



---

# Existenzielle Kommunikation im Horizont der Zumutungen des Daseins – Zugänge aus Existenzanalyse und Logotherapie

# 10

Christoph Kolbe

---

## 10.1 Zwei Perspektiven in der Betrachtung des Menschen

Wenn wir auf den Menschen schauen, um ihn zu verstehen, ihm gerecht zu werden, ihm zu begegnen und ihm zu helfen, dann geschieht dies – je nach Standort des Betrachtenden – aus mancherlei Perspektiven, wie etwa einer naturwissenschaftlichen, biologischen, medizinischen, kulturellen, sozialen, systemischen, psychodynamischen, historischen, geistigen, spirituellen oder existenziellen Perspektive. In der Geistesgeschichte wird der Mensch darum als Naturwesen und zugleich als Kulturwesen gesehen (Kriz 2023, S. 40 f.). Das spiegelt sich in einer eher naturalen und einer eher existenziellen Betrachtungsweise, unter der der Mensch und sein Menschsein gefasst werden können. Konkret wird dieses Spannungsverhältnis häufig unter der Frage nach der Willensfreiheit des Menschen diskutiert (Nida-Rümelin und Weidenfeld 2018, S. 45 ff.). Verhält er sich in seinem Tun oder handelt er? Beide Dimensionen sind dem Menschsein eigen. Deshalb dürfen sie auch nicht in einen polaren Gegensatz gestellt werden, sondern sind komplementär, also ergänzend zu verstehen. Sie lassen sich nicht jeweils ersetzen. Ein Beispiel: Ein erkrankter Mensch kann in medizinischer Hinsicht physisch betrachtet werden; dann wäre sein – aufgrund eines Unfalls – zertrümmertes Knie mit den einhergehenden Schmerzen zu untersuchen und hinsichtlich seiner herzustellenden Funktionalität zu behandeln. Er kann aber auch in existenzieller Hinsicht angesprochen werden; dann wären seine Befürchtungen, sein Kummer oder seine Enttäuschungen angesichts der Verletzung in den Blick zu nehmen. Beide Dimensionen zu sehen, führt zu einem ganzheitlichen Blick des Menschen. Denn immer ringt der Mensch vor dem Hintergrund seiner Gegebenheiten um das Gelingen seiner Existenz.

---

C. Kolbe (✉)  
Hannover (Kirchrode), Deutschland  
e-mail: [c.kolbe@existenzanalyse.com](mailto:c.kolbe@existenzanalyse.com)

Sein Hauptwerk hat Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, deshalb 1946 „Ärztliche Seelsorge“ genannt und verbindet damit den programmatischen Auftrag, in der ärztlichen und psychologischen Begleitung dem Menschen auch in geistig-existenzieller Hinsicht in seinem Ringen um eine sinnstiftende Lebensgestaltung zu begegnen. Vor dem Hintergrund der „tragischen Trias“ von Schuld, Leid und Tod ist dies eine besondere Herausforderung, wie Frankl zeigt (Frankl 1985, S. 236, S. 113 ff.).

In der Kommunikation nun führen die beiden Blickrichtungen auf den Menschen zu verschiedenen Stilen und einem unterschiedlichen Fokus ihrer Ausrichtung. Es lässt sich zwischen Fakten- und Bedeutungsklärung in der Kommunikation unterscheiden.

---

## 10.2 Sachbezogene und existenzielle Kommunikation

Eine Betrachtung, die den Fokus auf der naturalen Dimension (mit dem Prinzip der Stetigkeit [Bollnow 1984, S. 21–23]) des Menschseins hat, gibt Informationen, Erklärungen, Einschätzungen zu Gegebenheiten und möglichen Entwicklungen. Der Mensch in seiner Situation und mit seinen spezifischen Erkrankungen wird zu einem objektiven Betrachtungsgegenstand, über den – je nach wissenschaftlicher Erkenntnis und ihrem Blickwinkel – Aussagen gemacht werden, um etwas erfassen und einschätzen zu können. Der Austausch unter den Beteiligten hierzu hat maßgeblich den Charakter einer sachbezogenen oder auch funktionalen Kommunikation. Dieser Typus der Kommunikation ist vorherrschend in den kurativen Institutionen – in Arztpraxen, Krankenhäusern, Altenzentren, ambulanten Diensten etc.

Den Menschen als geistiges Wesen zu sehen, verschiebt den Fokus auf die existenzielle Dimension (mit dem Prinzip der Unstetigkeit [1984, S. 21–23]). Hier steht die subjektiv zugeschriebene Bedeutung im Zentrum, die ein Faktum, ein Geschehen für den Menschen hat und die dieser ihm wiederum gibt. Diese Bedeutung zu finden und sich in und mit ihr zu verstehen, gelingt nur, wenn dem Menschen als Subjekt begegnet wird – im Dialog, in der Begegnung auf Augenhöhe. Es gibt keinen Wissenden und Unwissenden mehr. Es geht in dieser Kommunikation also nicht (oder zumindest weniger) um Aufklärung, sondern vielmehr um ein Betroffensein, das es zu verstehen und in seiner existenziellen Bedeutung zu klären gilt. Es gilt, individuelle Antworten zu finden, die subjektiv tragfähig erlebt werden und auch der ontologischen Struktur des Menschseins angemessen sind. Der Austausch zwischen den Beteiligten hat dann den Charakter einer existenziellen Kommunikation; ihr Fokus ist die Anfrage, die dem Gegenüber ermöglicht, eigene Antworten für ein Umgehen mit der Situation zu finden (Kolbe und Dorra 2015, S. 30 f.).

Sachbezogene und existenzielle Kommunikation stehen also in einem komplementären Verhältnis, weil der Mensch Natur- und Kulturwesen ist. So geben naturwissenschaftliche Erkenntnisse vielen Menschen Halt und Orientierung, weil ihre Aussagen auf einer überprüften Lage der Fakten beruhen. Diese Eindeutigkeit fehlt jedoch den existenziellen Themen und Betroffenheiten. Zudem haben Institutionen (wie die Kirche), Politik oder kultu-

relle Traditionen ihre mehr oder weniger verbindliche Deutungskraft für diese Themen verloren (Frankl 1986, S. 19). Deshalb ist der Mensch herausgefordert, seine persönlichen Antworten auf diese Lebensthemen zu finden: Woher gewinnen wir Zuversicht? Was lässt uns hoffen? Wie bestehen wir leidvolle Situationen? Was gibt uns Sinn? Woran können wir noch glauben? Antworten auf diese und andere Fragen sind das Fundament der Existenz. Existenzielle Kommunikation begleitet hier.

Für den modernen Menschen ist die Suche nach diesen Antworten sowohl in faktischer als auch in existenzieller Hinsicht nicht einfach, weil er auf eine „Zuständigkeitsfragmentierung“ (Ross und McSherry 2021, S. 425) trifft. Für jedes Thema sind andere Profis zuständig, sodass der Betroffene leicht auf der Strecke oder verwirrt und ratlos bleibt.

Der Horizont existenzieller Themen und die existenzielle Kommunikation sollen nun in ihrer Bedeutung näher ausgeführt werden.

Zunächst: Existenzielle Kommunikation lässt sich in zweifacher Weise verstehen – zum einen als Gespräch im Horizont existenzieller Themen und zum anderen als Klärung einer persönlich erlebten Bedeutung und Haltung im Horizont dieser Themen.

---

### 10.3 Der Horizont existenzieller Themen

Den Auftakt bildet der Horizont existenzieller Themen. Zu ihnen gehören die Freiheit des Menschen, sein Leben angesichts von Tod und Endlichkeit, der Umgang mit Schuld, die Bewältigung schicksalhafter Erfahrungen angesichts von Leid, Krankheit, Zerstörung, Krieg oder Verlust, das Ertragen von Einsamkeit und Isolation, die Begegnung mit Angst oder das Ringen um Sinn, Wahrhaftigkeit, Authentizität und Verantwortung. Weitere Themen könnten genannt werden. Gemeinsam ist ihnen allen, dass der Mensch diesen Themen nie entkommen kann und ihnen deshalb zu begegnen hat. Denn sie konstituieren die Wirklichkeit des Daseins, ohne dass die Antwort, die der einzelne Mensch auf diese Themen findet und gibt, vorgegeben ist. Es ist das Verdienst der Existenzphilosophie, diese Fragen zentral in ein Verständnis von der Struktur, der Aufgabe und dem Gelingen des Menschseins gestellt zu haben. Aber natürlich sind sie schon immer auch Gegenstand religiöser und mythologischer Überlieferungen. Sie kulminieren in den Fragen: Was bedeutet es überhaupt, zu existieren? Und wie gelingt erfüllte Existenz, ohne den Zumutungen des menschlichen Daseins auszuweichen? In besonderer Weise stellen diese existenziellen Themen den Menschen vor eine Sinnfrage. Sie konfrontieren ihn zudem mit der eigenen Angst. In einem kurativen Umfeld, das Behandlung und/oder Begleitung von Menschen im Fokus hat, also Krankenhäuser, ambulante oder stationäre Pflege, Alteneinrichtungen, palliative Begleitung etc., begegnet man deshalb zwangsläufig diesen Themen. Existenzielle Kommunikation heißt dann, Menschen und sich selbst im Horizont dieser Fragen mit ihrer Zumutung, ihrer Kontingenz, ihrer Bedrohung und dem Ringen um Antwort zu begegnen (Kolbe und Giebel 2022, S. 151 ff.). Es geht um Strukturen des Da-

seins und persönliche Antworten auf diese Gegebenheiten, die von Verzweiflung und Selbstaufgabe bis zu Hoffnung und Trost reichen. Aus diesem Umfeld lassen sich Behandlung und Begleitung nie lösen. Ein professioneller Umgang hat sie deshalb zu beachten und ihnen gerecht zu werden. Die Antworten auf diese Fragen jedoch können nur von jedem einzelnen Menschen selbst und individuell gefunden werden. Sie dürfen deshalb nicht mit persönlichen Überzeugungen der Begleitenden vorgegeben werden. Vielmehr ist der Mensch im Ringen und Finden seiner Antwort zu begleiten. Diese Kunst sollten Menschen, die in dem beschriebenen Feld der besonderen „Zumutung“ existenzieller Themen arbeiten, in ihren Grundzügen beherrschen, um den anvertrauten Menschen umfassender, also auch in geistiger Hinsicht, gerecht zu werden.

---

## 10.4 Der Horizont der unmittelbaren persönlichen Bedeutung

So gelangt man zu einem weiteren Verständnis existenzieller Kommunikation. Sie hilft Menschen, sich mit Gegebenheiten und Notwendigkeiten auseinanderzusetzen, um zu einer für sie wesentlichen Erkenntnis und Haltung angesichts dieser situativen Bedingungen kommen zu können. Sie tut dies, indem sie *die Themen in ihrer unmittelbaren persönlichen Bedeutung für den Beteiligten* anspricht. Damit ist ein zentrales Merkmal des Existenziellen beschrieben: die persönlich erlebte Bedeutung dessen, was ist. Dies gilt zunächst einmal ganz grundlegend, also für jeden situativen Kontext. Wie geht etwas mich an? Diese Bedeutung lässt sich in zweifacher Hinsicht fassen, nämlich subjektiv und objektiv, man könnte auch sagen qualitativ und inhaltlich.

### 10.4.1 Das Existenzielle als ein qualitatives Bewegtsein

*In subjektiver Hinsicht* wird das Existenzielle erlebt mit dem, was auf einen zukommt, *als ein qualitatives Bewegtsein*. Man ist dabei und irgendwie bewegt. Etwas kann spannend, interessant oder voller Freude sein, wenn es sich um etwas Schönes handelt, es kann langweilig, gleichgültig oder nichtssagend sein, wenn es keine Bedeutung hat. Es kann aber auch sehr traurig, betroffen, ängstlich, verzweifelt oder nachdenklich machen, wenn es Schweres ist, dem man nicht ausweichen kann. Man ist bewegt – so oder so. Besonders wird dies deutlich, wenn man den schweren und dunklen Seiten des menschlichen Daseins begegnet, von denen weiter oben bereits gesprochen wurde. Das Existenzielle definiert sich also von der persönlichen Relevanz, die eine jeweilige Situation für den Menschen hat. Zu diesem subjektiven Bewegt- und Angesprochenensein gehört noch ein weiteres qualitatives Moment: *Wir erfahren es als uns unmittelbar angehend*. Das, was gerade ist und bewegt, ist bedeutsam und wichtig für uns und unser Leben. Man ist plötzlich aus der Gleichgültigkeit gerissen. In seiner Wirkung können wir das Existenzielle somit auch erkennen: Es erschüttert uns, weil wir ihm nicht ausweichen können. Oder es erfüllt und verlebendigt uns, wenn wir es wählen und leben. Vielleicht wird es sogar zur Grundlage unse-

rer 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).

#### **10.4.2 Das persönliche Erleben, der phänomenale Gehalt, die persönliche Haltung**

Dann 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 wird auch von Beweggründen gesprochen. Es ist eben dieser Verlust, der uns traurig sein lässt, diese Verletzung, die uns Kummer bereitet, diese Erkrankung, die uns ängstigt oder diese Realität, die wir akzeptieren müssen.

Mit diesen Merkmalsbeschreibungen sind (etwas anders gereiht) drei wesentliche Elemente des Existenziellen beschrieben (s. hierzu das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse [PEA] nach Längle [2000a](#), S. 23–28, [2000b](#), S. 82 f.; insbesondere mit den Schritten PEA1 und PEA2):

1. das persönlich bedeutsame *Erleben* zum Thema und zur Situation,
2. der im Erleben wesentliche und spezifische phänomenale *Gehalt* und
3. die persönliche *Haltung* aufgrund personaler Entscheidung.

---

#### **10.5 Die drei Leitfragen für den Dialog im Horizont persönlichen Betroffenseins**

Für die existenzielle Kommunikation ergeben sich aus dieser Charakterisierung Leitfragen, die das Gespräch mit dem Gegenüber fokussieren:

1. „*Wie erleben Sie das?*“ erarbeitet das persönlich bedeutsame Erleben dieser Situation. Befindlichkeiten, Gefühle und Stimmungen können ausgesprochen werden. Das entlastet einerseits und hilft andererseits, den Gefühlen, die jetzt wesentlich sind, auf die Spur zu kommen.

Das, was ist und von dem gesprochen wird, ist zunächst in seinem Erleben für den jeweils Beteiligten zu erfassen. Dies macht es dem Menschen möglich, sich in der Qualität seines Bewegtseins zu erkennen. Liegt dem, worüber gesprochen wird, überhaupt ein Erleben zugrunde? Im Einzelfall kann die kommunikative Aufgabe dann darin bestehen, dieses Erleben überhaupt erst zu erschließen oder es zu vertiefen und zu halten, um es anschließend in seiner Bedeutung betrachten und verstehen zu kön-

nen. Die wesentlichen Fragen sind hier: *Wie geht es Ihnen mit dieser Situation oder diesem Thema? Wie ist Ihr Erleben dazu genau?* Es ist darauf zu achten, von eher oberflächlichen und nichtssagenden Aussagen („Heute geht es mir schlecht.“) hin zu differenzierenden Beschreibungen des Erlebens zu gelangen.

2. „*Was daran ist das Sie Bewegende?*“ hebt den phänomenalen Gehalt. Mit dieser Frage geht es in die Tiefe. Das, worum es dem Menschen in seinem Erleben im Grunde geht, wird ans Licht geholt. Es bleibt nicht im Befinden, sondern wird verstehbar von seinem Grund her, von dem, was bewegt.

Diese zweite Betrachtungsebene innerhalb existenzieller Kommunikation fokussiert das Motiv für das Erleben. Es gibt kein emotionales Erleben ohne Grund. Was also ist es, das dieses Erleben in dieser Situation oder zu diesem Thema in einem Menschen auslöst? Man spricht hier vom phänomenalen Gehalt, der dem Erleben zugrunde liegt. Es geht um das Bewegende an dem, was ist oder von dem gesprochen wird. Dies ist dem Menschen nicht immer sofort bewusst, sodass es dann herauszuarbeiten ist. Die Beteiligten sind dahin zu führen, sich dem eigenen Erleben oder dem Thema gegenüber zu öffnen, sodass sie herausfinden können, was sie an diesem Thema im Grunde berührt. Ein häufig vorkommender Fehler der Gesprächsführung ist, dass diese Tiefenarbeit nicht zu Ende gebracht wird, sondern das bislang Geäußerte bewertet wird, Meinungen diskutiert und Lösungsideen angeboten werden, statt das Bewegende im Horizont des zu Ertragenden konsequent herauszuarbeiten. Die wesentlichen Fragen sind hier: *Von welchem Aspekt sind Sie besonders berührt? Was lässt Sie sich schlecht fühlen? Worüber sind Sie empört? Worum geht es Ihnen dabei genau?*

3. „*Was gilt für Sie jetzt?*“ thematisiert den Möglichkeitsraum, die Haltung und die Entscheidung, der und die dem Gegebenen gegenüber gefunden werden kann. Wenn etwas ist, was es ist und wie es ist, dann ist ihm zu begegnen, mit ihm umzugehen. Äußere Möglichkeiten und Spielräume, die immer noch bestehen, können reflektiert werden und innere Haltungen, wie das Gegebene getragen werden kann, sodass Zukunft entsteht, können in den Blick kommen.

Für eine existenzielle Kommunikation ist es wesentlich, sich mit dem persönlichen Bedeutungsgehalt dessen, was ist oder von dem gesprochen wird, auseinanderzusetzen. Der Mensch ist zu einer Bewertung dessen herausgefordert, was sich in seinem Erleben als wesentlich zeigt, um schlussendlich zu einer authentischen Position zu finden. Unter Umständen hat er hierbei verschiedene Motive gegeneinander abzuwägen. Erst dann kann er wissen, was er wichtig nehmen sollte und wofür er sich entscheiden will. Das kann niemand anders für ihn tun. Mit dieser Entscheidung für eine Position gibt er seinem Leben die entscheidende existenzielle Richtung. Existenzielle Kommunikation fördert deshalb diese sehr persönliche Auseinandersetzung, um individuelle Einsichten und Positionen finden zu können. Die wesentlichen Fragen sind hier: *Was ist an dem Thema wichtig für Sie? Welchen Stellenwert soll es für Sie und Ihr Leben haben? Welchen Stellenwert soll es angesichts anderer wichtiger persönlicher Werte haben? Was folgt daraus für Sie?*

*Ein Beispiel:* Sie erkranken kurz vor einer seit Langem von Ihnen geplanten Reise so schwer, dass es fraglich ist, ob Sie diese Reise antreten können. (1) „Wie geht es Ihnen mit dieser Situation?“ Sie sind vielleicht enttäuscht, frustriert, verärgert und wütend, vielleicht sogar auch ein wenig erleichtert oder gleichgültig oder resigniert. (2) „Was ist es, das in Ihnen diese Gefühle hervorruft?“ Sie hatten sich sehr auf 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 wieder auftauchendes Gefühl, dass es sowieso nicht klappt, wenn Ihnen mal etwas wichtig ist. (3) „Was gilt für Sie jetzt?“ 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.

Existenzielle Kommunikation nimmt den Menschen als geistiges Wesen in den Blick, der mit sich und seiner Situation ringt und dem angesichts der Schwere und Schicksalshaftigkeit weitgehende Antworten abverlangt werden. Mit den hier ausgeführten Fragen entstehen Ernsthaftigkeit, Lebendigkeit, Tiefe und Ausblick für das Bestehen und Bewältigen der jeweiligen Lebenssituation. Sie sind deshalb der Fokus existenzieller Gesprächsführung. Auf diese Weise werden Gespräche persönlich. Dies erklärt auch, warum Gespräche an der Oberfläche bleiben, enttäuschen oder anstrengend erlebt werden, gar auslaugen – nämlich immer dann, wenn es „um nichts“ geht, wenn Schilderungen, Hypothesen, Sichtweisen oder Meinungen ohne personalen Bezug geäußert werden und damit das persönlich Bedeutsame nicht angesprochen oder einbezogen wird. Dies ist umso enttäuschender, verletzender oder gar empörender, wenn es um die Begegnung und Bewältigung mit dem Tragischen im Leben geht. Mittels existenzieller Kommunikation werden jedoch Wege möglich, wie Gespräche gelingen können, wie sie das Erleben von Relevanz sowie ein Verstehen stiften und Begegnung erfahrbar werden lassen; Gespräche, die lebendig sind und bei denen es um etwas geht; Gespräche, in denen sich alle Beteiligten herausgefordert fühlen, ihre ureigenen Antworten zu finden und zu geben.

---

## 10.6 Die Zuspitzung: Menschsein im Horizont der Krise

Diese Antworten zu finden, ist die radikale Herausforderung für den Menschen angesichts der Unausweichlichkeit all den Themen gegenüber, die im Hier und Jetzt zu bewältigen sind, weil wir ihnen nicht ausweichen können. Einige dieser Themen sind bereits genannt worden. Diese Herausforderung spitzt sich nochmals im Horizont der Krise zu, die ein häufiges Merkmal für die Situation der Menschen im Umfeld von Medizin, Pflege und Therapie ist. Um den Menschen in der Meisterung dieser Herausforderung begleiten zu können, ist es wesentlich, zunächst zu sehen und zu verstehen, womit er ringt, wenn er in eine Krise kommt.

Was ist das Wesen der Krise? Beginnen wir mit den zentralen existenziellen *Charakteristika* (Bollnow 1984, S. 26 ff.). Krisen stören den normalen Lebensablauf, die fließende, kontinuierliche Entwicklung, die Stetigkeit. Zumeist treten sie plötzlich und mit einer ungewöhnlichen Intensität auf. Etwas ganz Andersartiges bricht in das bisherige Leben ein und hat dort keinen Platz. Mit ihm aber muss umgegangen werden. Ein neuer Gleichgewichtszustand stellt sich erst ein, wenn die Krise durchlaufen wird. Dazu gehört, dass es unmöglich ist, in der bisherigen Weise das Leben fortzusetzen. Es bedarf einer Neuausrichtung, einer Entscheidung. Diese Entscheidung beinhaltet immer einen Bruch mit der bisherigen Lebensentwicklung. Sie kann „nur ganz oder gar nicht vollzogen werden“ (S. 33). „Von einer unhaltbar gewordenen alten Ordnung geht es durch den Höllensturz der Verzweiflung über die lösende Entscheidung zu einer neuen Ordnung“ (S. 34). Zu dieser Entscheidung wird der Mensch gegen seinen Willen gezwungen. Die aktuelle Lebenssituation – ein Ereignis, ein Verlust oder eine Erkrankung – kann nicht mit den bekannten und üblichen Problembewältigungsstrategien gelöst werden. Der Mensch erlebt sich hilflos, er ist ohnmächtig und fühlt sich dieser äußeren oder inneren Situation gegenüber ausgeliefert. Er ist verzweifelt und hat Angst, möglicherweise sogar Todesangst. Alles entgleitet ihm und da ist nichts mehr, an das er sich halten kann – bis dahin, dass ihm der Zugang zu seinen personalen Fähigkeiten fehlt, mit dem Ereignis, das die Krise auslöst, zurechtzukommen. Stattdessen nimmt er häufig aufgrund seiner psychischen Labilisation Zuflucht zu psychodynamischen Reaktionsmustern, sog. Copingreaktionen, die die Situation psychisch entlasten, aber nicht bewältigen (Längle 2003, S. 125ff.; Kolbe 2020b, S. 139 ff.). Verzweiflung und Angst sind also wesentliche Momente der Krise. Der Mensch hat nichts mehr, an das er sich halten kann.

---

## 10.7 Die existenzielle Zumutung: die Bedrohung des Sein-Könnens

Aus existenzanalytischer Perspektive (Längle 2016, S. 100–104) kommt es zu dieser Angst, wenn der Mensch in den drohenden Verlust seines persönlichen Könnens gerät, eines der zentralen existenziellen Daseinsthemen des Menschen. Was ist Können? Im Können verwandelt der Mensch „Bedingungen zu Möglichkeiten“, es ist „ein Umgehen mit dem Verfügbaren“ (Längle 2001, S. 47). Hier entwickelt und zeigt der Mensch seine Mächtigkeit. Auf diese Weise hat er Teil am Sein. Er ist Gestalter seines Lebens. Nicht-Können ist deshalb Seinsverlust (S. 48), zumindest Verlust an der Teilhabe am Sein. Solange sich hinter Alltagserfahrungen des Nicht-Könnens immer neue Möglichkeiten erschließen, zeigt sich immer wieder neues Können. Deshalb wird diese Situationen nicht in dem Ausmaß bedrohlich erlebt, wenngleich sie auch immer mit Angst und Verunsicherung gekoppelt ist. Dieser Möglichkeitsraum geht in der Krise zunächst verloren. Deshalb bedarf das Nicht-Können der Hilfe, wie sie im kurativen Feld durch Betreuung, Behandlung oder Beratung gegeben wird. In existenzieller Hinsicht fokussiert diese Hilfe die drohende Angst des Menschen, die Realität mit diesem eingeschränkten Können nicht ertragen zu

können, mit dem Leben, wie es ist, nicht zurande zu kommen, dem Dasein nicht gewachsen zu sein. Dies geht immer auch mit einer Erschütterung des Grundvertrauens einher. Sie löst sich erst, wenn der Mensch sein Schicksal annimmt. Wenn er lassen kann, was ist – gegen alle Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche. Ein anderes Wort dafür ist Gelassenheit. Es ist im Grunde „eine Haltung der Stärke, weil sie das Gewicht der Welt erträgt, weil sie aus einem Halt entspringt, dessen Fundament auf dem Seinsgrund aufruht. Was immer der Seinsgrund letztlich sein mag – Gott oder die Lebensordnung oder das Nichts – psychologisch gesprochen wird dem Menschen der Seinsgrund dann erschlossen, wenn wir die Bereitschaft haben, mit diesem Leben leben zu wollen und uns dieser Welt aussetzen zu wollen. Im Seinsgrund wurzeln wir, wenn wir das Leben annehmen können, mit seinem Risiko der Vernichtung und Zerstörung, der Einschränkung und Belastung, des Einsatzes und des Verlustiggehens.“ (S. 63). Dieser Halt ruht nicht auf dem, was wir haben, sondern wurzelt in dem, was ist (zur Vertrauenswürdigkeit des Daseins vgl. Küng 1978, S. 502 sowie Kolbe 1995, S. 11).

Erst wenn in dieser Haltung mit der ihr inhärenten Entscheidung eine neue Gewissheit und Perspektive gefunden werden können, wird die Krise überwunden und gewinnt das Leben eine neue sinnstiftende Ausrichtung. Manche beschreiben dies als eine gewonnene Einsicht dem Leben gegenüber, die sie der Krise verdanken. Ähnliche Gedanken finden sich im Kohärenzkonzept von Antonovski, der den Sense of Coherence ins Zentrum seines Konzeptes der Salutogenese gestellt hat (Antonovsky 1979).

---

## 10.8 Vier Schritte für den personalen Umgang mit der Krise

Um einen personalen Umgang mit der Krise zu finden, sind vier Schritte zu gehen (vgl. hierzu auch die personalen Aktivitäten der 1. Grundmotivation nach Längle 2021, S. 63 f., S. 114), die unter Umständen der Begleitung bedürfen.

Der *erste* Schritt liegt im *Wahrnehmen* dessen, was ist, ohne den Blick auf die Wirklichkeit durch eigene Wünsche, Erwartungen und Vorstellungen zu verzerren. Dann wird sichtbar, was dem Menschen tatsächlich gegenübersteht (vs. Leugnung oder Festhalten an Wünschen und Vorhaben).

Der *zweite* Schritt liegt im *Geltenlassen* dessen, was ist. So ist es jetzt. Hier gilt es auch, sich einer möglichen Erschütterung zu stellen. Das schließt dann u. U. auch die Erfahrung der eigenen Ohnmacht ein, mit der Befürchtung, der Wirklichkeit nicht gewachsen zu sein, oder dem Gefühl, überfordert zu sein. Es geht also um ein Hinnehmen und dann um ein Aushalten.

Der *dritte* Schritt liegt im *Annehmen* dieser Wirklichkeit. Erst auf der Basis der Akzeptanz dieser Bedingungen wird der Mensch frei, in einen neuen und eigenen Umgang mit ihnen zu finden, ohne die Bedingungen zu manipulieren. Annehmen beinhaltet also zunächst ein Loslassen von Wünschen, Vorstellungen und Erwartungen und sodann eine Bejahung, mein „Ja“, dass es jetzt so ist. Um dieses Ja sprechen zu können, bedarf es innerer

Halterfahrung. Es braucht Gewissheiten, auf die der Mensch zurückgreift, weil er sie als tragend erlebt. Es braucht Zuversicht, worin auch immer sie sich begründet.

Der *vierte* Schritt besteht dann im *Gestalten* dieser vorfindlichen Wirklichkeit. Welche sinnstiftenden Möglichkeiten enthält sie? Was ist immer noch möglich? Was kann erfreuen? Welche Chancen enthält diese Situation?

Hierbei begegnet man immer einem Wechselspiel von Bedingungen und Voraussetzungen. Spezifische Themen der Zeit, äußere oder innere Krisen sind deshalb nicht für alle Menschen ein gleiches Thema und ein gleiches Problem. Das ist die Schwierigkeit mit verallgemeinernden Aussagen, was eine Krise für *den* Menschen bedeuten mag. In der täglichen Praxis sieht man, wie die einen im Umgang mit bestimmten Gegebenheiten gut zurechtkommen, andere nicht. Diese Beobachtung macht deutlich, dass der Mensch nicht von seinen Bedingungen festgelegt ist, sonst müsste es nämlich allen Menschen zu bestimmten Zeiten zumindest ziemlich ähnlich gehen. So ist es aber nicht. Im persönlichen Ringen um authentische Lebensgestaltung steht man dem Horizont der Bedingungen mit unterschiedlich ausgestatteten persönlichen Voraussetzungen gegenüber. Diese unterschiedliche psychische Ausstattung und die Festigkeit ihrer Struktur sind dafür verantwortlich, dass man mit spezifischen Bedingungen besser oder weniger gut zurechtkommt. Man reagiert dann ängstlicher, depressiver, histrionischer oder narzisstischer. Diese Reaktionen liegen anthropologisch auf einer anderen Ebene als die existenziellen Fragen: Was ist jetzt richtig? Was kann und soll ich jetzt tun? Welche Perspektive kann ich finden? Welche Aufgabe erwächst mir aus dieser Situation? All dies gilt es, diagnostisch zu berücksichtigen und zu unterscheiden (Kolbe 2020a; S. 35 ff.). Dies soll hier nur angedeutet sein.

Frankl meinte, grundsätzlich bestehe die Herausforderung für den Menschen darin, sein Leben so zu gestalten, dass es als sinnvoll und erfüllend erlebt wird, indem er schöpferische Werte und Erlebniswerte verwirklicht. Zu jedem Leben gehört aber auch die Begegnung mit der Grenze, dem unabänderlichen Schicksal, der tragischen Trias von Leid, Schuld und Tod. Hier habe sich der Mensch zu bewähren, indem er sich der Unausweichlichkeit dieser Zumutungen stellt, die diese Themen in sich tragen. Damit verändert sich die Idee der Gestaltung. Es geht jetzt nämlich (nur noch) darum, eine Haltung zu finden, wie ein Mensch dieses unabänderliche Schicksal auf sich nimmt, wie er es trägt (Frankl 1981, S. 80 ff., 1985, S. 114). Das zu vermögen, ist seine höchste Leistung.

---

## Literatur

- Antonovsky A (1979) Health, stress and coping. Jossey-Bass, San Francisco
- Bollnow OF (1984) Existenzphilosophie und Pädagogik. Kohlhammer, Stuttgart
- Frankl VE (1981) Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Herder, Freiburg/Basel/Wien
- Frankl VE (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt am Main
- Frankl VE (1986) Psychotherapie für den Laien. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde. Herder, Freiburg

- Kolbe C (1995) Psychotherapie und Religion. *Z Existenzanalyse* 3:7–12
- Kolbe C (2020a) Person und Struktur. Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit. In: Kolbe C, Dorra H (Hrsg) *Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung*. Psychosozial, Gießen, S 35–54
- Kolbe C (2020b) Psychodynamik. Und ihre Bedeutung in der existenzanalytischen Psychotherapie. In: Kolbe C, Dorra H (Hrsg) *Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung*. Psychosozial, Gießen, S 139–153
- Kolbe C, Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Existenzanalytische Perspektiven zum hermeneutischen Vorrang der Frage. *Projekt Psychother (04)*:30f
- Kolbe C, Giebel A (2022) Einsam in existenzieller Angst – ein Gespräch. In: Giebel A, Hörsch D, Hofmeister G, Lilie U (Hrsg) *Einsam. Gesellschaftliche, kirchliche und diakonische Perspektiven*. Evangelische Verlagsanstalt, Leipzig, S 151–169
- Kriz J (2023) *Humanistische Psychotherapie. Grundlagen-Richtungen-Evidenz*. Kohlhammer, Stuttgart
- Küng H (1978) *Existiert Gott? Antwort auf die Gottesfrage der Neuzeit*. Pieper, München
- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Rühl K, Längle A (Hrsg) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. GLE-Verlag, Wien, S 9–37
- Längle A (2000b) Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA. In: Rühl K, Längle A (Hrsg) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. GLE-Verlag, Wien, S 77–84
- Längle A (2001) Leben als Schicksal – Bedingungen und Grenzen menschlicher Existenz. In: Rühl K, Längle A (Hrsg) *Ich kann nicht... Behinderung als menschliches Phänomen*. Facultas, Wien, S 41–66
- Längle A (2003) Psychodynamik - die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A (Hrsg.) *Emotion und Existenz*. Wien: GLE-Verlag, S. 111–134
- Längle A (2009) Warum wir leiden. Verständnis, Umgang und Behandlung von Leiden aus existenzanalytischer Sicht. *Z Existenzanalyse* 26:20–29
- Längle A (2016) *Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Facultas, Wien
- Längle A (2021) *Existenzanalyse und Logotherapie*. Kohlhammer, Stuttgart
- Nida-Rümelin J, Weidenfeld N (2018) *Digitaler Humanismus. Eine Ethik für das Zeitalter der Künstlichen Intelligenz*. Piper, München
- Ross L, McSherry W (2021) Relevance of addressing spiritual needs for clinical support: nursing perspective. In: Büssing A (Hrsg) *Spiritual needs in research and practice. The spiritual needs questionnaire as a global resource for health and social care*. Palgrave MacMillan, Cham

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die nicht-kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Die Lizenz gibt Ihnen nicht das Recht, bearbeitete oder sonst wie umgestaltete Fassungen dieses Werkes zu verbreiten oder öffentlich wiederzugeben.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist auch für die oben aufgeführten nicht-kommerziellen Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

