geht, zu stellen. Hierfür bedarf es aktiver Gesprächsführung. Woran aber erkennen wir dieses Wesentliche? Wie wissen wir, wann es sich um einen Grund handelt, von dem unser Gegenüber zutiefst bewegt und motiviert ist? Impulse und Affekte bewegen auch, sind aber für die Motivation keine eigentlichen Gründe. Die Antwort lautet: Gründe zeigen sich erlebnismäßig sowohl als freies Einvernehmen als auch als verpflichtende Ausrichtung. Frankl (1987, 98f.) nennt dies Freiheit und Verantwortung. Andere beschreiben diese Gründe als das, worum wir uns sorgen (Frankfurt 2007, 34).

Diese Gründe zu finden, erfordert vom Gesprächsführenden ein *Gegenübersein*. Und der Andere ist darauf angewiesen, dass ihm dieses Gegenübersein zur Verfügung gestellt wird. Durch die Anfrage kann man sich seiner selbst bewusstwerden und zu einer gültigen Erkenntnis kommen – *ohne Anfrage also keine Gelegenheit zur Selbsterkenntnis*. Deshalb führt Buber (APG 1984, 194) als Kennzeichen des Dialogs das Moment der Überraschung aus, die durch das nie zu kalkulierende Gegenüber in seiner Andersheit gestiftet wird.

Diese Tatsache macht verständlich, dass uns besonders Grenzerfahrungen des Daseins in radikaler Hinsicht anfragend herausfordern, unsere gültige Antwort zu geben, wie und wofür wir jetzt leben wollen, sodass es ein stimmiges Leben für uns ist. Die Auseinandersetzung mit dieser Grenze ist deshalb ein wesentliches Merkmal eines beraterischen und therapeutischen Gesprächs.

Wie gelingt existenzielle Kommunikation? – Zur Methodik phänomenologischer Gesprächsführung

Bis hierher wurde das Verständnis existenzieller Kommunikation mit ihrem Ziel, ihren Merkmalen, ihrer Haltung, ihrem Fokus und ihren Leitfragen dargelegt.

Abschließend soll ihr phänomenologisches Vorgehen und ihr phänomenologischer Fokus ausgeführt werden. Existenzanalyse sucht immer, das Wesentliche im Erleben eines Menschen zu fassen und ihn von diesem für ihn Wesentlichen her zu verstehen. Die Methodik ihrer Gesprächsführung ist deshalb maßgeblich phänomenologisch ausgerichtet. Es soll nun gezeigt werden, wie sich dieses Wesentliche im Gespräch fassen lässt. Gelingt es, in professioneller Hinsicht die Kommunikation an dem auszurichten, was für den oder die Beteiligten jeweils das Wesentliche ist, dann bleibt sie lebendig, ist nicht übergriffig und stiftet somit die Chance zur Erkenntnis. Das verlangt eine hohe Wachsamkeit, eine Distanzwahrung zu eigenen Interessen und eine gute Orientierung.

Hier lässt sich eine Abfolge von vier Phasen beobachten, die für das Erfassen des Wesentlichen maßgeblich sind. Sie zu kennen ist eine Hilfe, um sich im Prozessgeschehen nicht zu verlieren, sondern orientiert zu bleiben.

1. Phase – Deskription/Erheben des Sachverhaltes

Bekannt ist diese Phase bereits aus der Personalen Existenzanalyse, dort wird sie als PEA 0 bezeichnet (Längle 2000, 23).

Zunächst geht es immer um die Ausgangsfrage: In welchem Sachverhalt ist ein Erleben, ein Problem, eine Frage eingebettet? Ein Verweilen in der Deskription, also dem Erheben des relevanten Sachverhaltes, ist wesentlich, damit ein klares Bild des Patienten und seiner Situation sichtbar werden kann.

Es ist die Phase, in der Sachfragen zur Problemstellung bzw. zu deren Umfeld, in das sie eingebettet ist, gestellt werden. Erst wenn in uns ein lebendiges und nachvollziehbares Bild der Situation des Patienten entstanden ist, können wir diese Gesprächsphase verlassen. (Im Übrigen: Dieses „farbige“ Bild kann im Einzelfall natürlich auch sehr trist sein, wenn es die Tristesse des Erlebens spiegelt.)

Sich Zeit zu nehmen für dieses Erfassen ist gerade dann besonders wichtig, wenn man einen Patienten schon lange kennt. Aus der vermeintlichen bisherigen Kenntnis, übergeht man möglicherweise Gesichtspunkte, die wichtig sind und die augenblickliche Situation kennzeichnen. In welchem Zusammenhang ist die heute vorgetragene Frage konkret eingebettet? Außerdem dürfen wir uns nicht durch die vermeintliche Klarheit des Patienten zu schnell beeindruckt lassen, als ob uns alles bekannt oder klar wäre.

2. Phase – »Verdichten« der Eindrücke auf Wesentliches

Parallel zur Phase der Deskription geht es in einem zweiten Schritt, in einer zweiten Aufmerksamkeitsebene um das Sammeln von Eindrücken. In dieser Phase einer freischwebenden Aufmerksamkeit braucht es von uns ein Hören nach außen und auch nach innen: Worum geht es eigentlich? Was wird zu diesem Sachverhalt berichtet? Und: Wie wirkt das Berichtete?

Es geht also im Prozess des Erfassens um eine Gleichzeitigkeit von Zuhören, Fremd- und Selbstbeobachtung. Eine Gleichzeitigkeit, die nicht getrennt werden darf: ein Beim-anderen-Sein (Zuwendung zum Erleben des Gegenübers) und ein Bei-sich-Sein (Zuwendung zu den eigenen Eindrücken). Insbesondere für die Ebene, welche Resonanz die Begegnung sowie das Gehörte in uns hinterlässt (die Selbstbeobachtung), bedarf es manchmal einiger Fragen an den Patienten, die im Einzelnen gar nicht so spezifisch oder nachhaltig sein müssen. Sie haben vielmehr die Funktion, dass der Patient sich aussagt, um klarere Eindrücke zu gewinnen und voneinander unterscheiden zu können. Hier hilft folgender Hinweis: Wir warten, bis in uns ein inneres Bild zum Erleben des Patienten farbig wird. Erst dann ist ein Eindruck da.

Zwei Fehler passieren hier häufig.

1. Das noch unklare, unkonturierte Bild wird durch »gewaltsame« Fragen (intensives Nachhaken) koloriert.
2. Wir springen auf das Vordergründige an, also zum Beispiel auf das, was am lautesten gesagt oder am intensivsten beschrieben wird. Oft zeigt sich jedoch im Dahinterliegenden die eigentliche emotionale Bewegtheit. Ein Beispiel: Hinter der Empörung eines Klienten ist die Verletztheit oder Ohnmacht dieses Menschen spürbar.

Es geht also um einen Prozess des Filterns, der Verdichtung, in dem sich aus der Fülle der Eindrücke einige oder gar nur ein Eindruck als wesentlich erweisen. Dieses Wesentliche offenbart sich. Hierauf ist zu warten.

Deshalb ist es ein Fehler, den Eindruck erfassen zu wollen, indem wir zugreifen, uns an einer Frage, einem Sachverhalt festmachen, um vermeintlich in die Klarheit zu kommen. Die Haltung ist vielmehr umzukehren: „Der Eindruck ergreift mich. Und solange ich von keinem Eindruck ergriffen bin, habe ich keinen, hat sich mir das Phänomen in seinem spezifischen Eindrucksgehalt noch nicht gezeigt.“ Dies auszuhalten, erfordert Geduld und Mut.

Je unsicherer und vielleicht auch bemühter wir sind, desto eher sind wir geneigt, einen Eindruck zu produzieren. Demgegenüber braucht es eine Haltung der Gelassenheit: „Das Wichtige wird mich ergreifen.“ Selbst wenn man mit einem Patienten schon ein Jahr arbeitet, hat man zu schauen, wie dieser *heute* das Thema oder sein Befinden anspricht: fester, klarer oder verunsicherter, belangloser? Schon haben wir eine neue Information. Und im Übrigen brauchen wir nicht schnell oder gleich zu verstehen. Für den Patienten ist das unbedingte Interesse, dass wir es mit ihm zusammen verstehen wollen, etwas absolut Wertvolles.

Dazu ist ein weiteres Moment der Haltung wesentlich: sich nicht mit dem Gegenüber zu verbrüdern, sich nicht zu schnell von ihm ergreifen zu lassen, nicht automatisch mitzugehen. Diese Haltung ist für manche Patienten verunsichernd, weil sie nicht gleich auf Resonanz und Reaktion stoßen. Gerade das ist häufig sehr wichtig, weil der Patient damit die Erfahrung macht, dass wir uns nicht verführen und verleiten lassen. Dies stiftet schlussendlich Vertrauen.

Noch eine weitere Differenzierung ist wesentlich. In dieser zweiten Phase des phänomenologischen Erfassens, also dem Verdichten der Eindrücke auf Wesentliches, müssen wir mit zwei „Aufmerksamkeits-Ohren“ zuhören und uns einlassen.

1. Das eine Ohr hört auf der *personal-thematischen Ebene* zu. Was sagt der Patient inhaltlich? Von welchen Themen erzählt er? Worum geht es ihm? Welche personalen Werte spricht er an? Wie ist er diesbezüglich bewegt?
2. Das andere Ohr hört auf einer *persönlichkeitsspezifisch-psychodynamischen Ebene* zu. Wie erzählt der Patient? Aus welcher persönlichkeitspezifischen oder psychodynamischen Betroffenheit und Verfassung spricht er? Spricht er ruhig, klar und frei? Oder ist er unter Druck, fordernd und voller Verzweiflung?

Ein Beispiel: Mit dem einen Ohr hören wir, wie unser Patient von einer schweren Situation berichtet, mit dem anderen Ohr, dass dieser Bericht locker und leicht klingt. In uns entsteht der Eindruck einer Diskrepanz. Wir stehen vor der Entscheidung, welchem Aspekt wir für die weitere Nachfrage Gewicht geben sollen. Sollen wir die Exploration des Schweren der Situation fortsetzen? Oder sollen wir thematisieren, in welcher Weise von diesem Schweren berichtet wird?

Es kann also sein, dass *das Thema hinter dem Thema* die eigentlichere Bedeutung hat, dass *die Frage hinter der Frage* die wichtigere ist, um eine Klärung finden zu können. Das Erfassen des wesentlichen Eindrucks ist deshalb

bedeutsam, weil es die Grundlage der jeweiligen Interventionen im Prozess der Gesprächsführung ist. Insofern haben wir uns Rechenschaft darüber zu geben, warum wir welchen Aspekt des Geschehens oder des Erlebens herausgreifen und viele andere, die auch möglich wären, unbeachtet lassen. Gerade dies begründen zu können, ist Ausdruck von Professionalität. Deshalb heißt es auch *Gesprächsführung*. Das macht die Phänomenologie so bedeutsam.

3. Phase – Herausarbeiten des Spezifischen des Eindrucks

Hat sich also in der zweiten Phase des phänomenologischen Erfassens herausgestellt, dass da jemand „leicht und locker“ von etwas Schwerem berichtet, bleibt nun zu klären, worum es ihm in einer solchen Erzählweise im Grunde geht. Ist das Erlebte zum Beispiel zu schwer, um es zu ertragen? Ist es ihm zu peinlich, daran zu leiden? Was ist das Spezifische seines Berührtseins, weshalb er es so berichtet, wie er es berichtet? Die Leitfrage lautet: Was bewegt diesen Menschen an diesem Sachverhalt *im Wesentlichen*?

Es ist wichtig, in dieser Phase nicht zu schnell zu deuten. Geht es doch um das Herausarbeiten des phänomenalen Gehaltes. Deshalb sind an dieser Stelle der Gesprächsführung auch fortgesetzte lange Schilderungen der Befindlichkeit nicht weiterführend. Sie verbreitern lediglich die zuständige Befindlichkeit. Hier geht es jetzt vielmehr um Vertiefung. Um es mit dem vorhergehenden Beispiel zu sagen: „Was ist es, was Sie dieses Erleben des Schweren so leicht und locker berichten lässt?“ Das wesentliche Fragewort in diesem Zusammenhang lautet also „Was“.

Es kann hilfreich sein, aus eigener Wahrnehmung stellvertretend Worte zur Vertiefung zur Verfügung zu stellen. Das heißt: Aus dem genauen Hinspüren in der zweiten Phase, das von einer gewissen Distanz und Unbestechlichkeit geprägt ist, stellen wir jetzt mittels unserer Empathie etwas zur Verfügung, bieten etwas an: „Fühlen Sie sich in diesem Erleben des Schweren eher ‚überfordert‘ oder eher ‚peinlich berührt‘? Ist es Ihnen vielleicht unangenehm, dass dieses Schwere immer noch eine solche Macht hat in Ihrem Leben? Sie damit noch nicht fertig sind?“ Das, was in dem Gefühl das Bewegende und Berührende ist, gilt es somit herauszuarbeiten.

Diese Arbeit gründet auf dem Axiom: Gefühlen geht immer ein Grund voraus. Das Wesentliche zeigt sich demnach in den Gründen. Es geht also darum, vom Sicht-

baren auf das Hintergründige, das Eigentliche zu stoßen: Worum geht es im Erleben im Grunde? Worum geht es eigentlich? Gefühle sind die Spur dahin.

4. Phase – Verstehen des Spezifischen

Woher kommt es, dass das Gegenüber sich so erlebt? Dies ist die Frage, die sich als nächstes anschließt, um zu einem Verstehen zu gelangen. In dem schon begonnenen Beispiel fragen wir: „Was glauben Sie, warum erzählen Sie dieses schwere Erleben mit solch einer Lockerheit?“ Durch diese Anfrage wird der Patient sich seiner selbst bewusst, wie er erzählt. Und im weiteren Arbeiten wird deutlich, dass er sich z. B. im Elternhaus immer zusammenreißen musste, sich nicht beklagen oder gar weinen durfte. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, war das Motto der Familie. Betroffenheit galt als Schwäche. Nur echte Kerle werden ernst genommen und kommen im Leben weiter. Dann könnte es ein weiteres therapeutisches Nachfragen geben, das sich auf die Schwere bezieht, und unsere Stellungnahme, wie verständlich und angemessen es sei, hier zu jammern und zu weinen. Das Erleben wird also ontisch eingebettet in einen bedeutsamen Zusammenhang, der es erschließt: in einen situativen, lebensgeschichtlichen, familiären, kulturellen, gesellschaftlichen, religiösen, sozialen oder auch noetischen Kontext.

Mit den vier vorgestellten Phasen ist ein Modell gegeben, den anspruchsvollen Prozess des phänomenologischen Erfassens zu systematisieren und methodisch zu erleichtern. Zu dieser Gesprächsführung gehören noch drei weitere Phasen, die über das phänomenologische Erfassen hinausgehen und in diesem Zusammenhang deshalb hier nicht ausgeführt werden (Kolbe 2020, 89f).

Ein Schlussgedanke

Existenzielle Kommunikation will Begegnung stiften, Begegnung mit sich selbst, damit Menschen zu dem, was ihnen wesentlich ist, in Beziehung treten können, sich dazu auseinandersetzen, sich darin verstehen und sich schließlich weiter und authentisch ausrichten können.

Literatur

- Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie [APG] (Hg) (1984) Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. Das personenzentrierte Konzept in Psychotherapie, Erziehung und Wissenschaft. Carl Rogers im Gespräch mit Martin Buber. Wien: Deuticke, 52–72
- Bauer E (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. Existenzanalyse, 33, 1, 4–14
- Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Vom hermeneutischen Vorrang der Frage. In: Dorra (Hg) Hermeneutische Besinnungen. Saarbrücken: Der Trainerverlag, 56–67
- Frankfurt HG (2007) Sich selbst ernst nehmen. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Frankl VE (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/M: Fischer
- Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen. Max Niemeyer, 19^o
- Holzhey-Kunz A (2008) Daseinsanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A, Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas
- Kolbe C (2020) Existenzielle Kommunikation. Zugänge zum Wesentlichen in Beratung und Therapie. In: Kolbe C & Dorra H (Hg) Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psychosozial, 75–92
- Kolbe C & Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Existenzanalytische Perspektiven zum hermeneutischen Vorrang der Frage. Projekt Psychotherapie, 04, 30f
- Längle A (2000) Die »Personale Existenzanalyse« (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 9–37
- Längle A (2007) Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. St. Pölten, Salzburg: Residenz
- Seethaler R (2016) Ein ganzes Leben. München: Goldmann
- Tutsch L (1987) Existenzphilosophie und Depression. In: Längle A & Funke G (Hg) Mut und Schwermut. Existenzanalyse der Depression. Wien: GLE-Verlag, 52–60

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE
Borchersstr. 21
D–30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com