

GESCHICHTE, BEDEUTUNG UND VERSTÄNDNIS BIOGRAPHISCHER ARBEIT IN DER EXISTENZANALYSE

CHRISTOPH KOLBE

Logotherapie und Existenzanalyse taten sich anfangs schwer mit einem Verständnis von Biografie, das die Geschichte, ihre Prägungen und mehr oder weniger (un-)verarbeiteten Erfahrungen des einzelnen Menschen in den Fokus beraterischer und psychotherapeutischer Begleitung stellen wollte. Dies hatte mit Frankls grundsätzlicher Kritik am Psychologismus der Psychotherapie seiner Zeit zu tun. Biografie wurde als Zukunftsentwurf gesehen, der Mensch in seiner Möglichkeit, immer auch ein anderer werden zu können, in den Blick genommen. Unter dem Eindruck des Gewichts biographischer Erfahrungen in ihrer Bedeutung für das Erleben und das Selbstverständnis von Welt und der Bezugnahme zu Werten änderte sich dieses Verständnis. Es rückte der Mensch mit seinen Haltungen, die sich häufig erst aus der Verarbeitung biographischer Erfahrungen erklären ließen, ins Blickfeld. Die therapeutische oder beraterische Arbeit an diesen Haltungen und ihr Verstehen werden inzwischen als eine Voraussetzung für eine authentische Lebensgestaltung gesehen.

Der Artikel wird einen Überblick zur Geschichte der Bedeutung und des Stellenwertes biographischer Arbeit im Horizont der Logotherapie und Existenzanalyse geben und ein aktuelles Verständnis darlegen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Biografie, Lebensgeschichte, Biographische Arbeit, Zeitlichkeit

HISTORY, MEANING AND UNDERSTANDING OF BIOGRAPHY WORK IN EXISTENTIAL ANALYSIS

In the beginning, Logotherapy and Existential Analysis had difficulties with an understanding of biography which intended to place the history, its imprints and the more or less (un)resolved experiences of individuals into the focus of counseling and psychotherapeutic accompaniment. This was due to Frankl's fundamental critique of the psychologism of psychotherapy during his time. Biography was seen as a draft for the future, focusing on the human being who always has the possibility of becoming someone else. Under the impression of the significance of biographic experiences, with their importance for experiencing and one's perception of the world and how values are related to, the understanding of it changes. It draws attention towards the attitudes of the individual, which frequently can only be explained through the processing of biographic experiences. Meanwhile, therapeutic or counseling work on these attitudes, as well as finding an understanding of them, is seen as prerequisite for an authentic way of living. The article will provide an historical overview of the significance and valuation of biographic work in the horizon of Logotherapy and Existential Analysis, as well as its current understanding.

KEYWORDS: biography, personal history, biographical work, temporality

Es war in der zweiten Hälfte der 80er Jahre, als ich meine existenzanalytische Ausbildung unter der Leitung von Alfred Längle in Hannover absolvierte. Ich erinnere mich, wie wir beide in den Abendstunden nach den Ausbildungstagen viele intensive Gespräche zum Stellenwert lebensgeschichtlicher Prägungen und dem Verständnis biographischer Arbeit in der damaligen Logotherapie und Existenzanalyse führten. Denn Frankl vertrat eine Sichtweise von Biografie, die gänzlich anders war als das damals übliche Verständnis, das maßgeblich psychoanalytisch geprägt war. Braucht Selbsterfahrung wirklich Rückschau und Klärung des Gewordenseins? Oder ist es nicht wesentlicher, die Zukunft, die gelebt werden will, in den Blick zu nehmen? – Jedenfalls führten die engagierten Debatten dazu, dass 1991 in Hannover eine Tagung, heute würde man von einem Kongress sprechen, zur Bedeutung und dem Stellenwert von Biografie sowie dem Verständnis biographischer Arbeit in der Existenzanalyse stattfand, um einige diesbezügliche Fragen zu klären. Nach weiteren 33 Jahren schien es wiederum an der Zeit, dieses spannende Thema aufzugreifen und erneut zu vergewissern: Was versteht die Existenzanalyse unter Bio-

grafie? Wie sieht sie die Bedeutung lebensgeschichtlicher Prägungen? Wie geschieht biographische Arbeit in der existenzanalytischen Psychotherapie? Und wann ist diese aus existenzanalytischer Sicht indiziert?

Zunächst soll die Historie dieser Frage dargelegt werden, um sie nachvollziehbar zu machen – auch für ein aktuelles Verständnis.

Frankls Blick auf Biografie

Beginnen wir mit Viktor Frankl, der den Ausgangspunkt der Existenzanalyse und Logotherapie gelegt hat. Denn möglicherweise ist man verwundert, weshalb ein für viele so selbstverständliches Thema überhaupt diese großen Fragen in sich trägt.

Frankl versteht man, wenn man bedenkt, dass er wesentliche Grundgedanken der Existenzphilosophie konsequent für die Psychotherapie weitergedacht hat. Die Begründer der Existenzphilosophie fragten danach, was den Menschen im Unterschied zu anderen Lebewesen

und sonstigem Vorhandenen wesentlich ausmacht. Im Zentrum standen zwei Gedanken: (1) Der Mensch kann sein Leben gestalten und (2) dabei strebt und fragt er nach seinem Eigentlichsein, nach Sinn. Der Mensch funktioniert also nicht nur, ist deshalb auch nicht wirklich aus der Ebene des Funktionalen, also natürlicher Prinzipien zu verstehen, wenn man ihm gerecht werden will. Wirklich zu verstehen ist er nur aus existenzieller Perspektive: Worum geht es ihm? Woraufhin ist er ausgerichtet? – Diese Gedanken waren der Ausgangspunkt für Frankls Anthropologie und dessen logotherapeutische Anwendung.

Frankls Ansatz war deshalb mit einer mächtigen Kritik am Psychologismus seiner Zeit aufgeladen. Diese Kritik ist übrigens bis heute ernst zu nehmen. So wandte sich Frankl gegen einen Reduktionismus, den Menschen aus rein naturwissenschaftlichen, triebdynamischen, psychodynamischen oder anderen Perspektiven einseitig zu betrachten. Denn der Mensch ist mehr als ein Bedürfniswesen oder ein funktionaler Apparat. Zu verstehen ist er, wenn man in den Blick nimmt, wonach er strebt und wozu es ihm geht. Deshalb stellte Frankl die Sinnfrage ins Zentrum seines Ansatzes (Frankl 1983, 26–38).

Was hat das nun mit Biografie zu tun?

Frankls große Sorge war, den Menschen aus dem Blickwinkel seiner lebensgeschichtlichen Prägungen festzulegen, ihm nicht mehr zuzutrauen und ihn auch nicht herauszufordern, dass er immer noch Verantwortung übernehmen kann. Die persönliche Lebensgeschichte habe den Menschen geformt und werde so unter der Hand zur Begründung, sich nicht ändern zu können oder gar zu müssen. Dieses Denken kritisierte Frankl.

Und seine weitere Sorge war, dass diese Besinnung auf die Geschichte in purer Selbstbespiegelung ende, der Mensch also nicht mehr in seiner Fähigkeit zur Selbsttranszendenz gesehen werde. Dann verharre er in Stimmungen und Befindlichkeiten, ohne sein Leben gestaltend in die Hand zu nehmen. Und dies wiederum verhindere ein erfülltes Menschsein (ebd. 96–113).

Welches Verständnis von Biografie leitet also Frankls Argumentation und Kritik?

Biografie, also „Lebensbeschreibung“ – wenn wir es wörtlich nehmen, ist aus existenzieller Perspektive nicht das Aufzählen von Fakten und Ereignissen, sondern die Gestaltung des persönlichen Lebens angesichts von Umständen, Bedingungen, Zielen und Werten. Die hermeneutische Phänomenologie der Existenzphilosophie sieht den Menschen in seinem Menschsein hier eingebettet in strukturelle Bedingungen des Daseins, denen der Mensch nie entkommen kann. Existenz, also die Gestaltung des persönlichen Lebens, findet immer im Horizont von Strukturen des Daseins statt. Zu diesen zählen Räum-

lichkeit, Mitsein, Selbstsein sowie Zeitlichkeit (Heidegger 1977, 102ff, 114ff, 231ff). Unter der Perspektive der *Zeitlichkeit* begegnet der Mensch seiner Geschichtlichkeit, er begegnet der Tatsache der Endlichkeit. Und diese Endlichkeit ist eine ungeheure Herausforderung für den Menschen, weil sie Dringlichkeit in sein Leben trägt: Es kommt darauf an, wie wir Menschen unser Leben gestalten, denn es wird einmal unwiderruflich zu Ende sein. Frankl: „Wir weisen den Patienten an, sich sein Leben so vorzustellen, als ob es ein Film wäre, der gerade ‚gedreht‘ wird, aber nicht ‚geschnitten‘ werden darf; d.h. dass nichts von dem, was einmal ‚aufgenommen‘ wurde, jemals rückgängig gemacht werden kann. Auch so wird es das eine oder andere Mal gelingen, den irreversiblen Charakter des menschlichen Lebens, die Geschichtlichkeit des Daseins sehen zu lassen.“ (Frankl 1983, 84) „Die Lebensverantwortung eines Menschen“ versteht Frankl „als eine Verantwortung im Hinblick auf Zeitlichkeit und Einmaligkeit“ (ebd. 83). Biografie ist also Lebensentwurf. – Nebenbemerkung: Dieser Begriff ist ohne den Hintergrund philosophischer Denktradition missverständlich, da er dazu verleitet sich vorzustellen, dass das Leben am Reißbrett entworfen werden könnte. Das ist mitnichten gemeint. Vielmehr steht der Gedanke im Zentrum, dass alles, was wir tun oder entscheiden, immer eine Idee des Zukünftigen in sich trägt.

Mit dieser Perspektive nimmt Biografie vornehmlich *Zukunft* in den Blick, weniger also Vergangenheit und Gegenwart, weil der Mensch als Gestalter seines Lebens gesehen wird. Lebenswirklichkeit ist deshalb „Werde-wirklichkeit“ – so folgt Frankl dem Psychiater und Philosophen Erwin Straus (ebd. 41). Auch Viktor v. Gebattel sieht in der „Selbstentfaltung der Person“ die „urtümliche Norm menschlichen Werdens“ und versteht Neurose als „eine ‚Hemmung‘ im Werdeprozess der Person“ (Passie 1995, 126). Das erinnert an einen Gedanken Frankls, der Neurose als Abwesenheit von Freiheit definiert (Frankl 1987, 94f).

Ausgangspunkt für die Auseinandersetzungen zum Thema Biografie ist also Frankls These: „Letzten Endes wird menschliches Verhalten nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von einer Entscheidung, die er trifft. Ob er es nun wissen mag oder nicht: er entscheidet, ob er den Bedingungen trotz oder weicht, mit anderen Worten, ob er sich von ihnen überhaupt und in welchem Maß er sich von ihnen bestimmen lässt.“ (Frankl 1984, 158)

Diese Gedanken und Argumentationen sind für Frankl deshalb zentral, weil es ihm um die Freiheit der Person geht. Freiheit versteht Frankl zunächst nicht als konkrete (ontische) Eigenschaft, die dem einzelnen Menschen

mehr oder weniger als Fähigkeit zur Verfügung steht. Vielmehr sieht er sie – ganz in der Tradition der Existenzphilosophie (Heidegger 1977, 44f) – als ein Existenzial, also dem Dasein ontologisch unveränderlich eigen und somit allen Wissenschaften, die sich mit dem Menschen beschäftigen, vorgeordnet. Personsein und Freisein sind untrennbar verbunden – auch wenn der konkrete Mensch um diese seine Freiheit im Vollzug ringen mag. Deshalb ist Frankls Logotherapie ein Appell an den Menschen, sein Freisein zu realisieren. Und deshalb sagt Frankl: „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen.“ (Frankl 1987, 94) So widerspricht er jeglichem Festgelegtsein auf Basis des Gewordenseins.

Die Weiterentwicklung der Bedeutung von Biografie anlässlich der Tagung 1991

So verständlich und nachvollziehbar diese Gedanken auch sind, so sehr sie die Würde der freien Lebensgestaltung auch achten, herausfordern und bewusst machen – sie dürfen nicht der Gefahr erliegen, Wesentliches auszublenken und psychotherapeutische Arbeit, die ja immer konkret auf den ontischen Menschen ausgerichtet ist, ins Appellative zu verschieben. Das war unser Ausgangspunkt in den 80er Jahren. Wir haben mit Patientinnen und Patienten psychotherapeutisch zu ihrer existenziellen Sinnausrichtung gearbeitet, trotzdem fiel es ihnen schwer, das Erkannte anschließend umzusetzen. Etwas hinderte sie, etwas hielt sie fest. Wie war das zu verstehen? Es wurde deutlich, dass unbewusste Haltungen, also Einstellungen oder Befürchtungen, und unaufgearbeitete Emotionen, also Ängste oder Verletzungen, Menschen so in ihren Bann gezogen hatten, dass ihnen das Vollziehen des als sinnvoll Erkannten verstellt war. Und dann wurde deutlich, dass dies zumeist in einem Zusammenhang mit sehr persönlichen biographischen Erfahrungen stand, die diese Menschen geprägt oder auch erlitten hatten. So sehr es stimmt, dass der Mensch bis zu seinem letzten Atemzug die Möglichkeit seiner Lebensgestaltung in sich trägt, so sehr stimmt es auch, dass ihn Ereignisse und Selbstverständnisse formen, die seinen Lebensweg bestimmen. Wie aber lässt sich dies aus einer existenziellen Perspektive fassen und für ein existenzanalytisches Verständnis biographischer Arbeit fruchtbar machen? Die damalige Tiefenpsychologie hatte ihre diesbezügliche Antwort aus dem Blickwinkel der psychischen Verfasstheit des Menschen gefunden. Wie ist die Antwort existenziell zu geben? – Neben der apologetischen Frage, ob biographische Arbeit im Sinne des Rückbezugs auf lebensprägende Erfahrungen überhaupt von Bedeutung sei, ging es 1991 auf

unserer Tagung also um die Frage, wie sich biographische Arbeit als Indikation begründen lässt und methodisch stattfindet. Die beiden existenzanalytischen Grundsvorträge hierzu hielten damals Alfried Längle und ich.

Längle greift damals zunächst den Gedanken des Werdens auf, Biografie als „Lebenswerk“ im Horizont des Individuellen sowie des Allgemeinen. Es geht um „die Geschichte der Persönlichkeitsreifung“ (Längle 1994, 12), „das gestaltete Leben“ (ebd. 18) – jedoch nicht mit der kausal-genetischen Idee, inwiefern die Prägungen der Kindheit die aktuelle Lebensgestalt determiniert haben, sondern mit der Idee, inwiefern frühere Erfahrungen und Bedingungen zu einem spezifischen Erleben, zu bestimmten Überzeugungen und Verhaltensweisen geführt haben, die verstehen lassen, dass der Existenzvollzug im Hier und Jetzt gestört ist. Die Indikation für biographische Arbeit begründet sich im Nichtverstehen des Erlebens im Gegenüber zum situativ Gegebenen. Weil der Inhalt des Erlebens nicht aus der aktuellen Situation stammt, somit auch kein situationsgerechtes Verhalten möglich ist, bleibt zu fragen, woher dieser Inhalt des Erlebens kommt. „Das Aktuelle, das diese Person bewegt, und das sich in ihrem Erleben und Verhalten zeigt, stammt in einem solchen Falle wesentlich aus einer nicht zu Ende gebrachten früheren Situation.“ (ebd. 14) Im Fokus der Existenzanalyse, die sich hier im Gefolge der Existenzphilosophie versteht, wie Längle in seinem Beitrag aufzeigt, steht somit die Einstellung der Person, die aus einem Erleben gespeist ist. Aus dieser existenziellen Perspektive sind reine Vorkommnisse biographisch irrelevant – nach Blankenburg ein „ungeschichtliches Geschehen“ (zit. nach Längle 1994, 19). Im Zentrum existenzanalytischer Biografiearbeit steht also das Erleben – zum einen das den Menschen Angehende, zum anderen die Stellungnahmen, Überzeugungen und Entscheidungen, die in seinem Handeln Zukunft vorwegnehmen. Am Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse (PEA) zeigt Längle dann die Schritte biographischer Arbeit und Bezugnahmen auf. – Soweit der Beitrag von Alfried Längle aus den Jahren 1991 bzw. 1994.

Auch meine Gedanken kreisten vor 33 Jahren um ähnliche Überlegungen. Mir ging es darum zu zeigen, wie biographische Erfahrungen unsere Haltungen prägen. Aus existenzieller und anthropologischer Sicht ist die Fähigkeit des Menschen, Entscheidungen treffen zu können und Positionen zu beziehen, zentral. Der Mensch kann Stellungnahmen vollziehen und ist dazu immer wieder aufgefordert, um Situationen zu begegnen und mit ihnen umzugehen, aber auch um seinem Leben eine Ausrichtung

tion zu geben. Die Auseinandersetzung mit dem Gegebenen ist deshalb eine Notwendigkeit. Begegnen wir dem Gegebenen aber offen, wie es uns die Phänomenologie lehrt, um es in seiner Anfrage erkennen zu können? Oder verstellt uns der Blick unserer Vorstellungen die Sicht auf das Gegebene? Denn das, was wir erlebt haben und woher wir kommen, führt dazu, dass sich Überzeugungen und Selbstverständnisse in uns entwickeln. Wir haben also nicht nur etwas Spezifisches erlebt, sondern wir eignen uns aufgrund dieser Erfahrungen *Überzeugungen* und *Haltungen* an, mit denen wir der Welt und den Menschen begegnen. Es sind also bewusste oder unbewusste Stellungnahmen, die wir auf der Basis von Erfahrungen gewinnen und dann an die Welt herantragen. Biographische Arbeit fokussiert unter diesem Blickwinkel deshalb nicht den Bericht über das Geschehene, sondern hebt die existenzielle Bedeutung des Geschehenen mit der ihr abgerungenen Überzeugung in das Bewusstsein, um es für damals und heute zu klären, zu würdigen und zu prüfen. Psychotherapeutische Arbeit lässt dann erkennen und verstehen, von welchen (dahinterliegenden) Ideen und Überzeugungen das Tun und Verhalten eines Menschen geleitet ist, auch wenn es um intentionale Wertausrichtungen geht. Im günstigen Falle unterstützen diese (auch unbewussten) Ideen die Verwirklichung der Intentionen. Häufig behindern sie diese, vornehmlich in psychopathologischen Zusammenhängen. Aus einer existenziellen Perspektive käme es also darauf an, Ideen mit ihren inhärenten Stellungnahmen bewusst zu machen, sie aus der Zeit zu verstehen und im Hinblick auf die zu gestaltende Gegenwart zu reflektieren, durch angemessenere Ideen und Haltungen zu ersetzen und währenddessen mit eigenen aufkommenden Ängsten und Zweifeln umzugehen (Kolbe 1994).

Ein Beispiel: Sie haben einen Zug – oder noch ärger: einen Flug verpasst. Vielleicht waren Sie mit dem Losfahren zu spät dran oder es gab einen Stau unterwegs. Jedenfalls ist das eine missliche Situation und Sie sind ärgerlich. Das ist verständlich. Und nun müssen Sie sich um eine Lösung des Problems kümmern. Möglicherweise sind Ihre Gedanken und Emotionen aber viel grundsätzlicher: Sie machen sich Vorwürfe, geraten in Selbstzweifel oder rutschen in ein Gefühl der Verzweiflung. Sie fragen sich: Womit habe ich das verdient? Immer passiert mir so etwas! Alle haben sich gegen mich verschworen! Nie gelingt mir etwas. Wenn ich mal etwas will... – Woher kommen solche Gedanken? Sie fallen ja nicht vom Himmel und das Hier und Jetzt gibt es bei Licht besehen eigentlich nicht her, in solch ein intensives Erleben zu geraten. Dies aufzuspüren, da ist biografische Arbeit indiziert.

Weitere Entwicklungen zum Verständnis und zur Methodik biographischer Arbeit

Im Jahr 2000 geben Lilo Tutsch und Karin Luss eine „Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse“. Lebensgeschichtliche Erfahrungen können „festgefahren“ oder noch nicht „fertig ,geschrieben“ sein, Wesentliches kann noch nicht erkannt oder emotional ferngehalten sein, etwas Erlebtes kann offengeblieben sein – all dies sind Indikationen für biographische Arbeit. Zu erkennen ist dies daran, dass der personale Dialog mit Situationen im Hier und Jetzt nicht gelingt, weil das unaufgearbeitete Alte ihn be- oder verhindert (Tutsch & Luss 2000, 31). Detailliert und sehr praxisnah zeigen Tutsch und Luss in ihrem Beitrag Schritte im Vorgehen biographischer Arbeit im Horizont des PEA-Modells zum Einstieg, zum Ablauf und zum Ausstieg auf. Ziel dieser Arbeit ist es, dass Menschen sich in ihrem Lebenskontext selbst verständlich werden, um sich im weiteren Durcharbeiten dieser Themen schlussendlich von Blockaden, Irrtümern oder Fehlverhalten lösen zu können.

In einem Vortrag von 2010 unter dem Titel „Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess: aktivieren oder managen?“ geht Lilo Tutsch auf die Frage des Umgangs mit insbesondere bedrohlich und überschwemmend erlebten Gefühlen ein. Tutsch bietet für die psychotherapeutische Arbeit im Horizont primärer Emotionen zwei Blickwinkel an, die für die Verarbeitung gewählt werden können: den Fokus, mit regressiven Gefühlen zu arbeiten, oder den Fokus, mit verarbeitenden Gefühlen zu arbeiten. Die Arbeit mit regressiven Gefühlen setzt eine relativ stabile Ich-Struktur voraus, da sie das Wiedererinnern von Gefühlen aus früheren Lebenserfahrungen zum Ziel hat. Es geht also um eine Wiederbelebung früheren Erlebens, um dieses dann psychotherapeutisch zu bearbeiten. Geht es um die Verarbeitung von früheren Gefühlen im Hier und Jetzt, wird mit verarbeitenden Gefühlen in einem unterschiedlichen Grad der Selbstdistanzierung gearbeitet. Hier geht es um die Betrachtung aus dem Jetzt mit der Perspektive des früher Erlebten (Tutsch 2010).

Diese Gedanken gewinnen dann nochmals eine besondere Bedeutung für die existenzanalytische Traumatherapie. Hierzu ist viel veröffentlicht worden. Lilo Tutsch und Renate Bukovski beschreiben 2016 in ihrem beachtlichen Grundsatzartikel „Trauma – Dissoziation und Integration“ u.a. folgende Voraussetzungen und Schrittfolgen für traumatherapeutische Arbeit: „1. Selbstdistanzierung als Angelpunkt der Ich-Struktur, 2. Zuwendung und Mit-

gefühl mit sich, 3. Trauer und Wut als verarbeitende Gefühle, 4. Stellungnahme der Person zum vormals Er-littenen und Vergegenwärtigen bzw. emotionales Begreifen, dass die traumatische Situation vorbei ist, 5. Trost.“ (Tutsch & Bukovski 2016, 11f) Die hier beschriebenen fünf Merkmale sind abgewandelt auch übertragbar für die biographische Arbeit in der existenzanalytischen Psychotherapie.

Die beiden Hauptphasen der Traumatherapie – Stabilisierung und Bearbeitung – beschreibt Renate Bukovski in ihrem Beitrag „Weil es sagbar ist...“ Wirkelemente in der Behandlung von Psychotraumata“ von 2019 (Bukovski 2019).

Helmut Dorras Beschäftigung mit dem Thema Biografie ist – im Gefolge der existenzphilosophischen Tradition – von der Frage nach den Aufgaben geleitet, die dem Menschen aufgegeben sind, weil er in Zeitlichkeit und Lebensphasen gestellt ist. 2016 veröffentlicht er den Artikel „Sein zum Ende“. Vor dem Hintergrund der Endlichkeit gilt es, sich seines Eigentlichseins im Heute gewahr zu werden und dieses zu leben (Dorra 2016). 2020 reflektiert er das Leben im Alter, was bedeutet, der Vergangenheit entgegenzugehen. Er beschreibt die Herausforderungen, die diesem Lebensabschnitt eigen sind, und die Haltungen, mit denen ihnen zu begegnen ist (Dorra 2020).

2016 nimmt Emmanuel Bauer den Gedanken des Verstehens auf und zeigt, dass dieses neben einer psychotherapeutisch-ontischen Perspektive auch ontologisch gefasst werden kann. Dann zeigt sich, dass Verstehen ein Existenzial ist, somit das Verstehen von Verhaltensweisen und Erlebnisqualitäten des einzelnen konkreten Menschen in der Psychotherapie noch eine tiefere, eine umfassendere Dimension meinen kann: ein Verstehen des eigenen Daseins in der Welt als Befindlichkeit und Stimmung, als ursprünglicher Verfassung des In-der-Welt-Seins, also wie Welt uns anspricht als „Stimmungsbarometer des Ganzen des Daseins“ (Bauer 2016, 10).

Die methodische Arbeit in der Existenzanalyse bedient sich im Zentrum der PEA und der BEA sowie der Arbeit mit den Grundmotivationen und kann speziell in der existenzanalytischen Traumabearbeitung vielfältig unterstützt werden. Es können die Arbeit mit dem Inneren Kind, die Arbeit mit Ego-States bzw. Ich-Anteilen, Körperarbeit, Arbeit mit Imaginationen etc. eingesetzt werden.

Zusammenfassung und aktuelle Bedeutung

Wenn wir nun zusammenfassen und resümieren, stehen drei Themenkreise im Zentrum eines existenziellen Verständnisses von Biografie und biographischer Arbeit in existenzanalytischer Beratung und Psychotherapie.

Die Idee der Werdewirklichkeit: Zu sein heißt zu können. Und zu leben heißt zu werden.

Zunächst: Psychotherapeutische Arbeit geschieht im Hier und Jetzt. Die Gegenwart mit ihrem Erleben und ihrem Zukunftsentwurf ist ihr Ausgangspunkt. Biographische Arbeit ist kein isoliertes therapeutisches Tool, sie ist eingebettet in die Frage nach dem Gelingen der gegenwärtigen Lebensgestaltung.

Und: Biografie wird nicht aus der Perspektive des uns Festlegenden verstanden. Wir können beispielsweise aus den Fehlern der Vergangenheit für unser zukünftiges Leben lernen. Biografie determiniert uns nicht. Aber sie prägt uns natürlich – nicht mit allem Geschehenen, aber mit allem Erlebten. Im Zentrum eines existenziellen Verständnisses vom Menschsein steht der Gedanke, dass der Mensch Gestalter seiner Welt sein kann und sein will – darum auch der Kongresstitel „Lebensgeschichte gestalten“. Der Mensch ist eine Werdewirklichkeit. „Mensch-sein ...heißt ...fakultativ sein“ (Frankl 1983, 92). Deshalb ist seine Persönlichkeit – unter existenzieller Perspektive – die Summe und der Ausdruck seiner Gestaltungsleistungen (Frankl 1984, 204). Ihn in dieser Möglichkeit zu sehen, ihn hierin anzusprechen, herauszufordern und zu begleiten, ist Spezifikum eines existenzanalytischen Blickes. Denn: Durch seine Entscheidungen, die er trifft, kann der Mensch immer auch ein anderer werden, wie es Frankl einmal ausdrückte (Frankl 1983, 94). Der Mensch bestimmt darüber, aus welchem Blickwinkel er auf die Welt schaut, was ihm wichtig und gültig ist und welche Richtung er seinem Leben gibt. Tut er dies nicht, übernehmen die ihm innewohnenden psychophysischen Kräfte das Ruder, das wäre „neurotischer Fatalismus“, wie Frankl es nennt (ebd. 94). Natürlich ist Leben kein Machertum, so könnte man diesen Gestalter-Gedanken auch missverstehen. Wir sind und bleiben immer gebunden an Bedingungen und Voraussetzungen. Trotzdem bleibt uns allen der Spielraum unserer Entscheidungsfreiheit. Und den gilt es zu nutzen, solange wir leben. „Wie will ich diesen Tag leben?“ – lautet die Frage.

Die Idee der existenziellen Dynamik: Zu leben heißt, offen zu sein, sich ansprechen zu lassen von dem, was ist, und eigene Antworten zu geben.

Im Zentrum dieser Gestalteridee steht der Gedanke, dass der Mensch, solange er lebt, zu einem Dialog mit sich und seiner Welt fähig und auch herausgefordert ist. Als immerwährend Angesprochener kann er seine Antworten finden und geben. Frankl fasst diesen Gedanken so: „Das Leben fragt, der Mensch hat zu antworten.“ (Frankl 1983, 72) Dialogfähigkeit wird somit aus existenzieller Perspektive zum maßgeblichen Kriterium für Gesundheit (Kolbe 2001). Dies beinhaltet zunächst einmal die grundlegende Fähigkeit, sich ansprechen bzw. anfragen zu lassen, und dann die weitere Fähigkeit, eigene und authentische Antworten zu geben. Das wiederum setzt eine Offenheit voraus, die Welt in ihrer Gegebenheit sehen zu können und nicht durch eigene Vorstellungen zu verzerren. Und hier sind wir beim zweiten Thema zur Bedeutung biographischer Arbeit aus existenzanalytischer Sicht: das Verständnis für Situationswahrnehmung vor dem Hintergrund lebensgeschichtlicher Erfahrungen, wenn diese sich nicht aus dem Hier und Jetzt verstehen lassen. Alles früher Erlebte führt schlussendlich zu Haltungen, Überzeugungen oder auch Befürchtungen, die uns in der Wahrnehmung von Welt leiten. Entscheidend für biographische Arbeit ist deshalb nicht, *was* alles passiert ist, sondern *wie* dieses vom Menschen erlebt und verarbeitet wurde und zu *welchen* Haltungen und Überzeugungen es führte. Diese Ideen, die uns aktuell häufig gar nicht bewusst sind, lassen sich zumeist aus der Verarbeitung früherer lebensgeschichtlicher Erfahrungen verstehen und haben in jenen ihre nachvollziehbare Logik. Wenn diese Logik zur Situation im Hier und Jetzt jedoch nicht passt, z. B. unangemessen, dramatisch oder gefühllos ist, zeigt sich das Problem. Die Tiefenpsychologen sprechen dann mit Freud von einem „Irrtum in der Zeit“. Damit also Altes, früher Erlebtes nicht ständig in den aktuellen Alltag hineinspielt und dessen Bewältigung erschwert, muss es verortet, beruhigt und geklärt werden. Das gilt für belastende Emotionen genauso wie für Überzeugungen und Positionen. Erst dann kann der Mensch in die Begegnung mit seiner tatsächlichen Welt kommen, wenn er mit Offenheit, Gelassenheit und Mitgefühl dem gegenübersteht, was ist, es in seiner Bedeutung und existenziellen Anfrage fassen kann, um ihm authentisch gerecht zu werden. Die diesbezügliche Methodik ist hier nicht Gegenstand der Ausführungen.

Die Idee des personalen Vollzugs: Zu leben heißt, in einem freien und verantwortlichen Umgang mit sich und seiner Welt zu stehen.

Personales Handeln meint einen freien und verantwortlichen Umgang mit den Gegebenheiten der Welt. Nach ihm streben wir Menschen, andernfalls erleben wir uns abhängig und unfrei, wir sind belastet. Wie aber ist es möglich, zu diesem personalen Handeln zu gelangen? Biographische Arbeit hilft, den nicht gelingenden personalen Vollzug zu sehen und zu verstehen. Sie fokussiert unter diesem Blick die Arbeit an den personalen Aktivitäten, den Ich-Funktionen sowie die Festigung der Ich-Struktur. Wenn dies gelingt, ist dem Menschen ein selbstregulativer Umgang möglich, eine Bedingung für gelingenden Existenzvollzug. Frankl hat hier auf die anthropologischen Fähigkeiten zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz hingewiesen, bleibt in seinem Vorgehen jedoch noch sehr appellativ. Die maßgeblich von Längle weiterentwickelte Existenzanalyse ermöglicht mit dem Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse und dem Strukturmodell der Grundmotivationen eine differenzierte Diagnostik und Arbeit auch an biographischen Themen (BEA = Biographische Existenzanalyse). Tutsch zeigt sehr eindrücklich, wie Selbstdistanzierung im Horizont von Traumatherapie sowohl in regressiver als auch in verarbeitender Perspektive gelingen kann. Und mir lag es zuletzt am Herzen, grundlegend auf die Bedeutung existenzieller Ich-Funktionen vor dem Hintergrund der Ich-Struktur für den selbstregulativen Umgang hinzuweisen (Kolbe 2020). So kann biographische Arbeit bspw. den spezifischen Fokus einer Wahrnehmung und einer Überzeugung (zwei Ich-Funktionen) bewusst machen (z. B. „Alles ist gefährlich.“) und dies in den Horizont der Ich-Struktur (z. B. „Die Welt gibt nur gelegentlich Halt.“) stellen. An dieser Angst wäre dann zu arbeiten.

Schluss

Wie übernimmt das personale Ich die Hoheit im Erleben und in der Lebensgestaltung im Unterschied zur Hoheit der Angst, des Schmerzes, der Befürchtungen und Zweifel? Wer steht also im Zentrum des eigenen Lebens, welcher Kapitän steuert das „Lebensschiff“? Die Angst oder das personale Ich? Biographische Arbeit in der Existenzanalyse dient dem Ziel, die personale Hoheit zu erlangen oder wiederzuerlangen, damit den Menschen in seiner Lebensgestaltung die Emotionen und Überzeugungen leiten, die ein erfülltes Leben ermöglichen.

Literatur

- Bauer E (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. In: Existenzanalyse 33, 1, 4–14
- Bukovski R (2019) „Weil es sagbar ist...“ Wirkelemente in der Behandlung von Psychotraumata. In: Existenzanalyse 36, 1, 80–87
- Dorra H (2016) „Sein zum Ende“. Grenzerfahrung im Horizont der Zeit. In: Existenzanalyse 33,2, 21–25
- Dorra H (2020) Kontinuität im Wandel. Lebensgeschichtliche Perspektiven im Alter. In: Kolbe C & Dorra H, Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen in Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psychosozial, 279–291
- Frankl VE (1983) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer
- Frankl VE (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern/Stuttgart/Toronto: Huber
- Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. München: Piper
- Heidegger M (1977) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Kolbe C (1994) Stellungnahmen aufgrund biographischer Erfahrungen in ihrer Bedeutung für das aktuelle Handeln. In: Kolbe C Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 34–46
- Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Existenzanalyse 2+3, 54–61
- Kolbe C (2020) Person und Struktur. Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit. In: Kolbe C & Dorra H Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen in Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psychosozial, 35–54
- Längle A (1994) Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Kolbe C., Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag
- Passie T (1995) Phänomenologisch-Anthropologische Psychiatrie und Psychologie. Pressler: Stuttgart
- Tutsch L & Luss K (2000) Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 17, 1, 31–35
- Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess: aktivieren oder managen? In: Existenzanalyse 27, 2, 4–11
- Tutsch L & Bukovski R (2016) Trauma – Dissoziation oder Integration. In: Existenzanalyse 33,2, 4–15

Anschrift des Verfassers:

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