

Selbsterfahrung aus existenzanalytischer Sicht

A. Lämple (Arse.)

Wertbegegnung

Phänomene und methodische Zugänge

Zum Bewußtsein des Menschen gehört es, daß er sich der Welt gegenüber vorfindet. Er erlebt sich als von der Welt getrennt, es gibt eine Kluft zwischen ihm als Träger des Bewußtseins und der Welt. Aus einer Distanz heraus wirkt der Mensch in die Welt hinein, der er sich als Subjekt gegenübergestellt sieht. Dieser Welt steht der Mensch nun nicht nur gegenüber, er ist vielmehr auf sie hin ausgerichtet; was im Aspekt der Intentionalität von der Existenzanalyse beschrieben wird. Diese Welt sorgt mit ihren unzähligen Wertmöglichkeiten für eine ständige Infragestellung der menschlichen Existenz. Und gerade hier liegt existenzanalytisch gesprochen die Würde des Menschen: Ich bin es wert, gefragt zu sein! Meine Würde erfahre ich im Modus der Infragestellung. Diese Infragestellung nun verlangt nach einer Antwort - keine beliebige Antwort, sondern eine freie, angemessene und eigenverantwortete Stellungnahme. So ist es Anliegen der Existenzanalyse, den Menschen zu einem Höchstmaß personaler Verantwortlichkeit zu verhelfen. Die dialogische Grundstruktur existentiellen Lebens ist gekennzeichnet von den Polen Frage und Antwort.

Was bedeutet das für den Menschen?

Es erfordert zunächst die Grundhaltung der Offenheit, um Möglichkeiten zu entdecken, wie ich mein Leben gestalten kann. Deshalb bin ich in meiner Wahrnehmungsfähigkeit gegenüber den Aspekten, die Situationen in sich bergen, herausgefordert. Was ich wahrnehme hängt jedoch mit Entscheidungen zusammen, die ich einmal bewußt oder unbewußt getroffen habe - z.B.

Tagungsbericht Nr. 1 und 2/1991 der GLE

Uien: GLE-Vslog 1993

die Entscheidung: "Die Beziehung zu Menschen ist grundsätzlich unsicher, weil ich immer wieder verlassen werde." Es können frühkindliche Erfahrungen sein, die mich zu dieser (unbewußten) Stellungnahme veranlaßt haben. Aufgabe der Existenzanalyse ist es nun, Entscheidungen und Stellungnahmen gegenüber dem Wahrgenommenen oder auch Nicht-Wahrgenommenen zu erheben. Diese Entscheidungen kann ich dann auf ihre Gültigkeit, Angemessenheit und Tragfähigkeit im Hier und Jetzt neu befragen, was gegebenenfalls zu einer Einstellungsänderung führen kann. Dies wiederum eröffnet mir größere Spielräume in der Grundhaltung der Offenheit. Und von hierher ist es dann möglich, meine Antwort auf die Herausforderung, auf die mir wertvoll erscheinende Möglichkeit der jeweiligen Situation zu finden, die mich authentisch sein läßt. Denn der existentielle Entschluß ist neben der Grundhaltung der Offenheit - das zweite Moment für sinnerefülltes Leben (vgl. Längle 1988, 11f.).

Maßgebend für Selbsterfahrung sind in existenzanalytischer Hinsicht die beiden Aspekte Selbstbesinnung und Selbstbestimmung. "Die Selbstbesinnung erfolgt nach dem delphischen Imperativ 'Erkenne dich selbst'; die Selbstbestimmung geschieht nach dem Wort von Pindar: 'Werde, der du bist'" (Frankl 1984, 145).

Selbstbesinnung hat zunächst mit Selbstwahrnehmung zu tun. Selbstwahrnehmung heißt spüren, wer ich selber bin und was ich selbst will. Das aber erfordert den Mut, eine Begegnung mit mir selbst auszuhalten. "Wenn ich gelegentlich die Geschäfte des Menschen betrachte, entdecke ich, daß das ganze Unglück des Menschen einen einzigen Grund hat. Er kann nicht mit sich selber ruhig in einem Zimmer bleiben" (Pascal, Fragment 139). Was ist so schwer an dieser Begegnung? Sie eröffnet mir den Blick auf die hellen und dunklen Seiten meiner selbst. Sie kann mir meine Mittelmäßigkeit aufdecken, sie kann mir zeigen, daß ich an Orten nicht zuhause bin, wo ich dies immer wähnte, sie kann mir eröffnen, wie groß der Druck der Fremdbestimmung ist, die ich zulasse. Dies entlarvt mich z.B. in meiner Hilflosigkeit, die ich verhindern wollte zu fühlen. Und es stellt mich vor die Frage, wie und wo ich selber leben will. Das aber geht nur, wenn ich alle diesbezüglichen Krücken der vermeintlichen Entlastung, der falschen Sicherheit erkenne und neue Entscheidungen treffen kann, wie ich nun leben will.

Grundsätzlich gilt: Ich habe die Möglichkeit, Stellung zu

nehmen zu dem, was in mir lebt. Ich kann es akzeptieren, mich auch damit aussöhnen, also Ja-Sagen. Ich kann dem aber auch entgegentreten und die Haltung einnehmen "So nicht!" und Nein-Sagen. Die Frage ist also: Wie gehe ich mit meiner Welt und mit mir selber um? Daraus folgt die Frage: Welches ist das Kriterium für einen angemessenen, richtigen Umgang? Es ließe sich so formulieren: Steht das eigene Handeln in Übereinstimmung mit der situativen An-Frage, dann wird dies subjektiv als "innere Stimmigkeit" erlebt. Diese Fähigkeit zu kohärentem Verhalten findet ihren Ausdruck, wenn der Mensch bei dem, was er tut, in Übereinstimmung ist mit dem, was er ist, was ihm wertvoll und vor seinem Gewissen richtig scheint. Es stellt sich dann innerer Frieden ein (vgl. Längle 1988, 22-26).

Selbsterfahrung in diesem Sinne möchte dem Menschen zu einer wahrhaft personalen Existenz verhelfen. Grundgegebenheiten hierfür sind seine Freiheit und Verantwortlichkeit. Jeder Mensch gestaltet sein Leben vor dem Hintergrund schicksalhafter Gegebenheiten. Sie sind der Boden, von dem her jeder Mensch in der Freiheit und Verantwortlichkeit seiner Stellungnahme sein Menschsein zum Ausdruck bringt. Deshalb ist es wichtig, sich dieses Bodens bewußt zu sein, um die Gestaltungskräfte bestmöglich für den jeweils anrufenden Sinn, den es zu verwirklichen gilt, einzusetzen. Selbsterfahrung sensibilisiert für diese Zusammenhänge, sie erweitert die Wahrnehmungskompetenz, fördert die Entscheidungsfähigkeit und klärt die Beziehungsfähigkeit - zur Welt, zu Menschen, zu den Dingen in der Welt und zu mir selbst, der ich in dieser Welt lebe.

So gilt existenzanalytisch, wie Frankl (1987) es formulierte:

"Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch gemäß dem, wie ich handle." (97) (Zum Ganzen vgl. Kolbe, Sich selber auf die Spur kommen. Über Selbsterfahrung und Lebensgestaltung, unveröffentlichtes Manuskript)

Im Werkkreis wurde der Weg einer biographischen Selbstreflexion gewählt mit dem Ziel, bewußte oder unbewußte Einstellungen der eigenen Eltern zu mir als Kind zu erhellen, Nähe und Distanz bzw. den Grad der Identifikation mit einem Elternteil bewußt zu machen und eine Klärung zu initiieren, inwiefern die elterlichen Erwartungen und Einstellungen heute von Relevanz sind. Die Übung hatte den Titel "Eltern-Geplauder" (nach H. Gudjons u.a. 1986, 126 f.). Die ca. 20 Teilnehmerinnen des

Werkreises erhielten die Aufgabe, sich in Dreier-Gruppen aufzuteilen. Nun sollte sich jeder vorstellen, einer seiner Elternteile zu sein. Nachdem jeder mitgeteilt hatte, für wen er sich entschieden hatte, sollte er sich ganz in die gewählte Rolle hineinversetzen, um sich mit dem anderen über sich als Kind zu unterhalten. Die dritte Person hatte die Aufgabe eines Beobachters. Als Hilfe wurde den Teilnehmerinnen die Vorstellung gegeben, die Mutter von A träfe den Vater von B auf einer Party und sie würden sich von ihren Kindern erzählen. Was hat es aus seinem Leben gemacht? Hat es die Anforderungen der Eltern erfüllt? Was hält er von der Lebensführung, den Eigenschaften des Kindes? Wie schneidet es im Vergleich zu seinen Geschwistern ab? Was war es für ein Kind, als es klein war?

Die Dreier-Gruppe hatte insgesamt 20 Minuten Zeit für diese Gespräche. Anschließend fand in der Gruppe ein Auswertungsgespräch zu folgenden Fragen statt: Wie ist es mir ergangen in der eingenommenen Rolle? Was ist mir an meinem Vater/meiner Mutter aufgefallen? Nach diesem Auswertungsgespräch gab es Gelegenheit zu Rückmeldungen im Plenum. Hier zeigte sich sehr deutlich der unterschiedliche Grad der Betroffenheit in der Auseinandersetzung mit den eigenen Eltern. Anschließend erhielt jeder für sich selbst die Aufgabe, sich folgende Fragen zu stellen: Wie finde ich diese Einstellungen der Eltern? Welche Bedeutung haben sie in meinem Leben? Wo? Einzelne Gruppenmitglieder hatten dann im Plenum Gelegenheit, ihre Empfindungen, ihre Ängste und insbesondere ihre bewußten oder unbewußten Entscheidungen einzubringen und in einem existenzanalytischen Gespräch zu erhellen. Dabei zeigte sich wieder einmal sehr deutlich, wie stark biographische Erfahrungen das Erleben und Entscheiden im Hier und Jetzt berühren, was bei einigen Teilnehmern zu einer tiefen Betroffenheit führte, darin sich aber auch neue Wege und Möglichkeiten andeuteten.

Anschrift des Verfassers:

*Dr. paed. Christoph Kolbe
Pädagoge
Barbersstraße 21
D-3000 Hannover 71*