

## SPANNUNG – KONFLIKT – POLARISIERUNG

Existentielle Herausforderung in  
Psychotherapie und Beratung



**GLE International**  
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

**2/2025**  
42. Jahrgang

**ORIGINALARBEIT | PEER-REVIEWED PAPER**

Selbst-Entschiedenheit als Grundlage der Existenz. Anthropologische Begründung des Existenzial-Phänomenologischen Paradigmas empirisch exemplifiziert   Self-determination as the basis of existence. Empirical examples illustrating the anthropological rationale behind the existential-phenomenological paradigm (SILVIA LÄNGLE, ANGELIKA S LÄNGLE) .....	5
---	---

**PLENARVORTRAG | KEYNOTE LECTURE**

Polarität – Grundprinzip des Lebens und Bedingung von Lebendigkeit   Polarity – Basic principle of life and precondition for vitality (EMMANUEL J. BAUER) .....	17
Wie Spannungen, Konflikte und Polarisierungen psychische Leidenszustände formen   How tension, conflicts and polarizations form psychological states of suffering (KARIN MATUSZAK-LUSS) .....	27
Der unausweichliche Konflikt. Wie bestehen und bearbeiten?   The inevitable conflict. How to survive and deal with it? (ALFRIED LÄNGLE) .....	35
Konflikte. Ihre Bedeutung, ihr Stellenwert und ihr Verständnis im Horizont einer phänomenologisch-hermeneutischen Perspektive   Conflicts. Their meaning, their significance and their understanding on the horizon of a phenomenological-hermeneutic perspective (CHRISTOPH KOLBE) .....	46
Demokratische Konfliktkultur und Persönlichkeit: Politische Ethik „existenziell“ gedacht   Democratic Culture Of Conflict: An "Existential" Approach to Political Ethics (MARIE-LUISA FRICK) .....	58
Polarität und Zerrissenheit. Zur Phänomenologie und Psychopathologie der Ambivalenz   Polarity and Dilemption. On the phenomenology and psychopathology of ambivalence (THOMAS FUCHS) .....	63
The Chief Peril is Not a DSM Diagnosis but The Polarized Mind   Die oberste Gefahr ist nicht eine DSM Diagnose sondern der polarisierte Geist (KIRK J. SCHNEIDER) .....	71
Kirk Schneider and Alfred Längle in dialogue on differences and communalities of Existential-Humanistic Psychotherapy and Existential Analysis.....	76
Was im Schatten liegt... Die dunklen Seiten der Psyche nach C.G. Jung   What lies in the shadow... Dark sides of the psyche according to C.G. Jung (LEA-SOPHIE RICHTER) .....	80

**SYMPOSIUM „PSYCHOTHERAPIE ERWACHSENE, KINDER & JUGENDLICHE“ | „PSYCHOTHERAPY ADULTS, CHILDREN & ADOLESCENTS“**

Was ich dir sagen will – Über den Einsatz von Konfrontation in der stationären Suchttherapie   What I want to tell you – On the usage of confrontation in stationary addiction therapy (LAURA WOLFAHRT, JOACHIM BITSCHKE, ELSEBETH KOHLER, JOHANNES RAUCH) .....	89
--	----

**SYMPOSIUM „BERATUNG“ | „COUNSELLING“**

Auf der Suche nach dem inneren Kompass – Dialogischer Umgang mit Gegensätzen in der Arbeitsintegration   In search of the inner compass – dialogical handling of opposites in work integration (FRANZISKA LINDER) .....	96
---	----

**SYMPOSIUM „PÄDAGOGIK“ | „PEDAGOGY“**

„Bleibt alles anders“ (Grönmeyer 1998) Vom Mündigwerden in polarisierten Zeiten   Everything stays different. On Becoming Mature In A Time Of Polarization (IRINA PENDORF) .....	101
Die Affäre   The affair (EVA MARIA BERGER) .....	106

**WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT**

<b>Karel BALCAR</b> Prag (CZ)
<b>Boris BRATUS</b> Moskau (RU)
<b>Renate BUKOVSKI</b> Salzburg (A)
<b>Herbert CSEF</b> Würzburg (D)
<b>Reinhard HALLER</b> Feldkirch (A)
<b>Brigitte HEITGER</b> Bern (CH)
<b>Derrick KLAASSEN</b> Vancouver (CA)
<b>Christoph KOLBE</b> Hannover (D)
<b>George KOVACS</b> Miami (USA)
<b>Jürgen KRIZ</b> Osnabrück (D)
<b>Janelle KWEE</b> Vancouver (CA)
<b>Anton-Rupert LAIREITER</b> Salzburg (A)
<b>Alfried LÄNGLE</b> Wien (A)
<b>Silvia LÄNGLE</b> Wien (A)
<b>Mihaela LAUNEANU</b> Vancouver (CA)
<b>Konrad Paul LIESSMANN</b> Wien (A)
<b>Karin MATUSZAK-LUSS</b> Wien (A)
<b>Corneliu MIRCEA</b> Temesvar (RO)
<b>Kathrin MÖRTL</b> Wien (A)
<b>Anton NINDL</b> Salzburg (A)
<b>Evgeny N. OSIN</b> Moskau (RU)
<b>Martin PLÖDERL</b> Salzburg (A)
<b>Christian PROBST</b> Graz (A)
<b>Heinz ROTHBUCHER</b> Salzburg (A)
<b>Hans-Walter RUCKENBAUER</b> Graz (A)
<b>Christian SIMHANDL</b> Wien (A)
<b>Christian SPAEMANN</b> Braunau (A)
<b>Michael TITZE</b> Tuttlingen (D)
<b>Gabriel TRAVERSO</b> Santiago de Chile (CHL)
<b>Liselotte TUTSCH</b> Wien (A)
<b>Helmuth VETTER</b> Wien (A)
<b>Beda WICKI</b> Unterägeri (CH)
<b>Wasiliki WINKLHOFFER</b> München (D)
<b>Elisabeth WURST</b> Wien (A)

Wie polarisierende Erziehungsvorstellungen zu Konflikten zwischen Elternteilen führen können | How polarizing concepts of education can lead to conflicts between parents (NADINE JOHN) ..... 112

## **SYMPOSIUM „GESELLSCHAFTLICHE PHÄNOMENE“ | „SOCIAL PHENOMENONS“**

Armutsforschung trifft Existenzanalyse! Anfragen, Positionen, Widersprüche | Poverty research meets Existential Analysis! Inquiries, Positions, Contradictions (HELMUT P. GAISBAUER) ..... 117

## **SYMPOSIUM „PAARE“ | „COUPLES“**

Konfliktlösung im Paarbeziehungsraum: Wege aus den Verstrickungen | Conflict Resolution In Couple Relationship Space: Ways out of enmeshment (IRIS M. BUCHER) ..... 122

## **SYMPOSIUM „SPIRITUALITÄT“ | „SPIRITUALITY“**

„Wir sind im Kampfe Tag und Nacht.“ Wider die heillose Ruhe | We are in battle day and night. Against unholy rest (GREGORIA HÖTZER) ..... 129  
Esau und Jakob – Ein intrauteriner Urkonflikt | Esau and Jacob – An intra-uterine primordial conflict (RUPERT DINHOBL) ..... 133  
Hoffnung als innere Haltung. Was christliche Spiritualität und Existenzanalyse voneinander lernen können | Hope as an inner attitude. What Christian spirituality and Existential Analysis can learn from each other (ALEXANDRA MADL) ..... 137

## **WORKSHOPS**

Social Media, Smartphone & Co – Pseudoresonanz statt echter Begegnung. Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld zwischen digitaler und analoger Welt | Social Media, Smartphone & Co – pseudo-resonance instead of authentic encounter. Children and adolescents in the field of tension between digital and analogue world (JOSEF SPORER) ..... 144

Publikationen ..... 149  
Homepage zur EXISTENZANALYSE | Subskription Online-Abo ..... 152  
Hinweise für Autor:innen ..... 155  
Impressum ..... 156  
Weiterbildungstermine ..... 158

## **HINWEISE**

### **KONGRESS GLE-INT.**

**Lindau, 1.–3.5.2026**  
**ES GIBT DOCH (NOCH) HOFFNUNG!?**

Existenzielle Antworten auf Unsicherheit und Bedrohung in Psychotherapie und Beratung

Anmeldung und Programm:  
[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

### **AUSBILDUNGEN**

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS**  
WIEN  
(siehe S. 152)
- **PSYCHOTHERAPIE**
- **BERATUNG**

### **WEITERBILDUNGEN**

(siehe S. 158)

- Teamsupervision, Coaching; Fallsupervision
- Traumatherapie
- Persönlichkeitsstörungen
- Authentisch lehren
- Säuglings-, Kinder- u. Jugend-Psychotherapie
- Paartherapie
- Psychosomatik
- Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder

weitere Infos unter  
[www.existenzanalyse.at](http://www.existenzanalyse.at)  
[www.gle-d.de](http://www.gle-d.de)  
[www.existenzanalyse.ch](http://www.existenzanalyse.ch)

### **VORSCHAU**

auf die nächsten Ausgaben

**Heft 1/2026**

**OFFENES HEFT**

Erscheint im Juli 2026

**Heft 2/2026**

**ES GIBT DOCH (NOCH) HOFFNUNG!?**

Existenzielle Antworten auf Unsicherheit und Bedrohung in Psychotherapie und Beratung

Erscheint im Dezember 2026

### **ONLINE-ABO**

Subskription siehe Seite 152

[gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)  
[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)  
[www.existenzanalyse.net](http://www.existenzanalyse.net)

Liebe Kolleg:innen,

Der heurige Kongress zum Thema *Spannungen – Konflikte – Polarisierungen* liegt nun schon einige Monate zurück, doch das Thema beschäftigt und bewegt gesellschaftlich wie in der psychotherapeutischen Arbeit weiterhin sehr. In einer Welt, die zunehmend von Polarisierung, Spannungen und komplexen Konflikten geprägt ist, sind die hier veröffentlichten Beiträge von zentraler Bedeutung für das Verständnis der menschlichen Existenz und des psychischen Leids in Konfliktsituationen. Sie nähern sich den Herausforderungen des menschlichen Lebens aus existenzanalytischer und phänomenologischer Perspektive, um die tief verwurzelten Dynamiken von Konflikten und Polaritäten zu erfassen und zu begreifen. Denn inmitten von Spannungen, Polaritäten und Konflikten zeigt sich, dass der Mensch nicht nur in der Welt steht, sondern sich ihr gegenüber verhalten *muss*.

Die Beiträge, die aus den Plenarvorträgen entstanden sind, vertiefen das Verständnis dafür, dass Spannungen, Konflikte und Polaritäten unvermeidbare Phänomene der Existenz sind, indem sie deren Ursprünge, Einflüsse und Möglichkeiten erläutern. Wie sie sich auf die psychische Gesundheit und in weiterer Folge auf gesellschaftliche Entwicklungen auswirken, wird in den vielfältigen Beiträgen erfasst. Die Beiträge machen deutlich, dass es keine Existenz ohne Spannungen, Konflikte und Polarisierungen gibt, daher werden auch mögliche Präventionen erörtert, um aus ihnen entstandenen psychischen Leid entgegenzuwirken.

Die Symposia- und Workshopbeiträge führen diesen Gedanken weiter. Sie zeigen, wie Spannungen, Konflikte und Polarisierungen in unterschiedlichsten aus existenzanalytisch relevanten Bereichen wirken: in der Psychotherapie mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen, in Beratungskontexten, in der Pädagogik, bei gesellschaftlichen Phänomenen, in Paarbeziehungen und in der Spiritualität.

Den Beginn dieser Ausgabe macht die Originalarbeit von Silvia Längle und Angelika S. Längle zum Thema *Selbst-Entschiedenheit als Grundlage der Existenz. Anthropologische Begründung des Existenziell-Phänomenologischen Paradigmas empirisch exemplifiziert*, die für an der phänomenologisch-hermeneutischen Forschung interessierten Kolleg:innen einen wichtigen Einblick gibt.

Ich wünsche Ihnen und Euch im Namen des Redaktionsteams eine spannende Lektüre, genussvolle Weihnachtsfeiertage, einen schönen Jahreswechsel und alles Gute für 2026.

Julia Trilety  
im Namen des Redaktionsteams

**GELISTET IN SCOPUS (Elsevier B.V.) und  
ZPID – Leibniz-Institut für Psychologie  
(ZPID – Leibniz Institute for Psychology)**

## INFOS ZUR GLE-INTERNATIONAL

Die GLE-Int. ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychotherapie (IFP), der European Association of Psychotherapy (EAP), des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart.

Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz, der Schweizer Charta, der Berner Gesundheitsdirektion, der tschechischen und rumänischen Gesundheitsbehörden als Ausbildungsinstitution zur Psychotherapie anerkannt.

# SELBST-ENTSCHEIDENHEIT ALS GRUNDLAGE DER EXISTENZ

## Anthropologische Begründung des Existenziell-Phänomenologischen Paradigmas empirisch exemplifiziert

SILVIA LÄNGLE, ANGELIKA S LÄNGLE

Der vorliegende Artikel behandelt die Grundzüge der spezifisch aus der Existenzanalyse und ihrer Anthropologie entwickelten phänomenologisch-hermeneutischen Forschungsmethode. Im ersten Abschnitt ist das Anliegen, den wissenschaftstheoretischen Hintergrund und Inhalte dieses Forschungsvorgehens zu erläutern. Zentraler Gedanke dabei ist, dass Existenz nicht kausal festgelegt erfolgen kann, sondern durch Entscheidungen und Stellungnahmen individuell entsteht. Dieses selbstentschiedene mit sich, mit Anderen und dem Leben in jeder Situation umgehen, wird als Personale Seins-Beziehung bezeichnet. Es soll deutlich gemacht werden, dass es für ein Erfassen dieses Prozesses ein anderes als das naturwissenschaftliche Paradigma braucht, nämlich ein phänomenologisches. Im zweiten Abschnitt wird das methodische Vorgehen basierend auf der phänomenologischen Erkenntnishaltung beschrieben, bei der Offenheit die Voraussetzung dieser Forschungsmethode ist. Abschließend werden die Schritte des Vorgehens und der Weg zum Erspüren des Phänomens dargestellt.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Existenz, Personale Seins-Beziehung, Phänomenologisch-Hermeneutische Forschung, Paradigmen (kausal-deterministisch vs. phänomenologisch-offen), Unvoreingenommenheit

### SELF-DETERMINATION AS THE BASIS OF EXISTENCE

Empirical examples illustrating the anthropological rationale behind the existential-phenomenological paradigm

This article discusses the phenomenological-hermeneutic research method developed specifically from Existential Analysis and its anthropology. The first section focuses on the theory of science in the background of this method and on the content of this research procedure. The understanding of existence not being determined causally, but arising individually through decisions and statements, is the central core of the phenomenological-hermeneutic paradigm. This self-determined way of dealing with oneself, others and life in a situation is referred to as the Personal Relationship to Being. It is described why this process requires a paradigm other than the natural scientific one, namely a phenomenological paradigm.

The second section describes the methodological approach based on the phenomenological epistemological stance, in which openness is a prerequisite for this research method. Finally, the methodological steps to seize the phenomenon are presented.

**KEYWORDS:** Existence, Personal Relationship to Being, Phenomenological-Hermeneutic Research, Scientific Paradigms (causal-deterministic vs. phenomenological-open), Bias vs. Openness

## Einleitung

Es soll einleitend geschildert werden, wie es zu dieser Vorgangsweise in der Forschung gekommen ist.

In einer früheren Forschungsstudie der GLE mit Suchtpatient:innen (Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H & Haller R 2000 & 2014) war zu beobachten, dass durch die psychotherapeutische Behandlung mit der Existenzanalyse etwas Spezifisches geschehen ist, das sich aber in den Selbsteinschätzungs-Fragebögen nicht abbildete.

Als Therapeut:innen der Existenzanalyse (EA) haben wohl die meisten die Erfahrung gemacht, dass man gegen Ende der Therapie den Eindruck gewinnt, dass diese Person jetzt anders im Leben steht als am Anfang der Therapie. Man bemerkt einen anderen Selbstbezug, d.h. der Umgang mit sich und das Verhältnis zu sich sind ausgeformter und belastbarer. Das gibt der Person einen Rückhalt bei neuen, noch unabsehbaren Herausforderungen.

Ein solcher Eindruck ist eine phänomenologische Wahrnehmung; sie wird spürend erfasst.

Unser Anliegen ist es, diese phänomenologische Wahrnehmung zu fassen und in eine systematische Beschreibung zu bringen, sodass man sie auch empirisch belegen kann. Dabei soll es auch darum gehen, diesen Zugang zum Aufspüren und Nachvollziehen dieses Phänomens so zu gestalten, dass er nachvollziehbar und wiederholbar ist. Von diesen Anliegen sind wir ausgegangen.

## I. Inhalte und Hintergründe des Forschungsanliegens – Auf WAS schauen wir?

Unser Forschungsanliegen ist der *Existenzvollzug* des Menschen. Hierbei stellt sich die Schwierigkeit: Wie kann man die *Realisierung von Existenz* erforschen?

Es wird zunächst das existenzanalytische Verständnis von Existenz<sup>1</sup> kurz umrissen. Die Schritte des Existenzvollzugs bilden das Grundraster der EA und der „Existenzbefähigung“ durch die EA-Therapie. Die spezifische Charakteristik von Existenz als eine freie, selbstentschiedene, nicht situativ determinierte Selbstgestaltung des Menschen hat wissenschaftstheoretische Konsequenzen und erfordert für die Untersuchung eine Zugangsweise, die nicht einem kausal-deterministischen Paradigma verpflichtet ist. Die Forschungsmethode muss dem untersuchten Gegenstand angemessen sein, damit man ihn in seiner Ausprägung/Eigenart überhaupt zu fassen bekommt. Existenz benötigt einen phänomenologischen Zugang.

Die folgenden Ausführungen werden diesem Gedanken-gang folgen. In diesem Teil I geht es um die theoretische Hinführung zu den inhaltlichen Voraussetzungen existenzanalytischer Forschung (Existenz als Seins-Beziehung) und in Teil II liegt der Fokus auf der Methodik (Phänomenologisch-Hermeneutisches Vorgehen) der praktischen Umsetzung.

## 1. Charakteristik der Existenz in der Anthropologie der EA

Existenz ist das zentrale Thema der Psychotherapierichtung, die sich Existenzanalyse (EA) nennt. Kurz gesagt geht es in der EA um eine Analyse der Bedingungen und Voraussetzungen, die Existenz ermöglichen (Längle A 2026). Existenz selbst und ihr Dialogcharakter wird in der Existenzanalyse verstanden als ein Heraustreten aus der reinen Bedingtheit, ein aus sich Hervortreten: der Mensch tritt in die Welt und in Beziehungen, er stellt sich in Zusammenhänge und bringt sich ein (vgl. Längle A 2021, 27). In diesem sich Einbringen und sich Einlassen geht es „um ein wirkliches Vorhandensein des Einzelnen in seiner einzigartigen Einmaligkeit“ (ibid. 28).

Im Fokus der EA steht die existenzielle Herausforderung. In den Worten von Martin Heidegger: „Das Dasein ist als wesenhaft befindliches je schon in bestimmte Möglichkeiten hineingeraten, als Seinkönnen, das es *ist*, hat es solche vorbeigehen lassen, es begibt sich ständig der Möglichkeiten seines Seins, ergreift sie und vergreift sich. Das besagt aber: das Dasein ist ihm selbst überantwortetes Möglichsein, durch und durch *geworfene Möglichkeit*. Das Dasein ist die Möglichkeit des Freiseins *für* das eigenste Seinkönnen. Das Möglichsein ist ihm selbst in verschiedenen möglichen Weisen und Graden durchsichtig.“ (Heidegger 1967, 144)<sup>2</sup>

Der Mensch hat *Möglichkeiten* der Lebensgestaltung. Diese liegen in seiner Welt, außerhalb von ihm (darum die Wichtigkeit der Selbsttranszendenz bei Frankl z.B. 1991, 16). In der weiteren Entwicklung der EA wird eine Doppelbezüglichkeit des Menschen beschrieben, die nicht nur nach außen gerichtet ist, sondern auch nach innen, zu sich selbst. Wir sehen den Menschen ausgerichtet auf anderes wie auch auf sich selbst (vgl. Längle A 2013, 49; 2021, 36ff; 2025, 64ff).

Neben *Möglichkeiten* hat der Mensch auch die *Fähigkeit* zu wählen und zu entscheiden. Die existenzielle Situation hat den Charakter, dass der Mensch in die Möglichkeiten „geworfen“ ist, diese Situation ist unabdingbar, dem entkommen wir nicht. Ebenfalls entkommen wir nicht der Notwendigkeit des Antwortens, des Entscheiden-Müssens. Auch keine Antwort zu geben („sich davor drücken“ oder ignorieren) stellt eine Antwort dar. Die Art des Antwortens ist offen und darin liegt der *Gestaltungsraum* im eigenen Leben.

Die Auseinandersetzung mit Möglichkeiten und das Erlangen von Antwort-Entscheidungen ist ein *dialogisches Geschehen* in und mit Situationen. Ein *Dialog* besteht aus der *Zuwendung* in der Doppelbezogenheit (zur Situation und zu sich) und in einem *Antwortgeben* (zumindest in der Grundcharakteristik „Ja/Nein“ bzw. Zuwendung oder Abwendung) (Längle A 2026, 110). In diesem Vollziehen des Dialogs, *existiert* der Mensch, denn er ist von seiner Veranlagung her nicht isoliert-abgeschnitten, nur für sich dahinlebend oder vegetierend (Längle A 2021, 38ff).

### 1.1. Existenz-Ergreifen als personaler Akt

Das Ergreifen eigener Möglichkeiten geschieht nicht von selbst, es widerfährt einem nicht, es ergibt sich nicht einfach aus den Bedingungen. In der existenzanalytischen Anthropologie gehen wir dem genauer nach, Wo und Wie dieses Ergreifen stattfindet. In jeder Grundmotivation (GM) sind die Voraussetzungen (wie z.B. in der 1. GM Schutz, Raum und Halt) beschrieben, die jeweils eine Basis sind, die eine Offenheit ermöglichen: für die Welt durch „sein können“, für das Leben durch „mögen“, für das Eigene durch „sein dürfen“ und für die Zukunft durch „sinnvolles sollen“. Mit der Ausstattung durch ausreichende Voraussetzungen ist es aber nicht getan. Der wesentliche Schritt besteht in einem eigenen Ergreifen und Setzen *einer personalen Aktivität* (Längle A 2021, 114). Die personalen Aktivitäten sind wie folgt beschrieben: *annehmen*, *aushalten*, und da-

<sup>1</sup> Philosophische Hintergründe zum Existenzverständnis in einer Verschränkung mit der EA finden sich z.B. bei Bauer (2016)

<sup>2</sup> Vgl. auch die Explikation zu Heidegger in E. Bauer 2003, wobei in Bezug auf die Angst die Unumgänglichkeit von Möglichkeiten besonders deutlich wird.



mit *lassen* in der 1. GM; *sich-zuwenden, trauern um das Leidvolle; herankommen lassen/herannehmen* in der 2. GM; *begegnen, (an)sehen des Wesens, dazu stehen, ernst nehmen, bereuen/verzeihen, abgrenzen vom anderen, Stellungnahme* in der 3. GM; und in der 4. GM *handeln, verändern, kreativ sein* (Ibid.). Dabei handelt es sich um eine *Beziehungsaktivität zu sich, zur Mitwelt und zum Leben* und um *personale Stellungnahmen*: „Durch sie bringt sich die Person in die Lage, sich den Situationen gewachsen zu fühlen. Das eröffnet ihr neue Horizonte und gibt sie für Veränderungen frei.“ (Längle A 1998, 25; 2003a, 128) Dies sind jeweils Formen sich *einzulassen*, damit setzt man einen *existenziellen Akt*, der einen frei gibt. Anders ausgedrückt: Es braucht für alle Seinsvollzüge/Lebensvollzüge jeweils ein aktiv gesprochenes JA für die Welt, das Leben, das Eigene, das Werden.

Eine Möglichkeit zu ergreifen, sich auf eine Sache einzulassen, ist also mit einer *Entscheidung* und einem *Entschluss* verbunden, die nicht unbedingt rational bewusst abgehandelt werden müssen; sie können auf einer emotionalen Ebene bleiben, als Gespür für das situativ Richtige.

Ziel einer *existenzanalytischen Therapie* ist eine Existenzbefähigung, eine Dialogbefähigung (vgl. Personale Existenzanalyse, PEA, s.u.). Einerseits in einen offenen Dialog mit der Lebenssituation zu kommen, in eine

#### Existenzielles Sein: Psychotherapeutisch gesehen:

- **Wo der Mensch sich selbst zum Anliegen wird.**
- **Wie er mit sich umgeht.**
- **Woraus er sich entscheidet.**

Existenzielles *Sein* **erfolgt nicht**, es ist nicht als Kausalprozess beschreibbar:

- *Existenz* geht von Möglichkeiten der Wahl aus.
- *Existenz*: wenn die Person durch ihre Entscheidungen sich **selbst bestimmend handelt**.

... es braucht das **entscheidende Zutun** der handelnden Personen.

- *Existenz* braucht Entschiedenheit, und **sich Einlassen** für ihren Vollzug.
- *Existieren* wird als gelebte Freiheit verstanden.

Abb. 1. Überblick: Existenzielles Sein.

Offenheit gegenüber dem, was man vorfindet, und die Antwort darauf zu finden, die einem gemäß ist (Frankl 1990, 385). Im Weiteren aber auch in einen offenen emotionalen Dialog mit sich, letztlich soll der Weg zu einer inneren Zustimmung zum eigenen Umgang mit sich in seiner Lebenssituation führen (Längle A 2021, 44f). Abb. 1 gibt einen Überblick zum existenziellen Sein.

## 2. Forschungsanliegen (Ziel)

Wir sehen den Menschen also als gleichsam in den existenziellen Grundtatsachen (Möglichkeiten, Wählen, Entscheiden) stehend. Er ist befasst mit diesem Prozess existenzieller Vollzüge, wie dem Ergreifen von Möglichkeiten und sich Einlassen in eine Situation. Unser Forschungsinteresse gilt nun dem einen Aspekt, nämlich wie jemand im *Umgang* mit diesen existenziellen Herausforderungen ist. Lässt sich dieser Prozess des Umgangs mit sich und der Welt greifbar und sichtbar machen?

### 2.1. Personale Seins-Beziehung

Mit dem Blick auf die Beziehungsaktivität zu sich, zur Mitwelt und zum Leben können wir die Fragestellung herunterbrechen auf eine, die in einem ausreichenden Ausmaß unmittelbar beobachtbar ist:

*Es soll das Individuum in seinem Umgang mit sich, mit der Mitwelt, mit dem Leben, d.h. in seinen persönlichen Beziehungsformen untersucht werden.*

Diese Beziehungen fassen wir unter dem Begriff **PERSONALE SEINS-BEZIEHUNG** zusammen.

### 2.2. Personale Seins-Beziehung: Entstehung des Begriffs

Dieser Begriff „Seins-Beziehung“ ist nicht philosophisch zu sehen, ist kein theoretisch entwickelter Begriff, sondern ganz lebenspraktisch und hat sich in den Pilotuntersuchungen bei Suchtpatienten als naheliegend erwiesen. Seinsbeziehung bezieht sich auf die Grund-Situation „Ich bin – was tu ich damit, dass ich bin.“<sup>3</sup> Darin liegt eine ganz ursprüngliche Anfrage (vgl. Längle A 2022), noch vor jeder Sachfrage: Wie findet man sich in seinem SEIN vor, wie „tut man mit sich selbst“?

In der ersten Person-Perspektive gesagt: Ich beginne mein In-der-Welt-Sein mit meinem Mit-mir-Sein. Schon in dem sich Gewärtig-Werden, dass ich bin, beginnt der erste Ansatz eines Dialogs: Ich bin, und ich bin umgeben von Anderem – was tu ich damit? Mit meinem Sein und mit dem Anderen beginnt ein Ergreifen, eine Ur-Inten-

<sup>3</sup> Bauer (2016, 5ff) führt mit Bezug auf Heidegger in einer philosophischen Reflektion aus, dass der Mensch „sich zu seinem Sein immer schon irgendwie verhält [Hervorhebung durch die Autorinnen]“.

tionalität (ibid. 5, 8f), eine erste Stellungnahme. Wende ich mich dem Faktum zu, dass ich bin, und von Anderem umgeben bin? Nehme ich es auf? Mach ich mich auf dafür? Ich bin und staune vielleicht, was da ist, und stolpere drüber und ich erlebe mich angefragt durch mein Sein und das Sein von Anderem. Im Antworten, im Darauf-Zugehen, im Interesse, in der Zustimmung greife ich das Gespräch auf, gehe ich in Beziehung.

Also noch bevor ich ins Leben gehe, in die Lebendigkeit eintauche, mich am Leben erfreue, es erleide, mich ergreifen lasse, selbst ergreife, hat schon ein erstes Gespräch, ein erster Dialog mit der Tatsache, dass ich bin, mit meinem Sein stattgefunden (vgl. für eine ausführlichere Darstellung der Personalen Seins-Beziehung Längle S 2024; empirische Reflexionen zu *Lebensbejahung und Lebensverweigerung im praktischen Alltag* finden sich auch bei J. Rauch 2016).

### 2.3. Zur Beobachtbarkeit der Personalen Seins-Beziehung

#### 2.3.1. Umgehen und Existenz

Im existentiellen Forschen geht Scott D. Churchill an der University of Dallas (USA) dem existentiellen Verständnis im Rahmen der Psychologie nach. Er lenkt den Blick darauf, wie jede Person zu einem ganz eigenen Umgehen in spezifischen Lebenssituationen findet, d.h. es geht ihm darum, auch in der psychologischen Forschung den Menschen in seiner Existentialität zu berücksichtigen (Churchill 2014, 2022). Churchill konstatiert diesen Umstand im klassischen naturwissenschaftlichen Forschungszugang in der Psychologie meist als marginalisiert. Um diesen Mangel zu beheben, greift er zur phänomenologischen Erkenntnis-Haltung, um der Existenz Raum zu verschaffen (Churchill & Fisher Smith 2023). Sein Fokus ist in detaillierten phänomenologischen Untersuchungen darauf gerichtet, *wie eine individuelle Person mit ihrer Situation umgeht*.

#### 2.3.2. Mit-sich-Umgehen als Beziehung

Die Existenzanalyse fokussiert den Blick auf eine spezifischere Fragestellung<sup>4</sup>, nämlich „*Wie geht die Person mit sich in der Situation um*“. Durch das „mit sich“ rückt man näher an die Person heran, wodurch eine psychologische Fragestellung nun auf eine psychotherapeutische zugespielt wird. Letztlich will man nicht *über* den/die Patient:innen sprechen, sondern MIT ihr oder ihm:

„*Was machst du<sup>5</sup> mit dir in der Situation, wie bist du selbst mit dir im Dialog und Abstimmung, letztlich wie*

*bist du in Beziehung mit dir in dieser Situation*“. – Drei Punkte sind dabei wesentlich:

Einerseits geht es um die Abstimmung mittels eines kognitiven und emotionalen (Fühlen und Spüren) Dialogs mit sich selbst und mit der Situation (wie es oben heißt: „[...] in der *Situation*“). Dialog bedeutet sich zuwenden, dem, was aus der Situation zu einem spricht und einen erreicht, und dann sich selbst dazu äußern. Dialog findet in einer Beziehung statt. Im Dialog tritt man aus dem Funktionieren heraus (Heraustreten = existere).

Zweitens geht es um die Vertiefung der Beziehung zu sich durch ein Verstehen (von sich und den anderen) und damit ein Ernstnehmen des ganz Eigenen (im Text oben: „[...] *du mit dir* in der Situation“).

Drittens geht es über das Erleben und Fühlen hinaus, in ein Verarbeiten der Erfahrung durch ein Stellungnehmen. Existentielles Mit-sich-Umgehen ist als personal entschiedenes Umgehen eingebettet in Wertbezüge. Umgang meint also nicht Funktionieren und Optimieren/Perfektion, sondern persönliche Stellungnahme. Umgang ist Handeln, das auf einer freien Entscheidung beruht. Stellungnahme und Entschluss zu Handeln passieren nicht, sie sind aktiv gesetzt. In dieser eigenen Weichenstellung bringe ich *mich* ein und ordne mich nicht der Situation unter („*was machst du mit dir in der Situation*“). Dieses Ergreifen seiner selbst ist das spezifisch existentiell Gestaltende. Durch das Mit-sich-Sein kann der Mensch in jeder Situation für sich ein Wegbegleiter sein.

Diese drei Schritte entsprechen auch dem existenzanalytischen Verständnis der Prozesse einer personalen Verarbeitung eines Ereignisses, die unter dem Namen Personale Existenzanalyse (PEA) geläufig sind (Längle A 2000, 9ff; 2021, 66–71; 2026, 132ff)

Dieses theoretische Verständnis könnte ein *Erklärungshintergrund* sein, aber weder erklären noch beurteilen wir in der phänomenologischen Forschung oder nehmen es als Norm. In dieser Forschung bleiben wir explorativ und nicht normativ orientiert. Die EA ist zwar eine Schulung des Blicks aus einer phänomenologisch erschlossenen Theorie, also ist man nicht ungebildet. Für die Beobachtung ist ein Verständnis der Sache blickschärfend, wie eine größere Auflösung beim Mikroskop. Dennoch ist man in der Beibehaltung der Offenheit nicht wertend für das sich Zeigende und insofern unvoreingenommen.

#### 2.3.3. Existenz und Beziehung

Wenn wir also davon sprechen, was machst du mit dir, wie bist du mit dir in Beziehung in einer Situation (hin-

<sup>4</sup> Vergleiche dazu die existenzanalytische Grundhaltung von A. Längle, beschrieben von S. Längle 2021 unter dem Titel: *Wie macht das der Mensch?*

<sup>5</sup> In der existenzanalytischen Psychotherapie arbeiten wir i.d.R. mit einem „Sie“, hier zur Veranschaulichung der Begegnung wählen wir ein „Du“.



schauend, stellungnehmend, entscheidend), dann blicken wir dabei darauf, wie man sich in seinem Leben in die Hand nimmt und es gestaltet, was den *Vollzug von Existenz* beschreibt. In der Forschungs-Ausrichtung auf den Existenzvollzug fokussieren wir also unseren Blick auf die darin aufgenommene *Beziehung*.

Wie tritt nun Beziehung als *beobachtbare Größe* zutage? Allgemein meint Beziehung ein miteinander zu tun haben, aufeinander eingehen, oder auch nur Anderes berücksichtigen im eigenen Projekt. Dies „andere“ ist ein Gegenüber, und das kann man auch selbst sein, in einem inneren Dialog, einem Gespräch mit sich.

Die unter dem Begriff der Seins-Beziehung zusammen gefassten Beziehungs-Aspekte kommen vor allem darin zum Ausdruck

- was den Menschen bewegt,
- in welche Annäherung bzw. Nähe er zu sich und zu seinem Leben kommt,
- wie er sich selbst versteht,
- in welche Zusammenhänge er sich bringt,
- worauf er sich ausrichtet,
- ob und was er ergreift,
- ob und worauf er sich einlässt.

Diese Aspekte sind in der existenzanalytischen Anthropologie als die Themen der Grundmotivationen (GM) formuliert als Grundlage eines existentiell gesunden Lebens. (u.a. Längle A 2021, 45–66; 2026, 98ff) Diese fundamentalen Beziehungsrealisierungen tragen in sich den Bedeutungsgehalt existenziellen Seins.

### 3. Forschungs-Frage

Die Seins-Beziehung hat als inhaltliche Operationalisierung die abstrakten Konzepte aus dem Forschungsbereich für die Untersuchung aufgeschlossen. Aus dem Offensein für die Lebenssituation, aus der Wahrnehmung der einem gemäßen persönlichen Möglichkeiten und aus der Entscheidung für ein Handeln werden beobachtbare Inhalte. In der praktischen Umsetzung des Forschungsanliegens kommen wir zu folgender Forschungsfrage:

*Gibt es durch eine existenzanalytische Psychotherapie eine Veränderung in der personalen Seins-Beziehung bei Patient:innen?*

Zeigt sich eine solche Veränderung in den Beziehungen zu sich, zur Mitwelt und zum Leben in einer Prae-Post Untersuchung?

Also: Ergreift die Person sich, ihre Mitwelt und macht ihr Leben zum eigenen – oder nicht? – Wie macht sie das? Wie geht sie mit sich, der Mitwelt und der Tatsache – ein Leben zu haben – um. Was macht sie bzw. wie geht sie damit um und welche Erfahrungen hat sie diesbezüglich in sich präsent.<sup>6</sup>

## II. Methodisches Vorgehen – WIE schaue ich?

### 4. Forschungs-Methode

Forschungsziel und Forschungsmethode müssen aufeinander abgestimmt sein, insofern ist in der Wissenschaft auch immer eine Entscheidung für einen bestimmten Beobachtungsprozess notwendig. Wir wollen eine Exploration mit offenem Ergebnis und nicht eine Hypothesenbestätigung. In einem weiteren Schritt ist ein definiertes Beobachtungs- und Auswertungsprocedere für die intendierte Beobachtung festzulegen<sup>7</sup> (siehe die einzelnen Forschungs-Schritte unter 6.4.).

#### 4.1. Forschungs-Paradigmen

Forschungs-Paradigmen sind Grundsatzentscheidungen in der Erkenntnishaltung. Sie stellen ein Grundverständnis im gesamten Handeln der Erkenntnissuche dar, es ist eine spezifische Haltung des In-der-Welt-Seins.

*Naturwissenschaft (NW) will die Natur messbar und Einzelprozesse experimentell herstellbar machen*, also muss sie die Natur berechenbar darstellen. Dies gibt ihrer Theorie-Struktur die Form determinierter Zusammenhänge. Der Verständnishintergrund führt die beobachteten Wirkungen auf eine Ursache zurück, die aus dem Zusammenspiel der vorliegenden oder präparierten Anfangsbedingungen aus sich heraus die Wirkung in Gang setzt. Sie erfolgt kausal determiniert aus den Ursachen, die sie verursachen. Das wissenschaftliche Vorgehen sucht dabei die im Beobachtungsbereich der NW vorliegenden „allgemein gültigen“ Gesetzmäßigkeiten zu erfassen. Denen ist jeder Naturprozess in der gleichen Weise unterworfen. Dieses Verständnis formt ein Paradigma, ein Weltbild, eben das naturwissenschaftliche Weltbild (vgl. dazu auch die Untersuchung zu *Geschichte und Paradigmen der Psychologie und Psychotherapie* von Sluneko & Benetka 2023, 51ff).

Die *EA-Forschung will verstehen*, was den einzelnen Menschen bewegt (vgl. Dilthey 1992; Gadamer 1990).

<sup>6</sup> Vgl. dazu das Fassen des *Gestimmtseins* bei Heidegger (1967, § 29): z.B. „In diesem »wie einem ist« bringt das Gestimmtsein das Sein in sein »Da«.“ In der Gestimmtheit ist immer schon stimmungsmäßig das Dasein als das Seiende erschlossen, [...]“ (ibid., 134) und „In der Befindlichkeit ist das Dasein immer schon vor es selbst gebracht, es hat sich immer schon gefunden, nicht als wahrnehmendes Sich-vorfinden, sondern als gestimmtes Sichbefinden.“ (ibid., 135) Vgl. auch Dorra (2016). F. Lleras (2020, 66) fasst es zusammen: „Der Mensch in seiner Situation ist immer schon gestimmt, und die jeweilige Weise des Gestimmtseins macht ihm sich und seiner Welt – Menschen und Dinge – je in einer bestimmten Weise zugänglich.“

<sup>7</sup> Vgl. dazu auch die bereits publizierten Interviewauswertungen (Längle S 2007, 2015, Längle S & Görtz A 2015; Längle S & Häfele-Hausmann S 2016)

Wir schauen, inwiefern jemand in seiner Beziehung zu sich, zur Mitwelt sowie zum Leben seine Entschiedenheit und sein Handeln, seine Existenz (be)gründet. Um dies zu beobachten, suchen wir die konkrete individuelle Realisierung von Beziehungen bzw. Ansätzen dazu, welcher Art auch immer. Es geht also um Beziehung und Beziehungsgestaltung, worin Existenz realisiert wird, wobei Existenz nicht erfolgt, sie muss in die Hand genommen werden. Da Existenz nicht kausal determiniert zustandekommt, kann man sie auch nicht in einer kausal-argumentierenden Forschung erfassen. Wir wollen *Beziehungsqualitäten* durch Exploration/Erkundung methodisch zugänglich machen. Man geht dabei nicht von allgemeinen, abstrahiert definierten Elementen einer Theorie vom Beziehungsgeschehen aus, also Beziehungsnormen, mittels derer das Aufgefundene gemessen/vermessen, beurteilt, zugeordnet, also erklärt wird. Das wäre der naturwissenschaftlich ausgerichtete Zugang, wobei die Theorie sowohl die Orientierung in der Wahrnehmung und die Erklärung, als auch den Maßstab der Vermessung vorgibt. Den Menschen nur aus der Sicht der NW sehen zu wollen trägt die Vorannahme in sich, dass der Mensch in seinen Handlungen letztlich ein reines Kausalwesen ist und seine Handlungen aus den vorliegenden Bedingungen (verursacht) *erfolgen*. Existentielle Phänomene wie eine Entschiedenheit zu finden und sich zu wagen, sich existentiell auf etwas einzulassen, werden dadurch ausgegrenzt (vgl. auch Benetka & Slunecko 2023).

Im Gegensatz zur NW ist die gegenständliche Forschung auf eine Exploration von subjektiven Ausformung der Lebensgestaltung und im Speziellen der Seins-Beziehung ausgerichtet. Mit dieser Ausrichtung der Untersuchung auf die individuelle, subjektive Seins-Beziehung ist notwendigerweise im methodischen Forschungszugang eine möglichst *unvoreingenommene Annäherung* an das Spezifische des Individuums erforderlich.

Diese Art der Unvoreingenommenheit kann von der NW<sup>8</sup> nicht bereit gestellt werden, da müssen wir zur Phänomenologie greifen. Die Phänomenologie nähert sich nicht auf der Basis der Kenntnis theoretischen Wissens dem „Forschungsgegenstand“. Sie geht nicht von Vorwissen aus auf Spurensuche nach der Manifestation von etwas, was gewiss ist, nach Gewusstem. Selbst dieses Wissen soll in der Unvoreingenommenheit hintan gestellt werden, d.h. Vorwissen wird in eine Einklammerung (Epoché) gestellt. Es geht um eine Qualität der *Offenheit für das Einmalige, das Einzigartige des Individuellen*. Dieses Einmalige möchte man nun aus der Sicht des subjektiven

Lebensverständnisses der untersuchten Person heraus verstehen.

Auch im Aufsuchen des Individuellen ist eine wissenschaftliche, d.h. eine dem Gegenstand angemessene, ergebnisreiche und reproduzierbare Vorgehensweise notwendig. Diese ermöglicht einen Zugang zum Forschungsgegenstand, der eine festgelegte spezifische Erschließung zur Hand gibt. Ein solches Zugangsinstrument für existenzielle Forschung fußt auf einer phänomenologischen Erkenntnishaltung.

#### 4.2. Phänomenologische Erkenntnishaltung

Hier kann man auf die Phänomenologie als Methode zurückgreifen, wie sie in der Philosophie vor allem durch Husserl (1901 erschienenen die *Logischen Untersuchungen*, 1913 *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*) und Heidegger (1927, *Sein und Zeit*) entwickelt wurde. Für die Anwendung in der existenzanalytischen Psychotherapie und in der existenzanalytischen Forschung „ist Heideggers hermeneutische Wende (vgl. Heidegger 1967, §7) von Husserls Phänomenologie [leitend], wonach ‚Phänomen‘ das ist, was sich von ihm selbst her zeigt. [...] Die Phänomenologie wird zu einer hermeneutischen, indem sie nicht von der Anschauung – von Objekten – sondern vom Verstehen ausgeht (Existenz)“ (Lleras 2000, 513).

Diese Phänomenologie gibt dabei den Leitfaden für die Formulierung einer von einer Kausalorientierung abgesetzten Methode. „Der Ausdruck »Phänomenologie« bedeutet primär einen Methodenbegriff. Er charakterisiert nicht das sachhaltige Was der Gegenstände der philosophischen Forschung, sondern das Wie dieser.“ (Heidegger 1967, §7, 27, vgl. auch Heidegger 2005, 27) Es geht dabei um eine offene Erkenntnishaltung, d.h. eine Offenheit der Ausrichtung in der Beobachtung und Wahrnehmung. Heidegger betont die Konsequenz der Offenheit als Haltung: „Es ist daher von vornherein ausgeschlossen, daß sie irgendwelche bestimmten inhaltlichen Thesen über Seiendes ausspricht und einen sogenannten Standpunkt vertritt.“ (ibid. 27f)

Wesenszüge einer solchen Haltung realisieren sich in einem Ablassen-Können von konkreten Erwartungen und Vorstellungen. Es ist ein *Erkunden* dessen, was einem entgegentritt, was auftaucht. Es ist eine Haltung der Offenheit, fachlich und persönlich. Man ist offen für das, was die andere Person einem von sich zeigt. Denn wir wollen sie verstehen aus dem, was sie einem zeigt, nicht aus dem, was man hineinlegt, das wäre erklären.

<sup>8</sup> Die NW hat sich gegen religiöse und weltanschauliche Weltbilder verwehrt und eine möglichst sachliche, objektive Haltung eingenommen. Aus unserem heutigen Blick wird diese selbst auch als eine Voreingenommenheit bzw. wird als ein spezifisches Weltbild gesehen (vgl. u.a. Heidegger 1967, 71).

M. Heidegger gibt unter den Begriffen Reduktion, Konstruktion und Destruktion (Heidegger 2005, 29ff) drei konkrete Richtlinien vor, die Weichenstellungen setzen für eine solche Erkenntnishaltung. In der Übertragung auf unsere Aufgabe erfordert es eine Hinwendung zur vorliegende Einzelsituation, eine Zuwendung im Hier & Jetzt. Dabei wird von vornherein ein generalisierter Anspruch auf Abgeschlossenheit und eine Endgültigkeit des Erkannten ausgesetzt. In einer Haltung des Wie-neu-Hinschauens macht man sich selbst auf, rückt ab von Selbstverständlichkeiten im alltäglichen Gebrauch von Sprache, Begriffen, Vorstellungen, Weltbildern. In der Auflösung dieser „Naivität“ der Vorurteile öffnet man sich – in eine Offenheit für das Begegnende. Man realisiert eine solche Weltoffenheit durch ein Lassen: ein Ablassen von Vorwissen und ein Zulassen, sich berichten zu lassen durch das, was sich als Phänomen zeigt.

In der Umsetzung einer phänomenologischen Haltung sieht man sich vor zwei ganz persönliche Herausforderungen gestellt, die auch Inhalt eines phänomenologischen Trainings in der Existenzanalyse darstellen.

1. Es fordert von einem die *Ungewissheit auszuhalten*, was hervor tritt, was auf einen zukommen könnte. Im Phänomenologischen ist man nicht (aus)gerüstet mit Vorwissen, wie im Alltag oder im naturwissenschaftlichen Paradigma. Man hat den orientierenden Halt des Sich-bereits-Auskennens abgelegt, man gibt die Sicherheit des Wissenden auf. Man erlebt sich anfangs in der Situation oftmals als orientierungslos, „ich hab keine Ahnung, was das ist“. Anstelle der Sicherheit des Sich-Auskennens muss ein anderer Halt kommen, der aus dem Sein-lassen-Können erwächst. Hier thematisiert sich die erste persönliche Voraussetzung existenzanalytisch gesehen als Thema der 1. Grundmotivation (GM) (Längle A 2021, 113ff). Sie schlüsselt auf wie man in sich ausreichend die stabilisierenden Voraussetzungen erfährt, um sein zu können, um lassen und vertrauen zu können. Sie sind die *Basis für Gelassenheit und Geduld*. Also ein Selbsterfahrungsthema neben dem kognitiven Know-how.

Dies stellt eine erste Stufe der Offenheit dar, eine Offenheit gegenüber der faktischen Welt. Und sie bildet eine Bedingung, um bereit zu sein, mir berichten zu lassen. Nicht ich berichte, ich LASSE mir berichten – ich kann offen sein und gelassen.

2. Zum anderen geht es auch um die Beachtung der *emotionalen Wahrnehmung*. Die vorliegende sehr persönliche Fragestellung schließt in vertiefender Weise

auch Wahrnehmungen durch das Fühlen/Erfühlen und Spüren/Erspüren mit ein. Je präziser diese Wahrnehmung miteingebunden werden kann, desto differenzierter wesentlich/wesenhaft kann das Erfassen in der Wahrnehmung sein.

Dabei ist eine gute Wahrnehmung der eigenen Emotionalität im Verbund mit einer Offenheit für das einen Bewegende essentiell. Es braucht also ebenfalls eine Offenheit für das, was die andere Person in einem bewirkt, in einem auslöst. Da sollte man sich selbst gut verstehen und die eigene emotionale Voreingenommenheit ebenfalls fassen können. (Dies sind Selbsterfahrungsthemen der 2. und 3. GM) (ibid.)

Dies sind emotionale Voraussetzungen bei sich selbst für eine weitere Stufe der Offenheit gegenüber der emotionalen Wirkung der anderen Person auf einen Selbst, um sich von ihr betreffen zu lassen, und dabei die andere Person verlässlich ernst nehmen zu können, um sich auf sie einlassen zu können. (vgl. Längle S 2018)

Das Ergebnis dieser mehrstufigen (über alle 4 GM: Offenheit für die Welt, für das Leben, für das Eigene und für die Zukunft) stabilen Offenheit ist eine Präsenz in Gegenwart eines Gegenübers. Diese Präsenz, diese Gegenwärtigkeit (im Augenblick anwesend und offen sein) *führt in ein Beziehungs- bzw. Begegnungsgeschehen*.

## 5. Daten-Erhebung

In der Datenerhebung wenden wir uns dem Individuellen im Einzelnen zu. Diese Zuwendung geschieht durch eine Befragung in einer geschützten Situation mit einer Beziehungsbasis. Es ist ein semi-strukturiertes Interview mit Fragen, die in offener Hinführung existentielle Themen ansprechen mit *striktem Bezug zur eigenen Lebenserfahrung*. Also wie steht diese Person in und zu ihrem Leben, zu eigenen Erfahrungen, Vorstellungen, Hoffnungen, Streben und dabei wollen wir mit der Fragestellung das der Person Wesentliche im ganz Eigenen ansprechen. Dabei richten wir den Blick auf die aktuelle Situation, das heute – Existenz findet im Hier und Jetzt statt. Und wir bringen offene existentielle Themen ein, nicht allgemeine existenzielle Themen wie Tod, Angst, Freiheit, Verantwortung... wie es z.B. Irving Yalom (2010) erforscht hat. Dieses Anliegen hat uns zur folgenden zentralen Frage geführt:

*Was ist für dich ein gutes Leben?*<sup>9</sup>

Wir fragen, was einem zur Frage gegenwärtig ist, präsent ist, spontan sich anbietet. Wir können dabei die Person live erfahren im Vollzug des Antwortens.

<sup>9</sup> Von Astrid Görtz (2004) aus dem Kontext der Lebensqualitätsforschung.

Besonderes am Beginn einer Therapie sind die Inhalte der Seinsbeziehung den Patienten selbst häufig nicht zugänglich, nicht greifbar, nicht einsehbar, vielleicht sogar verwunderlich und fremd. Sie zeigen sich unter Umständen verschwommen, unklar, vage, manchmal sogar dumpf. Und somit sind sie nicht direkt erfragbar. Aber Beziehungs-Erfahrungen zeichnen allemal eine Spur im Menschen, im persönlichen Antworten zu ihrer Lebenserfahrung sind diese präsent. Im Erleben und in der Gestimmtheit zeigt sich, wie die individuelle Seinsbeziehung aktuell ausgeformt ist. Am Abschluss einer als gelungen bezeichneten Psychotherapie sollten sie als Beziehungsrealisierungen zumindest in einem gewissen Maß zugänglich geworden sein.

Dieser Hauptfrage schließen sich noch Fragen zu den Grundmotivationen (GM) an. Und im Endinterview bei Therapieende bei manchen Studien auch eine Rückblicks-Frage, was für die Person auf dem Therapieweg bedeutsam war (vgl. Görtz 2019).

Das beim Kongress der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) in Salzburg 2025 vorgestellte Fallbeispiel *Zoran* ist in der Publikation von S. Längle und S. Häfele-Hausmann (2016) in der Zeitschrift *Existenzanalyse* im Detail vorgestellt.

## 6. Daten-Auswertung

### 6.1. Die Subjektivität der forschenden Person

In dieser Phänomenologischen Forschung ist man selbst als Subjekt in der Forschung maßgeblich. Man ist das „Mittel“, in dem sich Eindrücke eindrücken und diese sind subjektiv und je nach Persönlichkeit, Biographie etc. nimmt man bestimmte Elemente wahr, besser wahr, weniger wahr. Es zeigt sich in wiederholten Gruppenarbeiten, dass sich diese persönlichen Unterschiede in der Wahrnehmung ergänzen. Die unterschiedlichen Gefühlsreaktionen werden auf ihr zugrundeliegendes Gespür hin verarbeitet und vertieft, wobei sich erweist, dass der Inhalt der Wahrnehmung konvergiert.

Praktisch gesehen ist darauf zu achten: Subjektiv bedeutet nicht, dem eigenen Wissen unkritisch Priorität zu geben und die andere Person durch das eigene Wissen und Erfahrungen zu erklären. Wenn z.B. ein Patient mit einer Suchterkrankung auf die Frage „Was ist für Dich ein gutes Leben?“ mit „Drogenfrei, sportlich, ähm a Arbeit [...]“ antwortet, resoniert das i.d.R. in einem. Verschiedenste Gedanken oder Impulse können in einem aufkommen. Es können eher zuwendende Gedanken sein wie z.B. „ja, das klingt gut, du hast erkannt, dass es wichtig ist drogenfrei zu sein“, oder auch „ja hoffentlich drogenfrei,

sonst macht Therapie ja eh keinen Sinn“, oder vielleicht eher zweifelnde Gedanken „drogenfrei klingt gut, bist du aber wirklich motiviert? Hört sich nicht so an“, oder auch abwertende Gedanken „drogenfrei, sportlich und eine Arbeit – das sind ja nur Wünsche“. All diese Gedanken sind legitim und in einer Selbstverständlichkeit einsichtig. Dabei schöpft man allerdings aus einer von Vorwissen und Vorerfahrung (u.a. Biographie, Erfahrungen zu bestimmten Themen, Wertvorstellungen, Einstellungen etc.) geprägten Erkenntnishaltung. Dieses aus dem eigenem Vorwissen sich artikulierende Ich entspricht einer 3. Person-Perspektive – die Konsequenz dieser Herangehensweise ist durch das Hervortreten von Urteilen und Wertungen erlebbar: Sobald diese Gedanken da sind und ich nun diesen nachgehe, mache *ich* etwas mit seiner Antwort. Ich lasse ein Bild entstehen, ich (be)werte sie, ordne sie zu, teile sie ein, beurteile sie, ich trage meine Erfahrungen und Wissen hinein, ich erkläre seine Antwort. D.h. ich und meine Sichtweise werden zum Mittelpunkt und nicht mehr die andere Person, deren Aussage ich eigentlich untersuchen möchte.

Diese Anwendung von Vorwissen gibt uns eine schnelle Orientierung und ist für den Alltag, wie auch in der Forschung in einem kausal-deterministischen Paradigma sehr praktisch und zentral. Um jemanden näher zu kommen, ist sie allerdings hinderlich, denn durch mein Vorwissen geht mir das Gegenüber (die zu untersuchende Person) als Individuum verloren.

In der vorliegenden Forschung werden die Daten in der 1. *Person Perspektive* erhoben. Man fragt nach persönlichen Sichtweisen, wie es charakteristisch ist in der qualitativen Forschung. Um den Menschen in seiner ganz persönlichen existenziellen Haltung zu erreichen, bedarf es für die Auswertung/Analyse einer begegnenden Haltung mit einem DU, einer 2. *Person-Perspektive*. Also auch in der Interviewauswertung braucht es die *phänomenologischen Offenheit einer Du-Perspektive*. Im vorgenommenen Beschreibungsprozess tritt man in einen *Dialog* mit der sich im Interview äußernden Person (vgl. Gadamer 1990). Dialog bedeutet in diesem Kontext erstens der befragten Person Raum zu geben sich zu zeigen, zweitens von einem selber Zeit, d.h. auch Gelassenheit und Geduld, um sich mit dieser Person bekannt zu machen und sie in ihrer Eigenart an sich herankommen zu lassen. Und drittens eine Aufmerksamkeit dafür aufbringen, was einem auffällt (dabei das einem Auffallende nicht im Kontext einer Theorie abspeichern, sondern als zu dieser Person gehörig belassen) und so die andere Person erfahren. Man möchte verstehen, worum es der Person in ihrer Antwort geht und dabei *ihr begegnen*.



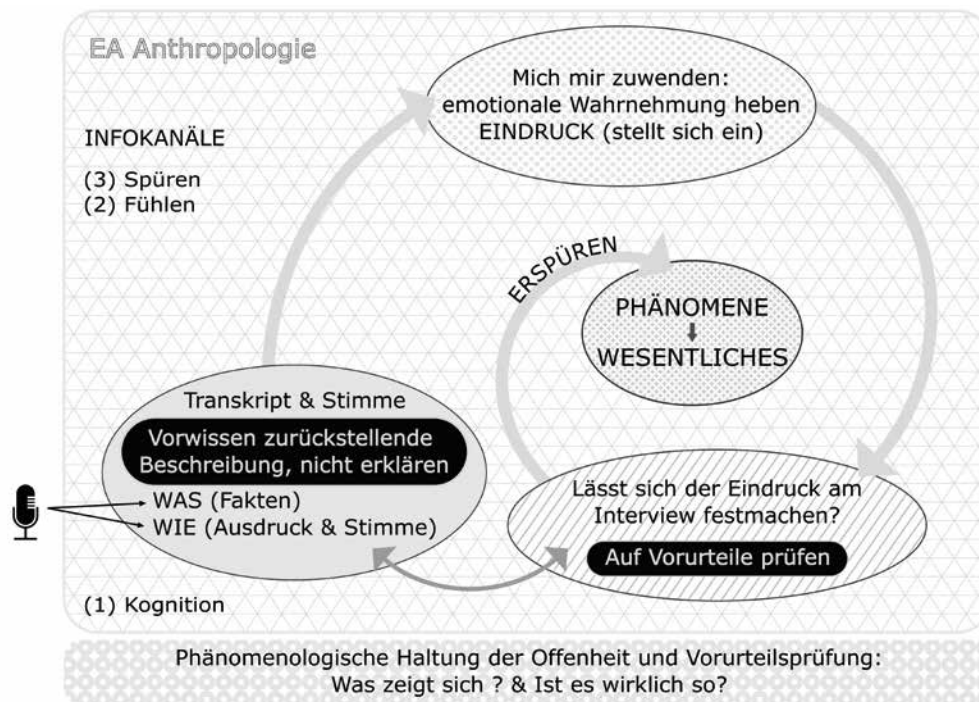


Abb. 2: Der Weg zum Erspüren des Phänomens.

Das bedeutet also:

- NICHT in eine Dominanz aus der *Subjekt-Objekt Trennung* gehen – wie im naturwissenschaftlichen Paradigma, im Cartesianischen Rationalismus, wo man eine vom Subjekt konzipierte, eine theoriegeleitete Erklärung des Objekts anstrebt.
- NICHT die Vorinformiertheit des bereits Bescheid-Wissens aufgreifen, wobei das Subjekt das Objekt *erklärt*. Das erklärende Subjekt, also der Forscher, stülpt sich gleichsam drüber, damit macht man jedes Objekt zu einer Sache, es wird festgeschrieben.
- Denn damit geschieht eine *Reduktion* auf eine Theorie, auf ein Modell, das immer abstrahiert allgemeine Grundzüge beschreibt, aber nicht das Individuelle berücksichtigt, so wie es in der 3. Person-Perspektive der Fall ist. Dies ist eine Form über das Andere, über das Objekt zu *verfügen*, Hartmut Rosa (2018) spricht in dem Kontext in seinem Buch *Unverfügbarkeit* sogar von Aggression.

## 6.2. Praktische Auswirkung der phänomenologischen Haltung

Die phänomenologische Haltung ist eine *VERSTEHENDE Haltung* auf Augenhöhe, eine die befragte Person respektierende Haltung, sie ernst nehmend, ihr gerecht werdend, eine phänomen-geleitete Erkenntnishaltung. – Das bedeutet, eine spezielle Perspektive einzunehmen, um aus einem im Alltag eher ungewöhnlichen Blickwinkel zu schauen, womit auch ein *Paradigmenwechsel im Weltzugang* gegenüber dem Alltagsverständnis verbunden ist.

Ein Paradigma gibt eine Selbstverständlichkeit im forschenden Tun vor, es bildet den Hintergrund für die Haltung im Zugang, für ein Weltbild und Weltverständnis. Man kann im wissenschaftlichen Tun zwischen den Paradigmen wechseln, sie mit Bedacht und bezogen auf den jeweiligen Anwendungsbereich wählen. Diese verschiedenen Welt- und Erkenntniszugänge haben unterschiedliche Aufgaben und Stärken. Letztlich ergänzen sie einander.

## 6.3. Phänomenologisch-Hermeneutisches Vorgehen in der Interview-Analyse im Überblick

*Zusammenfassung* (s. Abb. 2): Die phänomenologische Vorgehensweise in unserem Forschungsprogramm beginnt mit einer sachlichen Beschreibung, die schrittweise übergeht in das Fassen des erfahrenen Eindrucks durch die Aussage und Stimme der befragten Person. Die gehobenen Eindrücke werden wiederum in Frage gestellt (Destruktion, „stimmt das wirklich so?“) und dabei auf ihre Anknüpfung an der sachlichen Beobachtung überprüft: Woran kann der Eindruck festgemacht werden? Auf der Basis dieser von Denk- und Fühl-Voreingenommenheit bereinigten Eindrücke treten durch ein Erspüren die sich aus der Sache zeigenden Phänomene hervor. Diese phänomenologisch-hermeneutische Exploration macht persönliche Umgangs- und Beziehungsweisen sowohl in ihrer Erscheinungsweise als auch in der Bedeutung, die sie für das Individuum hat, fassbar und individuell differenziert sichtbar.



#### 6.4. Die Schritte des phänomenologisch-hermeneutischen Vorgehens

Die grundlegende Basis ist die *phänomenologische Haltung der Offenheit und Vorurteilsprüfung* mit den Fragen: Was zeigt sich? Und Ist es wirklich so? Ein weiterer Ausgangspunkt kommt aus der existenzanalytischen Anthropologie, die auch die Emotion als eine Wahrnehmung beschreibt (Längle A 2003b, 202). Die Existenzanalyse beschreibt drei Kanäle, mit denen der Mensch Informationen wahrnehmen kann: (1) die Kognition (parallel zur 1. Grundmotivation (GM)), (2) das Fühlen (parallel zur 2. GM) und (3) das Spüren (parallel zur 3. GM) (Längle A 2021, 63, 113). Jede Wahrnehmungsart ist u.a. aus Vorerfahrungen geschult (oder belastet) und ist im Alltag mit Voreingenommenheiten behaftet. Für die wissenschaftliche Anwendung bedarf es daher einer Prüfung des Eindrucks auf Voreingenommenheiten auf kognitiver, affektiver und personaler Ebene. Dabei wird im phänomenologischen Draufschaun das Alltägliche aus der Selbstverständlichkeit gehoben und in einer möglichst offenen Wahrnehmung (vgl. Kap. 4.2.) neu in den Blick genommen, jeweils in der Frage: Ist es wirklich so?

Unter diesen Voraussetzungen wird die Aussage analysiert. Im ersten Schritt geht es in einer Beschreibung darum, wie sich die befragte Person äußert und das möglichst genau aufzugreifen. Es werden anhand des Transkripts und der Stimme einerseits die Fakten, also *was* sagt die Person und andererseits das *Wie*, die eigene Art des Ausdrucks und der Stimme beschrieben. Dabei achtet man darauf, sich selbst nicht mit eigenen Begriffen einzubringen und ebenso sich nicht durch theoretische Begriffe, Abstraktionen oder Erklärungen von der Person zu entfernen. Sondern man versucht mittels der Originalsprache möglichst nah an der Person zu bleiben, d.h. beim *Was* mittels einer Minizusammenfassung von dem, was diese Person selbst sagt (mit den Begriffen, die diese Person eingebracht hat) und beim *Wie* mittels einer möglichst alltagssprachlichen, erfahrungsnahen Beschreibung der Ausdrucksweise. Dabei geht es darum die ganz spezifische *Eigenart im Ausdruck* herauszuschälen,

sachlich zu beschreiben und dabei was sich zeigt deutlich zu machen, d.h. wie bringt sich diese Person selbst zum Ausdruck, wie zeigt sie sich, wie tritt sie vor mich hin.<sup>10</sup> Durch die Offenheit und Zuwendung zu den Beschreibungen des *Was* und *Wie* drückt die *Art des Anderen* eine Spur in der wahrnehmenden Person ein. Diese so entstandenen *Eindrücke* können sich in verschiedensten Formen niederschlagen. Durch die Selbst-Zuwendung werden sie deutlicher erlebbar und machen sich als Spüren, Fühlen, Emotionen, Bilder, Affekte, Copingreaktionen (CR), Impulse etc. bemerkbar.

In dieser Forschung wollen wir im Grunde die Phänomene durch ein Erspüren erfassen (d.h. „Was sagt mir diese Art?“). Denn phänomenologische Wahrnehmung von Wesentlichem und Wesenhaften geschieht über ein *Erspüren* (Längle A 2021, 89). Allerdings ist einem ein solches Erspüren nicht unbedingt unmittelbar zugänglich, v.a. nicht, wenn man das Gegenüber nicht leibhaftig vor sich hat, was bei Forschungen mittels Transkript und Tonträger der Fall ist. Daher nutzen wir die ganze Breite der subjektiven Wahrnehmungen und Reaktionen auf die Eindrücke (von den CR über den Affekt bis zum Spüren) und arbeiten uns dann schrittweise an das Erspüren heran. Dabei werden diese Eindrücke auf ihren Gehalt aus der *emotionalen Wahrnehmung* hin vertieft, wobei eruiert wird, was das Spezifische im Eindruck ist, was darin enthalten ist und wahrgenommen wurde. In diesem Schritt findet gleichzeitig auch eine *Vorurteilsprüfung* statt. Es wird geschaut, ob sich der Eindruck an den Fakten und/oder Ausdrucksweise des Interviews festmachen lässt. Lässt sich der Eindruck, der durch etwas aus der Stimme bzw. verbalen Form (was auch immer) entstanden ist, nicht am Interview festmachen, hat der Eindruck vermutlich primär mit einem selber zu tun (das „was auch immer“ spezifiziert sich zur eigenen Erfahrung, Biographie, Einstellung, Wertesystem etc.). Wenn hingegen der *Eindruck am Interview nachvollziehbar festzumachen* ist, dann wurde etwas von der anderen Person wahrgenommen (das „was auch immer“ spezifiziert sich zu seiner/ihrer Not, Schwere, Lebenskraft etc.). Dies entspricht den

<sup>10</sup> In Längle S & Häfele-Hausmann S (2016, 66ff) wird die Phänomenologisch-Hermeneutische Analyse an dem Beispiel Zoran ausgeführt. Aus diesem Artikel stammen folgende Beispiele zur Erläuterung:

Deskription der Fakten (Was): Zoran benennt auf die Frage „Was ist für Dich ein gutes Leben?“ vier Themen. Seine vollständige Antwort ist: *drogenfrei; sportlich; a Arbeit; gut mit der Familie auskommen*; und abschließend: *das wär's dann...*

Beschreibung der Ausdrucksweise (Wie): *a Arbeit* ist als Substantiv eine Benennung, und damit ein zeitstabiler Begriff: hier wird eine Tätigkeit, die – wenn sie vollzogen wird und im Fluss ist – im Grunde ein Verb ist, in der Substantivierung aus dem zeitlichen Fluss herausgehoben und ganz generell abstrahiert benannt. Darin ist sie gelöst von der Zeit- und Person-Gebundenheit des Verbs. In einem Satz wäre das Substantiv jedoch ergänzend zum Verb (Substantiv-Verb Universalie in fast allen Sprachen).

*gut mit der Familie auskommen* ist in der Grundform des Verbs (Infinitiv) ausgedrückt, die nicht durch Person, Numerus, Zeit und Modus näher bestimmt ist. Die Wortbezeichnung Infinitiv (zu lat. infinitum, wörtl. „das Unbegrenzte“) meint also „das Unbestimmte“, vergleiche dazu auch den deutschen Begriff Nennform. Das Verb zeigt in dieser grammatikalischen Form nicht die Konkretion des Vollzugs an, sondern die Tätigkeit ist nur benannt.

Phänomenen.<sup>11</sup>

Über die auf Vorurteile überprüften Eindrücke, die nun auf das Spezifische, auf das Phänomen vertieft wurden zeigt sich Wesentliches. Anders ausgedrückt: über Phänomene erkunden wir Wesentliches.

Dieses phänomenologische Ergebnis kann man dann im Anschluss immer auch durch die „Brille“ einer Theorie interpretieren, was einem weiteren Schritt entspricht.

## Resümee

In der phänomenologisch-hermeneutischen Exploration von Patienten-Interviews kommt zum Vorschein, inwiefern die Person ihr eigenes Leben ergreift in der Beziehung zu sich, zur Mitwelt und zum Leben (Personale Seins-Beziehung). Sie macht persönliche Umgangs- und Beziehungsweisen fassbar und individuell differenziert sichtbar.

Phänomenologie bringt den ergriffenen Dialog, das gelebte Gespräch und ihr Erreicht-worden-Sein schon in den kleinsten Nuancen zur Darstellung. Nicht erst wenn es von der befragten Person aktiv thematisiert wird, sondern bereits in der Art des Antwortens. In der Art des Sprechens spiegelt sich diese Beziehungsaufnahme, insofern wird diese PERSONALE SEINS-BEZIEHUNG sichtbar, noch bevor sie explizites Thema wird.

Phänomenologisch-Hermeneutische Forschung ermöglicht den Menschen in seinem eigenen Draufschauen auf sich und seine Situation, in *seinem* Blick und Erleben zu erfassen – so wie er sich situativ selbst begreift, ergreift und zeigt.

Diese Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung zeigt sich bei Persönlichkeitsstörungen meist nur in subtilen Spuren – um sie zu fassen, bedarf es eines mikroskopischen Vorgehens („Mikro-Phänomenologie“).

Phänomenologie leitet an, in einer Offenheit und einer geprüften Vorurteilsenthaltung auf eine andere Person zuzugehen und gleichzeitig ihr Raum zu geben, um sich in ihrer Art des in der Welt-Seins zu zeigen. Ihre Art wird gelten gelassen (angenommen) und auf ihre personale Seins-Beziehung hin erkundet. Auf dieser Grundlage

können durch den Vergleich von Erhebungszeitpunkten (Therapie-Beginn und Therapie-Ende) Entwicklungsprozesse im Hinblick auf die personale Seins-Beziehung sichtbar gemacht werden.

## Literatur

- Bauer E J (2003) „Ich hab eigentlich vor NICHTS Angst!“ Der existentielle Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 20, 2, 2003, 12–24
- Bauer E J (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. Existenzanalyse 33, 1, 2016, 4–14
- Benetka G & Slunecko T (2023) Psychologie – eine Wissenschaft des „gestörten Weltbezugs“? Journal für Psychologie 31,1,2023, 38–58, Gießen: Psychosozial Verlag
- Churchill S D (2014) Encyclopedia of Critical Psychology, New York: Springer, 1389–1402
- Churchill S D (2022) Essentials of Existential Phenomenological Research. Washington: American Psychological Association
- Churchill S D & Fisher Smith A M (2023) Existenzielle phänomenologische Forschung. Eine verstehend-geisteswissenschaftliche Alternative für die Psychologie. Journal für Psychologie, 31(1), 82–102
- Dilthey W (1910/1992) Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften. Gesammelte Schriften VII, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Dorra H (2016) Gestimmtes Verstehen. Da-sein als Befindlichkeit. Existenzanalyse 2016, 33, 1, 52–55
- Frankl V E (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V E (1991) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper
- Gadamer H-G (1990) Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen: J.C.B. Mohr (Siebeck) 6<sup>o</sup>
- Görtz A (2004) Existentielle Lebensqualität. Ein neuer Ansatz innerhalb der Lebensqualitätsforschung und sein Nutzen als OutcomeKriterium in der Psychotherapieforschung. Existenzanalyse 2004, 21, 1, 4–16
- Görtz A (2019) „Was hat mir Geholfen?“ – Wirkelemente im Therapieprozess aus Patienten-Sicht. Ein Beitrag zur Psychotherapie-Prozessforschung Existenzanalyse 36, 1, 2019, 15–43
- Heidegger M (1967) [1927] Sein und Zeit. 11. Auflage Tübingen: Niemeyer
- Heidegger M (2005) Die Grundprobleme der Phänomenologie. GA Band 24, Frankfurt: Seminar Klostermann
- Husserl E 1901 [2013] Logische Untersuchungen. Hamburg: Felix Meiner
- Husserl E 1913 [2009] Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Hamburg: Felix Meiner
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 1998, 15, 1, 16–27
- Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9–37
- Längle A (2003a) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In Längle A. (Hg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 111–134
- Längle A (2003b) Lexikalische Kurzfassungen zu Emotion und Existenz. In Längle A. (Hg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 201–220
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas, wuv
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer

<sup>11</sup> Weiter im Beispiel (Längle S & Häfele-Hausmann S 2016, 68ff.):

Eindrücke: Knapp, nüchtern; „Frag nicht weiter“; Er setzt eine Grenze; Distanzierung; Isoliert, nicht in Beziehung zu Menschen; Zweifel: Will er das wirklich?; [...]

Vertiefung und Vorurteilsprüfung der Eindrücke: „Isoliert, nicht in Beziehung zu Menschen“ > In der Ausdrucksweise ist keine Bezogenheit auffindbar; er und die Inhalte sind isoliert voneinander, außer am Schluss, in der Grenze, da ist eine gewisse Bezogenheit auf sich selbst (das wär’s dann). – d.h. in diesem Eindruck hat man was von Zoran wahrgenommen.

„Zweifel: Will er das wirklich?“ > Das sind meine Zweifel, warum sollte er das nicht wollen? Dafür gibt er keinen Anhaltspunkt. Aber: Für mich ist es nicht überzeugend. Warum brauche ich Überzeugendes? Hier kann ich nur in abwartender Latenz bleiben. – d.h. dieser Eindruck wird verworfen.

Phänomene: Als Bsp. ist eines von mehreren Phänomenen: *Er und die vier Lebensthemen (Drogen, Sport, Gesundheit, Familie) sind isoliert voneinander. Er selbst wirkt in Distanz zu den eigenen Themen.*

- Längle A (2022) Die existenzielle Wirkung in Therapie und Beratung. Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch. *Existenzanalyse* 39, 2, 2022, 4–15
- Längle A (2026) *Existenzanalyse – existentielle Zugänge zur Psychotherapie*. Wien: Facultas, 2. Überarbeitete Ausg.
- Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H., Haller R (2000) Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. In: *Existenzanalyse* 17, 3, 17–29
- Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H, Haller R (2014) Wirksamkeit existenzanalytischer Psychotherapie bei SuchtpatientInnen im stationären Setting. Eine explorative prä-post Studie. In: *Psychologische Medizin* 25, 2, 13–19
- Längle S (2007) Phänomenologische Forschung in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse* 24, 2, 2007, 54–61
- Längle S (2015) Methode zur Praxis Hermeneutisch-Phänomenologischer Forschung. *Existenzanalyse* 32, 2, 2015, 64–70
- Längle S (2018) Begleitung als Profession. *Existenzanalyse* 35, 1, 2018, 7–19
- Längle S (2021) Wie macht das der Mensch? Die Orientierung am subjektiven Erleben im Werk von Alfred Längle. Ein Beitrag zum 70. Geburtstag. *Existenzanalyse* 38, 1, 2021, 41–56
- Längle S (2024) Die Personale Seinsbeziehung. Forschung zur existentiellen Lebens-Affirmation. Anleitung zur phänomenologisch-hermeneutischen existenzanalytischen Forschung. Skriptum zur Verwendung im ULG-Existenzanalyse. (Wird auf Anfrage zugesandt)
- Längle S, Görtz A (2015) Lebensqualität vor und nach stationärer Suchttherapie. Quantitative und qualitative Forschungsergebnisse im Vergleich. *Existenzanalyse* 32, 2, 2015, 51–63
- Längle S, Häfele-Hausmann S (2016) Übungen zur Phänomenologischen Forschungsmethode. *Existenzanalyse* 33, 2, 2016, 65–74
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hg) *Wörterbuch der Psychotherapie*, Wien: Springer, 513–514
- Lleras F (2020) Existenzanalyse und Hermeneutik. *Existenzanalyse* 37, 2, 2020, 62–73
- Rauch J (2016) Lebensbejahung und Lebensverweigerung im praktischen Alltag. In: Längle S & Gawel B (Hg) (2016) *Themen der Existenz – Existenz in Themen. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse*. Wien: Facultas, 155–161
- Rosa H (2018) *Unverfügbarkeit*. Wien: Residenz Verlag
- Slunecko T & Benetka G (2023) *Geschichte und Paradigmen der Psychologie und Psychotherapie*. Wien: Facultas
- Yalom I D (2010) *Existenzielle Psychotherapie*. EHP – Edition Humanistische Psychotherapie. Bergisch Gladbach: Kohlhage

**Anschrift der Verfasserinnen:***DR. SILVIA LÄNGLE**silvia.laengle@existenzanalyse.at**MAG.<sup>A</sup> ANGELIKA S. LÄNGLE, MSc**angelika.laengle@existenzanalyse.at*

# POLARITÄT – GRUNDPRINZIP DES LEBENS UND BEDINGUNG VON LEBENDIGKEIT

EMMANUEL J. BAUER

Gegensätze bergen ein destruktives Potenzial in sich. Sie können das individuelle wie gesellschaftliche Leben belasten oder zerstören, zu unversöhnlichen Brüchen, zerrissenen Seelen, unüberwindlichen Polarisierungen und todbringenden Kriegen führen. Gegensätzlichkeit ist aber ursprünglich nicht primär ein Potenzial der Bedrohung, sondern der Lebendigkeit. Sie ist eine Grundkonstitution der Wirklichkeit und des Lebens als solches. Insbesondere ist konkretes menschliches Leben nicht denkbar ohne Polarität, es ist nicht lebendig ohne die konstruktive Spannung von gegensätzlichen Momenten. Ohne statische Kräfte verliert sich das Dynamisch-Aktive ins Formlose, ohne die kreative Kraft des Ursprünglichen friert die Aktivität in starrer Regelmäßigkeit ein. Personales Sein kann sich nur entfalten, wenn es von einem Ursprung in der Innerlichkeit des Menschen getragen ist und zugleich sich selbst auf das „Du“ hin transzendiert. Wo die dynamische Spannungseinheit fehlt, nicht durch die gegenläufige Kraft der Polarität ausbalanciert wird, geht die Lebendigkeit verloren. Die Polarität kippt in die tödliche Falle neutralisierenden Stillstands oder polarisierender Extreme. Das Faktum, dass Gegensätzlichkeit zur Grundstruktur des Lebens gehört, sollte schließlich anregen, manche psychische Störung anders zu verstehen und zu behandeln.

**SCHLÜSSELBEGRIFFE:** Gegensätzlichkeit, Lebendigkeit, Ursprünglichkeit, Innerlichkeit, Profil, Selbst-Transzendenz, Verantwortung

POLARITY – BASIC PRINCIPLE OF LIFE AND PRECONDITION FOR VITALITY

Opposites entail destructive potential. They can burden or destroy individual and social life, lead to irreconcilable rifts, torn souls, insurmountable polarization and deadly wars. However, oppositeness is originally not primarily a potential of threat, but of vitality. It is a basic constitution of reality and of life as such. Especially, concrete human life is inconceivable without polarity, it is not alive without the constructive tension of opposing moments. Without static forces, the dynamic-active loses itself in formlessness, without the creative power of the original, activity freezes in rigid regularity. Personal being can only unfold if it is borne by an origin in the inwardness of the person and at the same time transcends itself towards the 'Thou'. Where the dynamic unity of tension is missing, where it is not balanced by the opposing force of polarity, vitality is lost. Polarity tips over into the deadly trap of neutralizing standstill or polarizing extremes. The fact that oppositeness is part of the basic structure of life should ultimately inspire us to understand and treat some psychological disorders differently.

**KEYWORDS:** oppositeness, vitality, originality, inwardness, profile, self-transcendence, responsibility

## 1. Hinführung

Spannungen, Konflikte, Polarisierungen – das sind keine leeren Worte, keine rein theoretischen Begriffe, sondern Wirklichkeiten, die in unserer Welt und unserem Leben omnipräsent sind. Speziell in den letzten Monaten hat sich der Eindruck verstärkt, dass diese Phänomene immer mehr überhandnehmen und ein ernstes, beinahe unlösbares gesellschaftliches Problem darstellen. In vielen Ländern ist eine Disruption der politischen und wirtschaftlichen Ordnung wahrzunehmen. Demokratische Gesellschaften sind tief gespalten durch politische Extreme, ideologische Kämpfe und unversöhnliche Polarisierung. In vielen Regionen der Welt wüten blutige Kriege und regieren Hass und Lüge. Selbst in unserer kleinen, alltäglichen Lebenswelt des Alltags begegnen uns immer häufiger unerbittlich und fanatisch ausgetragene Konflikte, die jegliche Konsensbereitschaft vermissen lassen.

Warum, so müssen wir uns fragen, kam es in letzter Zeit zu dieser Zunahme an Kompromisslosigkeit, Radikalismus, Unversöhnlichkeit und sogar Gewaltbereitschaft?

Oder handelt es sich dabei nur um ein subjektives Gefühl? Auf die Welt als Ganzes bezogen mag das zutreffen, nicht aber im Blick auf die westlichen, demokratischen Gesellschaften, wo das Ausmaß, in dem diese Erscheinungen festzustellen sind, doch neu ist. – Die tieferen Gründe für die konstatierte Tendenz zu Extremismen und Polarisierungen sind natürlich vielfältig, haben meines Erachtens aber, gesellschaftlich-anthropologisch betrachtet, vor allem mit zwei Problemkonstellationen zu tun: Zum einen sind es die zahlreichen großen humanitären, ökologischen, gesellschaftlichen und politischen Krisen und Umbrüche, von denen die Menschen immer unmittelbar betroffen sind. Man denke an die Auswirkungen der Klimaveränderung, die wachsende Macht der Künstlichen Intelligenz, die Kriege in und um Europa, die Erosion der Wirtschaftsordnung und den Trend zu autoritären politischen Systemen. Die tägliche Konfrontation mit diesem Szenarium ruft in vielen Menschen Angst und Verunsicherung hervor. Angst sucht aber, so zeigt die therapeutische Erfahrung, gerne Halt in Extremen (vgl. Riemann 2009, 142ff; Zirfas 2020, 69ff). Zum anderen erklärt sich



die Problematik aus dem narzisstischen Grundcharakter der spätmodernen Gesellschaften, der das Fühlen, Denken und Handeln der Menschen bestimmt. Aus Sorge um den je größeren Selbstwert befindet sich das Ich des Einzelnen stets im Modus der Selbst-Behauptung und im Dauereinsatz um die perfekte Selbst-Inszenierung. Der eigene Vorteil und die eigene Machtposition sind die oberste Norm des Zusammen-, oder besser des Nebeneinanderlebens der Menschen. *Everyone (not just Mr. Trump) does everything they can to be the greatest.*

Die angeführten zwei zentralen Hintergrundfaktoren – Angst angesichts einer von Krisen geschüttelten Welt und maligne narzisstische Grundtendenzen der Gesellschaften – ergeben eine gefährliche toxische Mischung. Denn Menschen mit Angst und schwachem Selbstwert fühlen sich durch Kritik und Auffassungsdifferenzen sowie generell durch Fremdes nicht nur in Frage gestellt, sondern auch häufig angegriffen. Sie leiden unter der Unübersichtlichkeit der modernen Welt und nehmen Andersheit und insbesondere Gegensätzlichkeit als Bedrohung wahr. Als Reaktion darauf suchen sie Halt und Selbstbestätigung in einer möglichst großen Eindeutigkeit der Überzeugungen und in einer möglichst festen individuellen Identität. Je massiver die Diversität als Bedrohung gesehen wird, desto größer ist die Gefahr, in Extremismus abzuweichen. Und je unsicherer, gegensätzlicher, uneindeutiger und unübersichtlicher die Verhältnisse sind, desto mehr boomen, wie die Gegenwart zeigt, identitäre Bewegungen.

Angesichts dieses gesellschaftlichen Befundes ist also keinesfalls zu leugnen, dass Gegensätze grundsätzlich ein destruktives Potenzial in sich bergen können. Häufig sind sie eine große Belastung für das individuelle und gesellschaftliche Leben, nicht selten zerstören sie dieses sogar. Unversöhnliche Gegensätze beschwören irreparable Brüche oder extreme Polarisierungen herauf. Innerseelische Spannungen führen zu innerer Zerrissenheit und generieren psychopathologische Erscheinungen.

Doch ist zu bedenken, dass dies nur die eine Seite und gewissermaßen nur die an der Oberfläche des Seins in Erscheinung tretende Dimension des Gesamtphänomens der Gegensätzlichkeit ist. Meine Ausführungen verfolgen die Intention, auch dessen andere Seite und tiefere Dimension in den Blick zu nehmen. Das heißt vor allem, bewusst zu machen, dass Gegensätzlichkeit nicht ursprünglich und primär eine destruktive, zerstörerische Kraft ist. Im Gegenteil legt ein phänomenologischer Zugang zur Wirklichkeit den Schluss nahe, dass das Konkret-Lebendige, insbesondere das konkrete personale Menschsein seiner

ontologischen Struktur nach konstitutiv von Gegensätzlichkeit geprägt ist. Polarität darf also nicht als eine *Bedrohung des Lebens*, sondern muss vielmehr als die *Bedingung der Lebendigkeit* des Lebens betrachtet werden. Zum Problem wird Gegensätzlichkeit erst dort, wo diese nicht integriert und deren Spannung nicht ausgehalten wird. Denn erst unter diesen Bedingungen gewinnt die Polarität die destruktive Gestalt der Polarisierung.

Der Gedanke, dass die Gegensätzlichkeit ein konstruktives und konstitutives Prinzip des Seienden darstellt, ist in der Philosophie grundsätzlich nicht neu. Schon Pythagoras († nach 510 v. Chr.) und seine Anhänger:innen gingen von Gegensätzen als den Prinzipien des Seienden aus, insbesondere von der Spannung zwischen Begrenztem und Unbegrenztem. Infolge der wesenhaften Verschiedenheit von Grenze (πέρας) und Unbegrenztem (ἄπειρον) hatte sich, so Philolaos († nach 399 v. Chr.), eine Weltordnung nur deshalb bilden können, weil die Harmonie (ἁρμονία) als verbindendes Element dazugekommen ist (vgl. Diels/Kranz, Bd. 1, 1961, 44 B 6). Begründer der Gegensatzphilosophie im engeren Sinn ist aber der Vorsokratiker Heraklit von Ephesus († 465). Er versteht das Wesen der Wirklichkeit als eine dynamische Spannungseinheit. Alles naturhafte Sein verdankt seine Lebendigkeit der wirkmächtigen Struktur der Gegensätzlichkeit, was die Menschen in ihrer oberflächlichen Betrachtung der Wirklichkeit oft nicht begreifen. „Das widereinander Strebende zusammengehend; aus dem auseinander Gehenden die schönste Fügung (τὸ ἀντίζουν συμφέρον καὶ ἐκ τῶν διαφερόντων καλλίστην ἁρμονίαν).“ (Diels/Kranz, Bd. 1, 1961, 22 B 8). Er verdeutlicht diesen Gedanken mit Hinweisen auf das Alltagsleben. Wie beim Bogen und der Leier die Einheit einander widerstrebender Kräfte die Funktion des Ganzen garantieren,<sup>1</sup> so sind die ontologischen Gegensätze des Seienden in einer größeren Ordnung und Harmonie verbunden und sichern auf diese Weise dessen Lebendigkeit. Daraus eröffnet sich auch der philosophische Sinn seiner bekannten Thesen, dass das ewig-lebendige Ur-Feuer (πῦρ αἰεζῶον) die ordnende Kraft von allem und der Krieg (πόλεμος) der Vater aller Dinge (πάντων μὲν πατήρ) sei (vgl. Diels/Kranz, Bd. 1, 22 B 30 und 53).

Die Gegensätzlichkeit blieb in der Philosophie als Problem stets virulent (vgl. Speyer 2025, 46ff). Man denke vor allem an die Diskussionen im Mittelalter und der Renaissance, ob und wie in Gott Vielfalt der Eigenschaften und Einheit des Wesens widerspruchsfrei zu denken sei. Bekannt wurde vor allem der Topos der „coinciden-

<sup>1</sup> „Nicht verstehen sie, wie mit sich selbst Auseinanderstrebendes mit sich selbst übereinstimmt (διαφερόμενον ἐαυτῷ ὁμολογέει). Zurückspannende (zurückgewandte) Verbindung (παλίντροπος ἁρμονίη) wie beim Bogen und der Leier (Lyra).“ Diels/Kranz, Bd. 1, 1961, 22 B 51.



*tia oppositorum*“ bei Nikolaus von Kues († 1464), mit dem er zum Ausdruck bringen will, dass Gott als die absolute Einheit alle Gegensätze in sich aufhebt und dem Sein nach zugleich über aller Gegensätzlichkeit und Verschiedenheit steht. Hegel löste die Gegensätzlichkeit in die Dialektik auf, welche er als das dynamische Grundprinzip der sich ständig weiterentwickelnden Geschichte des Wissens und des Seins verstand. Doch damit wird die Gegensätzlichkeit des Gegensatzes aufgehoben und mutiert zur inneren Logik des Selbstentfaltungsprozesses eines Subjekts. Demgegenüber entdeckt die Lebensphilosophie des 19. und 20. Jahrhunderts und in ihrem Gefolge auch die Existenzphilosophie den Gegensatz als ein Grundelement des Lebendigen als solchen. Das kann er nur sein, wenn die Gegensätzlichkeit als Gegensätzlichkeit ontologisch bestehen bleibt. Unter den Vertretern dieser Sichtweise ist Romano Guardini (1885–1968) hervorzuheben, der in seiner Schrift *Der Gegensatz* (1925) explizit den Versuch unternahm, den Gegensatz als konstitutive Grundkategorie des Lebens zu entfalten und für das Verständnis des konkreten Menschseins fruchtbar zu machen. Die folgenden Ausführungen nehmen von Guardinis Ansatz ihren Ausgangspunkt und entwickeln einige seiner Gedanken weiter. Dazu ist von vornherein klarzustellen, dass ich im Unterschied zu ihm die Gegensätze synonym auch Polaritäten nennen werde.

## 2. Was bedeutet Gegensätzlichkeit?

Um einschätzen zu können, ob und inwiefern die Polarität die Bedingung der Lebendigkeit des Lebens ist, müssen wir klären, was hier mit Gegensätzlichkeit gemeint ist und was nicht. Anders gesagt: Wie muss Gegensätzlichkeit verstanden werden, damit ihr diese fundamentale und konstruktive Funktion zukommen kann? Folgende Gesichtspunkte sind dafür zu berücksichtigen:

- a) Gegensätzlichkeit bzw. Polarität darf nicht mit kontradiktorischer Widersprüchlichkeit, also der Verbindung von sich gegenseitig radikal ausschließenden, aufhebenden Aussagen oder Inhalten, verwechselt werden. Wenn also in unserem Kontext von der ontologischen Polarität des Lebendig-Konkreten die Rede ist, wird dadurch nicht das Widerspruchsprinzip infrage gestellt, weder in seiner logischen noch in seiner ontologischen Gestalt. Der Satz vom Nicht-Widerspruch gilt seit Aristoteles als eines der grundlegenden Seins- und Erkenntnisprinzipien. In seiner *Metaphysik* heißt es: „*Es ist unmöglich, dass dasselbe demselben zugleich und in derselben Hinsicht zukommt und nicht zukommt.*“ (Aristoteles 1982, IV, 3, 1005b 19f) In

seiner logischen Lesart ist und bleibt das Nicht-Widerspruchsprinzip – wie schon Aristoteles unterstrich – die Grundlage vernünftiger, konstruktiver, wahrheitsorientierter Diskussion. Zwei einander (kontradiktorisch) widersprechende Aussagen können nicht beide zugleich wahr sein. Wer in einer Diskussion derartige Aussagen zugleich und in derselben Hinsicht trifft und als Wahrheiten behauptet, kann nicht ernst genommen werden. Das ontologische Nicht-Widerspruchsprinzip bleibt dagegen die Bedingung für die Konsistenz eines selbstständigen Seienden. Seiendes kann, insofern es ist, nicht zugleich und in derselben Hinsicht sein und nicht sein.

- b) Von dem ausgeschlossenen ontologischen Widerspruch ist die ontologische Gegensätzlichkeit, wie schon betont, zu unterscheiden. Diese besagt gerade keine kontradiktorische Widersprüchlichkeit von sich absolut negierenden Momenten, sondern meint eine spezielle Art von Polarität, nämlich eine spannungsgeladene Gegensätzlichkeit von unterschiedlichen Kräften und Strukturen bzw. entgegengesetzten Dimensionen des lebendig-konkreten Seienden, die aber zugleich aufeinander verwiesen sind und irgendwie zusammengehören. Für Guardini bedeutet Gegensatz, „daß zwei Momente, deren jedes unableitbar, unüberführbar, unvermischbar in sich steht, doch unablässig miteinander verbunden sind; ja gedacht nur werden können an und durch einander“ (Guardini 1998, 41).
- c) Die konträren Elemente und Wirklichkeiten schließen einander also nicht absolut, sondern nur relativ aus. Kurz gesagt: Es besteht das eigentümliche Verhältnis von *relativer Ausschließung* und zugleich *relativer Einschließung* (vgl. Guardini 1998, 81). Dies meint eine Relation, in welcher unterschiedliche Momente, Seiten und Kräfte des *einen* Lebendigen einander in ihrem *Ansich-Sein* ausschließen, in ihrer konkreten Manifestation aber zugleich einander in gewissem Sinn voraussetzen. Um dieses Paradox nachvollziehen zu können, ist es hilfreich, sich in die Dynamik in Richtung jeweils eines Pols einzulassen und diese Bewegung mit allen Konsequenzen durchzuspielen, so als ob es den anderen Pol nicht gäbe, und dann die umgekehrte Denkbewegung zu vollziehen.
- d) Diese Art von qualitativer Verschiedenheit und bleibender Bezogenheit ist wiederum nur möglich, weil die polaren Momente je für sich eine relative Autonomie besitzen und bewahren. Sie sollen daher in ihrer Eigendynamik weder zurückgedrängt noch gar ausgelöscht werden. Letzteres wäre auch gar nicht möglich. Sie bleiben ihrer Potenzialität nach in der konkreten Wirklichkeit des Konkret-Lebendigen nämlich immer

bestehen, müssen allerdings im Zuge ihrer Verwirklichung in ein gutes Verhältnis kommen.

- e) Überdies kann es sich auch nicht um eine Gegensätzlichkeit handeln, die auf der Divergenz von zwei *unterschiedlichen eigenständigen Substanzen* beruht, sonst könnten die gegensätzlichen Momente ja nicht in ein und demselben lebendigen Seienden wirksam sein.
- f) Gegensätzlichkeit darf auch nicht als Dialektik begriffen werden. Denn in einer dialektischen Spannung schlägt das eine Element ins gegensätzliche um und geht auf höherer Ebene eine neue Einheit mit diesem ein. Damit läge eine Art dialektischer Versöhnung vor, welche eine Auflösung der Polarität bedeutete und damit auch die ontologische Konstitution des Lebendigen untergrübe. Denn nur wenn die Gegensätzlichkeit bestehen bleibt, ist garantiert, dass die gegensätzlichen Kräfte jene Art von Spannung erzeugen, die eine dynamische Lebendigkeit statt lebloser Gleichheit oder stumpfer Ausgeglichenheit bewirkt.
- g) Schließlich meint Gegensätzlichkeit nicht eine Denk- und Vorgangsweise, die man heute als Trumpismus bezeichnet, also nicht Widersprüchlichkeit, Sprunghaftigkeit und Willkür hinsichtlich der vertretenen Positionen, unter Einsatz von Taktik, Lüge und Irreführung.

### 3. Die fundamentalontologische Polarität des Lebendig-Konkreten

#### 3.0. Vorbemerkungen zum Verständnis von Person und Leben

Nachdem dargelegt wurde, was in diesem Kontext unter Gegensätzlichkeit verstanden wird, wollen wir uns der Frage zuwenden, welche ontologischen Polaritäten sich nun tatsächlich zeigen, wenn wir die Bedingungen für die Lebendigkeit des Konkret-Lebendigen im Allgemeinen und des konkreten menschlichen Person-Seins im Besonderen näher beleuchten?

Bevor wir allerdings in medias res gehen, müssen noch zwei Vorüberlegungen angestellt werden:

*Zum einen* gilt es zu bedenken, dass es, wie schon gehört, bei den Polaritäten um gegensätzliche Momente des *einen* konkreten, lebendigen Wesens geht. Wenn wir daher das Prinzip der Polarität auf den Menschen anwenden wollen und davon ausgehen, dass er Person ist, ist dieser Schritt nur möglich und sinnvoll, wenn wir unter Person nicht bloß ‚etwas‘ am Menschen, sondern den Menschen in seiner Ganzheit verstehen. Die Gegensätz-

lichkeit könnte nicht als Grundstruktur auch spezifisch personaler Dimensionen des menschlichen Lebens wahrgenommen werden, wäre der Mensch nicht als lebendiges Ganzes Person, sondern Person nur eine mehr oder weniger vorhandene oder aktivierte Eigenschaft des Menschen. Dieser Punkt verdient Beachtung, insofern von den im Folgenden dargestellten Polaritäten nur die erste die Dimension des Konkret-Lebendigen als solchen, die anderen vier aber das Leben unter der Voraussetzung der personalen Konstitution des Menschen betreffen.

*Zum anderen* müssen wir, da es um das Konkret-Lebendige geht, kurz der Frage nachgehen, was unter Leben zu verstehen ist. Nicht zuletzt aus dem Grund, weil *Leben* – sowohl in der Philosophie als auch in den Naturwissenschaften – ein äußerst schwieriger und umstrittener Begriff ist, den seinem Wesen nach Ambivalenzen und Differenzen und die Herausforderung von deren konstruktiver Koexistenz prägen (vgl. Toepfer 2017, 159f). Unter phänomenologischem Gesichtspunkt können wir festhalten: Leben impliziert Eigenaktivität, Bewegung, Wirksam-Sein und Dynamik. Das gilt für organisches Leben ebenso wie für ganzheitlich begriffenes bio-psycho-soziales Leben. Diese dynamischen Eigenschaften heben das Leben von toter Materie ab. Die klassische Philosophie machte deswegen das Leben vom Vorhandensein einer inneren Bewegungskraft abhängig. Das Lebendige zeichnet sich nach Platon durch Autokinesis, d.h. durch artgemäße Selbstbewegung, aus, welche sich wiederum der Seele verdankt, die deswegen als das Prinzip des Lebens gilt (Platon 1990, 66–71: 245c–e). Diese Auffassung wird von Aristoteles und der späteren philosophischen Tradition dadurch spezifiziert, dass Leben mit der Naturgemäßheit verknüpft wird. Nach Thomas von Aquin († 1274) besitzen jene Wesen Leben, die einen Selbststand besitzen und sich gemäß der eigenen Natur selbst bewegen (*secundum suam naturam movere seipsam*) bzw. zur Tätigkeit antreiben können (vgl. Thomas v. A. 1934, I, 18, 2 co). Auch in der naturwissenschaftlichen Definition von Leben spielen die Selbstbewegung bzw. leicht abgewandelt die Selbsterhaltung weiter eine große Rolle. Die moderne Biologie definiert, durchaus noch im aristotelischen Geist, das Leben anhand der Grundaktivitäten eines komplexen Systems und spricht dann von einem Lebewesen, wenn bei einem Seienden ein Aufbau aus organischen Zellen, Reizbarkeit (das heißt die Fähigkeit, auf Umwelteinflüsse zu reagieren), Stoffwechsel, Fortpflanzung, Vererbung und Wachstum gegeben sind. Diese Fähigkeiten bilden eine Art homöostatisches Bündel von Eigenschaften, die durch die Funktion verbunden sind, gemeinsam den lebendigen Fortbestand des komplexen Systems zu garantieren (vgl. Toepfer 2017, 161ff).

### 3.1. Dynamische Fülle vs. Geformte Gestalt

Leben ist also grundsätzlich durch dynamisches Tätigsein und autopoietische Fähigkeiten gekennzeichnet. Auch menschliches Leben manifestiert sich sowohl auf biologisch-leiblicher als auch auf seelisch-geistiger Ebene durch Aktivität. Der Mensch erlebt sich als lebendig, insofern er sich selbst verwirklicht, und zwar seinem eigenen Wesen gemäß. Dabei ist dieses Leben stets im Wandel und Werden begriffen. Das besondere, den Menschen von anderen Lebewesen unterscheidende Charakteristikum ist sein Person-Sein. Dieses kommt vor allem darin zur Erscheinung, dass der Mensch stets auf etwas aus ist. Intentionalität, Ausgerichtet-Sein auf ein angestrebtes Noch-Nicht und Zeitlichkeit sind Bedingungen und Wesenszüge des menschlichen Daseins. Der Mensch *ist* nicht einfach seine Natur, sondern er *verhält sich* zu ihr. Er verhält sich also zu sich selbst, aber auch zur Mitwelt und zu den Bedingungen seines Daseins und ist in dieser Weise immer auf etwas aus. Er geht nicht auf im Faktischen, sondern orientiert sich am Möglichen. Diese intentionale Struktur und Aktivität begründet das ständige Sich-neu-Entwerfen und Selbst-Werden, was wiederum Zeitlichkeit voraussetzt.

Sinn und Ziel der intentionalen Akte des Menschen ist das Leben, und zwar in seiner Fülle. Leben offenbart sich als urwüchsige Kraft und Energie. Dessen Fülle und Lebendigkeit steht dem Phänotyp nach in einem inneren Zusammenhang mit der erwähnten Aktivität: Je mehr sich das Leben weitet, je mehr es strömt und fließt, desto lebendiger scheint es zu sein. Je mehr Aktivität, desto vollkommener. Aber die Fülle ist nur die halbe Sache: Denn ohne feste Struktur schwimmt das menschliche Leben in Orientierungslosigkeit, ohne Gelassenheit und Ruhe verliert es sich in Hektik. Und ohne formende Grenze und Gestalt verpufft das Leben im Chaos. Anders gesagt: Reine Aktivität wird zu einem sich vergeudenden Aktivismus und Dynamismus, reine Fülle zum Formlosen und somit auch zum Wesenlosen und Unfassbaren. Doch es gilt auch die andere Seite: Unter dem Diktat der statischen-absichernden Elemente würde das Leben aber umgekehrt sklerotisch erstarren und zum Erliegen kommen und als reine Form in der Abstraktheit des Formalen und der legalistisch-pedantischen Regelmäßigkeit ausgehöhlt werden. Leblosigkeit da wie dort.

Damit wird deutlich: Nur wenn beide, an sich gegensätzlichen, Kräfte am Werk sind, kann das Leben lebendig sein (vgl. Guardini 1998, 33ff). Das aktiv Wirkende und Dynamische muss ein gesundes Maß an fester Struktur und Stabilität aufweisen, damit es zu einer spannungsgeladenen elastischen Bewegung kommt. Und die reine

Fülle benötigt eine konturierende Form, ein ausgewogenes Maß, eine gewisse Entschiedenheit, damit das Leben als lebendige Gestalt in Erscheinung treten kann. Erst wenn die Kräfte, Akte, Beziehungen etc. eine ontische wie auch teleologische innere Konsistenz aufweisen, stellt sich so etwas wie Gestalt oder personales Profil ein. Es geht um eine konturierte Fülle bzw. um eine „*lebende Gestalt*“ (Schiller 1984, 179), wie Friedrich Schiller es nennt. Leben muss gestaltet und Gestalt muss lebendig sein. Er sieht das wahrhaft menschliche, personale, schöne Leben konstituiert durch die Polarität von Stofftrieb und Formtrieb, also durch sinnlich-emotionale unbändige Kräfte des Leibes und formende, gestaltende, moralisch-besonnen agierende Kräfte der Vernunft. Kooperieren die beiden Kräfte, „wird der Mensch mit der höchsten Fülle von Dasein die höchste Selbständigkeit und Freiheit verbinden“ (Schiller 1984, 175), also Fülle und Erfüllung in Würde und Freiheit erleben.

### 3.2. Kreative Ursprünglichkeit vs. Kultivierende Disposition

Leben will, insofern es lebendig ist, produktiv sein, etwas schaffen, Neues hervorbringen. Die Lebensphilosophie hob diesen Gedanken für das Leben im Allgemeinen hervor. Der deutsche Philosoph und Soziologe Georg Simmel (1858–1918) beispielsweise betonte in diesem Sinne: „Dem Leben, dem immer in irgendeinem Sinn zeugenden, ist es eigen, mehr Leben hervorzubringen, ein Mehr-Leben zu sein.“ (Simmel 1984, 24).

Das Leben im Allgemeinen und insbesondere das menschliche Leben ist offensichtlich umso lebendiger, je mehr es von schöpferischer Kraft erfüllt ist. Gefragt ist Kreativität, Initiativ- und Innovationskraft, darüber hinaus aber auch Ursprünglichkeit des Tuns, Autarkie und Eigenwirksamkeit. Für den Menschen ist es von größter Bedeutung, sich selbst als Anfang und Quellgrund des eigenen Tuns zu erfahren. Er erlebt sich dann als autark und ursprünglich, wenn er in sich selbst steht, seinem Wesen gemäß handelt und aus eigener Kraft etwas schafft. Je mehr die Aktivität genuin aus der eigenen Natur geschieht, desto ursprünglicher ist sie und desto mehr Lebensschwung wird sich mit ihr einstellen.

Lebendigkeit korrespondiert also mit der Verwirklichung des Vermögens, schöpferisch und ursprünglich zu sein. Weil der Mensch Person ist, trägt bei ihm die Initiativkraft den Charakter der Freiheit. Kreativität und Ursprünglichkeit nehmen ihren Ausgang in der existentiellen Freiheit und sind vom Willen zum Sinn motiviert. Kurz gesagt: Die Person in ihrem schöpferischen Tun will innerlich frei sein und Sinnerfüllung finden. Das setzt voraus, dass

ihr Handeln mit den eigenen Überzeugungen und Werten übereinstimmt, der Eigenart der eigenen Natur angemessen ist und der Mitte des eigenen Wesens entspringt.

Je mehr also mein Handeln dem eigenen Wesen entspricht, ich ganz in meinem Tun aufgehe und dabei die Erfahrung mache, ganz ich selbst zu sein, desto zwangloser ist mein Handeln, desto freier und überzeugender bin ich in meinem Tun. Darin offenbart sich das tiefste Wesen menschlicher Freiheit, nämlich die „Selbstgehörigkeit“ (Guardini 1998, 152) der Person im eigenen Existenzvollzug. Der Mensch ist in seinem Handeln nicht (oder zumindest nicht bloß) als Durchgangsmedium fremder Kräfte, nicht restlos die Wirkung von Ursachen, sondern er erfährt in sich etwas, worin er sich selbst gehört und das ihn ermächtigt zu entscheiden, welche Gründe ausschlaggebend werden sollen. In dieser dispositiven Dimension der Wahlfreiheit sollte sich der Mensch idealerweise in seinem ganzen Sein frei fühlen, weil er ganz aus sich entscheidet, seinem Wesen gemäß handelt und darin sich selbst zum Ausdruck bringt, was ich als personale Freiheit oder (mit Guardini) als Wesensfreiheit verstehe. Ist beides gegeben, vollzieht sich lebendige Freiheit, erfährt der Mensch, dass er sein eigener Herr und ganz er selbst ist (vgl. Guardini 1994, 103).

Das schöpferische Wirken des Menschen birgt aber, ganz im Sinne der Gegensätzlichkeit, neben der Schönheit des freien Selbstausdrucks auch eine im gewissen Maß bedrohliche Ambivalenz in sich. Denn Kreativität hat immer etwas Spontanes, Abenteuerliches, Grenzen Sprengeendes, ja Revolutionäres an sich, manchmal nimmt sie aber auch den Charakter des Haltlosen und Zerstörenden an.

Weiters ist auch zu bedenken, dass *rein produktive, bedingungslose* Ursprünglichkeit und *voraussetzungsloses* Anfang-Sein für endliche, stoffgebundene Wesen nicht möglich ist. Die absolute Kreativität ist der Schöpferkraft Gottes vorbehalten. Menschliches Schaffen ist immer auf Vorgegebenes angewiesen und trägt daher als solches in einem gewissen Maß unabdingbar auch den Charakter des Disponierens. Alles, was ich als endliches Wesen hervorbringe, gleichsam in die Welt setze, ist konfrontiert mit Vorbedingungen, baut auf bereits Vorhandenem auf und muss sich in gewissem Maß in die bestehende Welt einfügen (lassen). Ansonsten bliebe es ein erratischer Block in der Wirklichkeit der Welt. Leben hat unter diesem Gesichtspunkt einen responsiven Charakter und bedeutet ein Neu-Ordnen, Verfügen oder Kultivieren. An dieser Stelle kommt beim Menschen das Moment der Selbstbeherrschung und der Verantwortung ins Spiel. Unter der Voraussetzung des Person-Seins besteht das disponierende Moment des Lebens darin, die bestehende

Persönlichkeitsstruktur und die vorhandenen Ressourcen zu erkennen, anzunehmen und in eine neue Konstellation zu bringen. Man könnte in diesem Zusammenhang auch von einer Art der Selbst-Optimierung auf der Basis der Selbst-Annahme sprechen.

Analog zur strukturellen ontischen Konstitution des Konkret-Lebendigen braucht also auch schöpferische Lebendigkeit beide Pole der Gegensätzlichkeit, nämlich Ursprünglichkeit und Disposition. Soll sich produktive Ursprünglichkeit nicht im Utopischen oder Exaltierten verlieren, muss sie beim Gegebenen ansetzen und sich konstruktiv einbringen. Soll disponierende Verfügung nicht im Formalen oder Ewig-Gleichen erstarren, braucht sie Kreativität.

### 3.3. Selbst-Transzendenz vs. Selbst-Immanenz

Zur Eigenart des Lebens gehört zudem grundsätzlich eine gewisse Form der Innerlichkeit. Dies trifft auf das Leben des Menschen in besonderer Weise zu. Hier spricht man oft von Selbst-Immanenz. Lebend ist der Mensch sich selbst inne, sieht und fühlt sich von innen, durchwohnt sich als Ganzes. Das betrifft den Leib genauso wie die seelisch-geistige Dimension. Die Innerlichkeit ist der Grund für die intuitive Empfindung eines Menschen, im Sinne des „*habitare secum*“ bei sich zu wohnen und sich selbst zu besitzen (vgl. Bauer 2023, 15f). Tatsächlich lehrt uns die eigene Erfahrung: Je mehr wir aus einer Mitte heraus leben, desto ganzheitlicher, harmonischer und lebendiger empfinden wir uns und unser Leben. Diese Art der Selbst-Immanenz ist in gewissem Maße im Menschen grundgelegt, sie lässt sich aber pflegen und gezielt vertiefen. Dies geschieht etwa durch die Aneignung einer kontemplativen Haltung, also dadurch, dass der Mensch versucht, bewusst innezuhalten, ganz zu sich zu kommen, sich immer wieder zu sammeln, tief in die innere Ruhe einzutauchen und besonnen aus der Mitte heraus zu leben (vgl. Bauer 2020, 370ff).

Doch ausschließlich oder einseitig die Innerlichkeit zu suchen, bedeutete à la longue, sich in sich selbst zu vergraben. Dies führt letzten Endes zur existentiellen Erstickung. Ohne tätige Lebensäußerung und mutiges Lebenswagnis verkommt das Selbst-Sein früher oder später zum bloßen Selbig-Sein. Das Leben käme ins Stocken, das frische Wasser würde schal, die Zeit bliebe stehen. Doch das ist nicht möglich, da existentielle Zeit immer eine bewegte ist und wir kontinuierlich in der Spannung von Nicht-Mehr und Noch-Nicht stehen. Dementsprechend hat menschliches Leben den natürlichen Drang, aus sich herauszugehen, den eigenen inneren, engen Horizont zu übersteigen und außer sich zu stehen. Voraussetzung für



diese Bewegung ist eine gesunde Aggression und die Haltung des Sich-selbst-Loslassens. Personal-existentiell betrachtet, geht es dabei um Selbst-Transzendenz und Selbst-Hingabe.

Menschliches Leben braucht auch hier beide Pole, Selbst-Immanenz und Selbst-Transzendenz. Ein Moment ganz ohne das andere ist allein schon aufgrund der existentiellen Dialektik nicht möglich: Sich selbst inne sein kann nur ein Wesen, das grundsätzlich auch außer sich sein kann. Und von Leben aus der Mitte kann man nur reden, wenn es eine Umwelt gibt, in die hinaus es sich entfalten kann. Jedes Moment in reiner Form für sich allein und einseitig betrieben führte zum Selbst-Verlust. Selbst-Immanenz ohne ein Über-sich-Hinausgreifen erstickte in ängstlicher Selbst-Verfangenheit; Selbst-Transzendenz ohne ein Sich-selbst-inne-Sein entartete in sinnlosen Aktivismus und Selbst-Verlorenheit.

### 3.4. Extrapositionalität vs. Selbstgehörigkeit

Insofern der Mensch seinem Wesen nach Person ist, weist sein Leben eine *besondere* Tiefe und Innerlichkeit auf. Das Leben einer Person ist ursprünglich geprägt durch Freiheit und steht unter dem Anspruch von Werten sowie dem Anruf des je eigenen Gewissens. Infolge der personalen Grundstruktur ist es der Möglichkeit nach immer ein verantwortlich gestaltendes, sich aus der eigenen Mitte hingebendes und sich selbst transzendierendes Leben. Der *modus existendi* personalen Lebens ist von Grund auf durch Selbstgehörigkeit bestimmt. Denn Person zu sein, bedeutet für den einzelnen Menschen, dass er Selbstzweck ist (also von keinem anderen als reines Mittel gebraucht werden darf), in sich selbst steht und über sich selbst verfügen kann; besagt weiter, dass er sich selbst gehört und in seinem Selbst-Sein von keiner anderen Macht beherrscht wird; und heißt schließlich, dass er von keinem anderen vertreten oder ersetzt werden kann, sondern einmalig und einzigartig ist. Diese Struktur der Selbstbestimmtheit und des Selbststandes begründet die spezifisch *personale* Art von Innerlichkeit und Ursprunghaftigkeit. Damit ist nicht gesagt, dass der Mensch diese Selbstgehörigkeit ontisch und ontologisch völlig unabhängig und in reiner Form verwirklichen könnte. In der Realität des konkreten Lebensvollzugs ist sie immer bedroht und ein Stück weit eingeschränkt. Nichtsdestotrotz ist sie der Seinskonstitution nach im Menschen als Person unauslöschlich grundgelegt. Man könnte es mit Guardini so formulieren: „Daß ich mich in diesem besonderen Sinne als in mir selbst stehend, als mir selbst gehörend, als Anfang von Handlungen erfahre – das drücke ich aus mit dem Wort: Ich weiß mich frei. Ich bin es nicht mit

meinem ganzen Sein; ich bin es nicht immer; ich bin es nicht stets im gleichen Grade. Aber mit etwas in mir, und zwar mit meinem Tiefsten, Eigentlichsten bin ich es; bin es zuweilen, bin es in irgendeinem Grade.“ (Guardini 1994, 100). Personale Freiheit als Vollzug der Selbstgehörigkeit muss stets entfaltet werden und liegt als solche in der Verantwortung des Menschen.

Doch diese unhintergehbare Form des Selbstbesitzes ist nur das eine Moment der Fundierung des personalen Lebens, das andere, noch dazu indirekt durch das erste bedingt, ist auch die konträre Fähigkeit der Extrapositionalität. Wie bereits betont: Der Mensch *ist* nicht seine Natur, sondern er *hat* sie. Das bedeutet auch, dass er sich selbst in seiner Existenz und ihren Bedingungen gleichsam von außen sehen kann. Wenn wir versuchen, diesem Gedanken in der Selbsterfahrung nachzugehen, ergibt sich folgendes Bild: Ich erlebe mein Erleben, ich weiß um mein Erkennen und Wissen, ich fühle meine Liebe. Mein kreatives Schaffen folgt nicht den Strebungen meiner Natur, ist nicht ein schlechthin triebgesteuertes, blindes Geschehen, sondern folgt dem selbst- und fremd-distanzierenden Blick der Verantwortung. Was sich hier zeigt, ist ein Grundgesetz des spezifischen Existenzvollzugs der Person: Der internalistische Standpunkt ist aufgebrochen durch eine externalistische Perspektive.

Die hier nachgezeichnete Polarität von In-sich-Sein und Außer-sich-Sein erweist sich dabei gleichzeitig als Bedingung und Konsequenz von Freiheit und Intentionalität, also eines freien personalen Lebens nach eigenen Werten. Es besteht eine gleichursprüngliche Wechselwirkung von Selbstgehörigkeit und Extrapositionalität einerseits und Freiheit und Intentionalität andererseits.

Die Selbstgehörigkeit der Person spielt darüber hinaus aber auch in der interpersonalen Kommunikation, der dialogischen Begegnung und der gelebten personalen Beziehung eine zentrale Rolle. Auf den ersten Blick scheint in diesem Gefüge aber eine Inkompatibilität zu bestehen. Schließlich könnte man befürchten, dass die für den echten Dialog unverzichtbaren Haltungen des Vertrauens und der Offenheit den inneren Selbststand und die Selbstgehörigkeit des Einzelnen aufheben. Dies wäre allerdings ein Missverständnis von dialogischer Offenheit. Denn sich einem anderen zu öffnen, bedeutet nicht, nicht mehr in sich zu stehen, nicht mehr sich selbst zu gehören, nicht mehr die Letztverfügung über die eigenen Entscheidungen zu haben. Vielmehr ist es unerlässlich, dass in personal gelebten Begegnungen und Beziehungen das Prinzip der Polarität bestehen bleibt. Der Raum des Zwischen, in dem zwei Personen einander begegnen, in dem Ich und Du einander gegenwärtig sind, kann nämlich nur lebendig bleiben, wenn sich Ich und Du in ihrer



Je-Einmaligkeit, Andersartigkeit, ja Gegensätzlichkeit respektieren und die Personen nicht voneinander absorbiert werden.

Daher ist die für echte Begegnung erforderliche personale Grundbewegung nach R. Guardini paradoxerweise nicht die des Nahetretens, sondern die des Zurücktretens. „Der erste Schritt zum Du ist jene Bewegung, welche ‚die Hände wegnimmt‘ und den Raum freigibt, worin die Selbstzweckdienlichkeit der Person zur Geltung kommen kann. (...) Die personale Liebe beginnt entscheidenderweise nicht mit einer Bewegung zum Anderen hin, sondern von ihm zurück.“ (Guardini 1988, 134) Das kann meines Erachtens aber nicht heißen zu leugnen, dass jede Art von Liebe und Begegnung nicht eine personale Zuwendung zum:zur Anderen voraussetzt. Diese allerdings muss in Ehrfurcht vor dem:der Anderen Halt machen, ihn:sie selbst sein lassen und ihn:ihr in seinem:ihrer Selbst-Sein zur Geltung bringen.

Das gilt für jede personale Begegnung. Es geht darum, im übertragenen Sinne die Hände vom:von der Anderen wegzunehmen und den Raum freizugeben, in dem die Würde der Person als Selbstzweck zur Geltung kommt, in dem er:sie mir und ich ihm:ihr zum Du werden kann. Indem ich vor dem:der Anderen respektvoll zurücktrete, schaffe ich die Möglichkeit, dass sein:ihr Wesen mir nicht als Objekt meines Interesses, sondern als aus seiner:ihrer Mitte hervortretendes Selbst, als mein Du, erscheint. Gleichzeitig verwandelt sich meine Haltung aus der Eigenart eines zugreifenden Ichs in jene eines empfangenden personalen Ichs. Aber auch hier ist die Gegensätzlichkeit unabdingbar. Respektvoller Rückzug in Reinkultur führte zu keiner gegenseitigen Bereicherung, es braucht immer auch die proaktive, gebende, offene Haltung des Sich-Schenkens als polare Gegenbewegung.

### 3.5. Zeitlichkeit vs. Zeitlosigkeit

Konkret-menschliches Leben vollzieht sich in zeitlichen Strukturen. Das Leben lebt aus seiner Herkunft und strebt auf Zukunft hin, das heißt, es *hat* und *schreibt* seine Geschichte. Die einzelne Person weiß sich in ihrer Existenz als geschenkt. Es ist ihr eine evidente Tatsache, dass sie sich nicht selbst geschaffen hat. Jeder und jede macht die Erfahrung: Ich finde mich vor in meiner Existenz als der:die, der:die ich bin, und bin mir bewusst, dass ich mich vielen sozialen und existentiellen Gegebenheiten verdanke. *Andererseits* bin ich nicht einfach nur passiv vorhanden, sondern existiere, das heißt, ich bin stets auf etwas aus, trage Sorge um mein Dasein und entwerfe mich auf ein bestimmtes Sosein und Wer-Sein hin. Kurz gesagt: Ich *werde* ständig mein Selbst. Zeitlichkeit ist so-

mit die ontologische Struktur des menschlichen Daseins, also des Existierens aus dem Geworden-Sein auf ein bestimmtes Ganz-Sein hin. Existenz unter dem Vorzeichen von Zeitlichkeit impliziert damit aber auch Endlichkeit und ein Auf-den-Tod-Zugehen.

Doch Leben will sich damit nicht abfinden. Es trägt in sich einen unbändigen Drang zum Leben. Leben will *leben*. Insbesondere das personale Leben umfasst Momente und Vollzüge, die den Anspruch auf zeitlose Geltung haben. Ich denke zum Beispiel an Worte und Taten der echten Liebe. Der Mensch trägt die Hoffnung, und ich würde sagen, auch die Ahnung in sich, dass diese einen unvergänglichen Wert haben, dass also Ewiges im Zeitlichen möglich und präsent ist.

Insbesondere erleben wir das Selbst als etwas, das wir nicht abschütteln können, sondern wohl oder übel durch alle Phasen unseres Lebens mitnehmen. Wir sind nach allen schweren wie schönen Erlebnissen zwar nicht die identisch-gleichen (idem bzw. iidem), wohl aber dieselben Personen (ipse bzw. ipsi). Diese Erfahrung nährt die Intuition, dass das Selbst, wie Kierkegaard († 1855) meinte, etwas Ewiges ist. Der dänische Philosoph ist überzeugt: „nächst Gott gibt es nichts, was so ewig ist wie ein Selbst“ (Kierkegaard 1995, I.C, 53). Daher ist für ihn die Aufgabe, „ein Selbst zu sein“ (ebd, I.A, 18), zum einen das größte, unendliche Zugeständnis, das dem Menschen gemacht wird, und zum anderen „die Forderung der Ewigkeit an ihn“ (ebd), während die tiefe existentielle Verzweiflung darin gründet, mit dem Ewigen im Selbst nicht richtig umzugehen (vgl. ebd, I.A, 13; I.C, 72f). Wie tief das menschliche Leben den Drang nach Ewigkeit im Sinne der Überzeitlichkeit in sich trägt, zeigen auch die fragwürdigen Ideen der Transhumanisten, die hoffen, mithilfe der Künstlichen Intelligenz die Transformation in eine nicht-biologische Existenzweise vollziehen zu können und auf diesem Weg Unsterblichkeit im Sinne der endlosen Dauer zu erlangen (vgl. Kurzweil 2014, 329ff). Demgegenüber gilt es aber kritisch festzuhalten, dass Ewigkeit etwas wesentlich anderes ist als eine bloße Perpetuierung des bestehenden Lebens (vgl. Cole-Turner 2018, 301f) und darüber hinaus eine einseitige Fixierung auf das wahrhaft Zeitlose-Ewige – aus welchen Gründen, ideologischer oder religiöser Natur, auch immer – zu einer Entleerung des konkreten endlichen Daseins und zu einer Selbst-Entfremdung des Menschen im Sinne der Entleiblichung führen würde.

Konkretes Leben des Menschen als Person steht in dieser Polarität, sich in endlichen Strukturen entfalten zu müssen und dennoch auf Ewiges – wenn auch nur im Modus der Hoffnung – ausgerichtet zu sein. Die Aufhebung eines der beiden Pole bedeutete eine empfindliche Einschränkung des personalen Freiheits- und Möglichkeits-

raums sowie die Unterminierung der konkreten leibhaftigen Struktur menschlicher Existenz.

#### 4. Resümee

Zum Abschluss sei nochmals in Erinnerung gerufen, dass die Intention der Untersuchung darin bestand, die Polarität als konstitutionelle Struktur des konkreten *individuellen* menschlichen Lebens aufzuzeigen. Ich habe das an den – meiner Einschätzung nach – fünf wichtigsten Polaritäten dargelegt. Vergleiche dazu die folgende Graphik:

Dazu ist zu sagen, dass mit diesem Unterfangen *zum einen* die Gegensätzlichkeit als Prinzip des Lebendigen nicht umfassend dargestellt wurde. Sie ließe sich um weitere Gegensatzpaare ergänzen, wie zum Beispiel um die Polaritäten Einheit vs. Mannigfaltigkeit oder Integration vs. Differenzierung.

*Zum anderen* betrachte ich diese Analyse nur als *ersten* Schritt, dem weitere folgen sollten, vor allem der Versuch, die Polaritätsstrukturen für die zwischenmenschlichen Beziehungen und die gesellschaftlichen Zusammenhänge freizulegen bzw. die von mir aufgezeigten Polaritäten auf diese Verhältnisse umzulegen. In der Kategorie des gesellschaftlichen Lebens würden beispielsweise folgende

Polaritäten näher zu berücksichtigen sein, in diesem Fall mit Bezug auf die ersten drei weiter oben ausgeführten Paare:

Ad 1: Anarchie vs. Legalismus/Diktatur

Ad 2: Wilde Reformen vs. Konservatives Bewahren

Ad 3: Kulturelle Abgrenzung vs. Multi-Kulti-Ideologie

Und *nicht zuletzt* hat das vorgelegte Modell – ausgehend von der Erkenntnis, dass Polarität eine grundlegende Bedingung der Lebendigkeit des Lebens ist und nicht integrierte Polaritäten dazu tendieren, in Polarisierung oder innere Zerrissenheit umzuschlagen – das Potenzial, uns zu einem tieferen, existentiellen Verständnis der Psychopathologien des menschlichen Lebens zu verhelfen. Ganz konkret bedeutet das, dass dieses Polaritäten-Modell auch die Theorie und Praxis der Existenzanalyse befruchten könnte.

In diesem Zusammenhang gälte es unter anderem zu klären, welche existentiellen Haltungen das Abdriften in ein Extrem befördern oder begünstigen und somit den Nährboden für psychische Störungen bilden, und umgekehrt, welche Haltungen erfahrungsgemäß der Gefahr vorbeugen, dass Polaritäten in Polarisierungen, Einseitigkeiten und extremistische oder fanatische Verhaltensweisen kippen. Vor allem wäre es lohnend, das Strukturmodell der Existenzanalyse (vgl. Längle 2016, 89ff) unter der Perspektive des Polaritäten-Modells zu beleuchten und



Abb. 1: Menschsein im Spannungsbereich der lebenskonstitutionellen Polaritäten

manche Dynamiken und gegenseitige Relationen besser zu verstehen. Dazu andeutungsweise ein paar Überlegungen:

Angst und Depression werden die Tendenz zur dynamischen Fülle bremsen, aber auch die Kraft zur kreativen Ursprünglichkeit sowie die Bereitschaft bzw. den Mut zur Selbst-Transzendenz drosseln. Dagegen werden die von Angst oder Depression gezeichneten Menschen eher die Absicherung in klaren Formen und den Rückzug in die Selbst-Immanenz suchen. Beidem sollte in der Psychotherapie Rechnung getragen und Raum gegeben werden. Generell dürften die Polaritäten stärker auf der Persönlichkeitsebene und damit in der dritten Grundmotivation gemäß der Existenzanalyse zur Geltung kommen. Selbststrebend sind alle Persönlichkeitsprägungen und -störungen, die das Selbstsein betreffen, von der Spannung zwischen Selbst-Immanenz und Selbst-Transzendenz berührt. Diese Polarität betrifft meines Erachtens die Persönlichkeitsstruktur im Kernbereich.

Einige Persönlichkeitsstörungen sind wiederum mit einer verminderten Ausprägung der Extrapositionalität verknüpft, das heißt mit der eingeschränkten Fähigkeit, sich selbst in seinem Sein von außen und in seiner Wirkung auf andere zu sehen. Man denke hier an die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Die verschiedenen Formen der Autismus-Spektrum-Störung können hier ebenfalls als Beispiel genannt werden.

Diese kurzen Anmerkungen wollen nochmals unterstreichen, dass sich meine Überlegungen als ein richtungweisender Anfang verstehen, dem hoffentlich viele weitere Schritte folgen werden. Vor allem bin ich überzeugt, dass das Sich-Einlassen auf die innere Dynamik der dargestellten Polaritäten den Menschen zu einem tieferen Verständnis der je eigenen Existenz führt.

## Literatur

- Aristoteles (1982) Metaphysik. Erster Halbband: Bücher I (A) – VI (E). Griechisch-Deutsch. Übersetzung Hermann Bonitz. Neu bearbeitet, mit Einleitung und Kommentar von Horst Seidl (Hg.). Griechischer Text in der Edition von Wilhelm Christ (Philosophische Bibliothek 307), Hamburg: Meiner
- Bauer E J (2020) Freiheit als in Besonnenheit gelebte Verantwortung. Ein multidimensional bedingter Raum des Dialogs. In: Rausch B/ Varga S (Hg), Christlich-soziale Signaturen. Grundlagen einer politischen Debatte, Wien: Verlag noir, 361–379
- Bauer E J (2023) Ohne Angst kein waches Menschsein. Aber nur im Verbund mit Vertrauen und Liebe. Existenzanalyse 40, 2, 14–21
- Cole-Turner R (2018) Von der Theologie zum Transhumanismus und zurück. In: Göcke B P/Maier-Hamidi F (2018) Designobjekt Mensch. Die Agenda des Transhumanismus auf dem Prüfstand. Freiburg i. Brsg. u.a.: Herder
- Diels H/Kranz W (Hg) (1961) Die Fragmente der Vorsokratiker, 2 Bde. Griechisch und Deutsch. Berlin: Weidmannsche Verlagsbuchhandlung, 10<sup>o</sup>
- Guardini R (1988) Welt und Person. Versuche zur christlichen Lehre vom Menschen. Romano Guardini Werke. Franz Henrich (Hg). Mainz-Paderborn: Grünewald/Schöningh
- Guardini R (1994) Lebendige Freiheit (1927). In: Ders., Unterscheidung des Christlichen. Gesammelte Studien 1923–1963, Bd. 1: Aus dem Bereich der Philosophie. Mainz-Paderborn: Grünewald/Schöningh, 95–116
- Guardini R (1998) Der Gegensatz. Versuche zu einer Philosophie des Lebendig-Konkreten (Romano Guardini Werke. Hrsg. von Franz Henrich). Unveränderter Nachdr. der 2. Auflage Mainz 1955. Mainz-Paderborn: Grünewald/Schöningh, 2<sup>o</sup>
- Kierkegaard S (1995) Die Krankheit zum Tode. Übersetzt, mit Einleitung und Kommentar von Hans Rochol (Hg) (Philosophische Bibliothek, Bd. 470), Hamburg: Meiner
- Kurzweil R (2014) Menschheit 2.0: Die Singularität naht. Aus dem Englischen von Martin Röttschke, Berlin: Lola Books
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie, Wien: Facultas
- Platon (1990) Phaidros. In: Ders., Phaidros. Parmenides. Briefe. Bearbeitet von Kurz D. Griechischer Text von Robin L, Diès A und Souilhé J. Deutsche Übers. von Schleiermacher F und Kurz D (Werke in acht Bänden. Griechisch-deutsch von Eigler G (Hg), Bd. 5). Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 1–193
- Riemann F (2009), Die Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. 39. Auflage, München [u.a.]: Reinhardt
- Schiller F (1984) Über das Schöne und die Kunst. Schriften zur Ästhetik. Fricke G und Göpfert H G (Hg), München: Dtv
- Simmel G (1984), Das Individuum und die Freiheit. Essais, Berlin: Wagenbach
- Speyer W (2025) Bausteine für ein Verstehen von Mensch und Welt. Studien zum Gegensatz (Philosophische Texte und Studien, Bd. 25), Baden-Baden: Georg Olms
- Thomas von Aquin (1934) Summa theologiae. Die deutsche Thomas-Ausgabe 2: Gottes Leben, sein Erkennen und Wollen (I, 14–26), lat.–dt. Christmann H M (Hg), Salzburg: Pustet
- Toepfer G (2017) Leben. In: Kirchhoff T/Karafyllis N C u.a. (Hg), Naturphilosophie. Ein Lehr- und Studienbuch, Tübingen: Mohr Siebeck, 159–164
- Zirfas J (2020) Angst und Vulnerabilität. Anthropologische Zugänge. In: Ecarius J/Bilstein J (Hg), Gewalt – Vernunft – Angst. Interdisziplinäre Zugänge und theoretische Annäherungen, Wiesbaden: Springer-Verlag, 55–73

## Anschrift des Verfassers:

UNIV.-PROF. MMAG. DR. EMMANUEL J. BAUER (I.R.)  
emmanuel.bauer@sbg.ac.at

# WIE SPANNUNGEN, KONFLIKTE UND POLARISIERUNGEN PSYCHISCHE LEIDENZUSTÄNDE FORMEN

KARIN MATUSZAK-LUSS

Im folgenden Artikel soll untersucht werden, wie die Eskalation von der Spannung über Konflikt bis hin zur Polarisierung den intrapsychischen und interpersonalen Dialog beeinflusst. Dabei wird geprüft, inwiefern die Bewusstmachung des Fließkontinuums Spannung-Konflikt-Polarisierungen zur Intensivierung der psychodynamischen Einengung bei psychischen Störungsbildern beiträgt. Abschließend wird erörtert, ob die Betrachtung dieses Kontinuums in der Existenzanalyse ein erweitertes Verständnis unterschiedlicher Krankheitscluster ermöglicht und sich daraus Konsequenzen für das existenzanalytisch-therapeutische Vorgehen ableiten lassen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Spannung, Konflikt, Polarisierung, Psychodynamik bei zunehmender Polarisierung

HOW TENSION, CONFLICTS AND POLARIZATIONS FORM PSYCHOLOGICAL STATES OF SUFFERING

This article examines how the escalation from tension to conflict and ultimately to polarization affects intrapsychic and interpersonal dialogue. It explores the extent to which becoming aware of the fluid continuum of tension–conflict–polarization contributes to the intensification of psychodynamic constriction in psychological disorders. Finally, the article discusses whether considering this continuum within Existential Analysis enables a broader understanding of different clusters of disorders and what implications this may have for existential analytic therapeutic practice.

**KEYWORDS:** tension, conflict, polarization, psychodynamics under increasing polarization

## 1.) Einleitung:

Die folgenden Begriffsdefinitionen sollen das psychodynamische Fließkontinuum von der Spannung über den Konflikt hin zur Polarisierung verdeutlichen. Ausgehend von der Polarität als Grundprinzip des Lebens – einem Verhältnis relativer Einschließung und relativer Ausschließung – führt eine zunehmende Einschränkung der psychodynamischen Flexibilität in der Polarisierung zu einer starren Entweder-Oder-Positionierung.

Anschließend eine kurze Zusammenfassung des Gesundheits- und Krankheitsverständnisses in der Existenzanalyse, um die darin enthaltene personal-existentielle Dimension hervorzuheben.

**Spannung**, die sich im Raum der Polaritäten entwickelt, ist Ausdruck einer Drucksituation oder Anspannung, die positive Auswirkungen im Sinne von Entwicklung und dem Auffinden von Lösungen haben kann. Spannung kann auch negative Folgen nach sich ziehen, die sich in einer leichten Verminderung der intrapersonalen und interpersonalen Dialogfähigkeit zeigen können.

**Konflikt:** Mit zunehmendem Stress geht die Spannung in einen Konflikt über. Mit dem Entstehen von Konflikten wird der Bewegungsradius der Beteiligten intrapsychisch und interpersonal im Raum der Polaritäten vermindert. Hier sind noch Entwicklungs- und Lösungsmöglichkeiten gegeben, aber die Gefahr für eine zunehmenden Polarisierung, die Gräben intrapsychisch oder interpersonal vertieft und den personalen Dialog zunehmend vermindert oder gar verunmöglicht, nimmt zu.

**Polarität:** ist ein Ausdruck der Philosophie für das Verhältnis sich gegenseitig bedingender Größen. Es geht dabei nicht um einen unvereinbaren Gegensatz wie im Dualismus, sondern um ein komplementäres Verhältnis, um ein Verhältnis relativer Einschließung und relativer Ausschließung (Žižek 1997).

**Polarisierung:** bedeutet im allgemeinen Sprachgebrauch die Aufspaltung u.a. in zwei Lager, bei der die Gegensätze deutlich hervortreten. Polarisierung beschreibt auch einen psychodynamischen Prozess, der zu einer stärkeren und konfliktbeladenen Trennung, zu einer Differenzierung in eine Entweder – Oder – Position führen kann. Dort, wo Polaritäten nicht integriert und ausgehalten werden können, entsteht Polarisierung (Bauer 2025). Spätestens bei einer einsetzenden Erstarrung und Fixierung der Polarisierung beginnt ein krankheitswertiger Leidensweg.

**Krankheitsdefinition in der Existenzanalyse** (Längle 2021a): Eine psychische Störung im Sinne einer Krankheit liegt vor, wo Personen wiederholt und über einen längeren Zeitraum auf die gleiche Art und Weise behindert sind, das zu erkennen, zu tun oder zu erleben, was sie selbst als notwendig, wichtig, richtig oder sinnvoll erleben. Fixierte Schutzmechanismen (Copingreaktionen) geben Antwort auf das zunehmende Erleben von Bedrängnis und Beengtheit, wodurch die Dialogfähigkeit der Person abnimmt. Durch die Intensität der Störung und das Ausmaß der Defizite entsteht eine Rangfolge des Schweregrades psychischer Störungen: von (noch nicht krankhaften) reaktiven Leidenszuständen zu neu-



rotischen Akzentuierungen, psychischen Störungsbildern auf neurotischem und letztendlich zu psychischen Stö-

rungsbildern auf psychotischem Strukturniveau, die eine schwere personale Desintegration darstellen.

## Begriffsdefinitionen Spannung, Konflikte, Polarisierungen

**Spannung:** die sich im Raum der Polaritäten entwickelt, ist Ausdruck einer Drucksituation, die positive Auswirkungen (Entwicklung, Auffinden von Lösungen) haben kann. Mit zunehmendem Stress kann die Spannung in einem Konflikt übergehen.

**Konflikt:** mit dem Entstehen von Konflikten wird der Bewegungsradius der Beteiligten (intrapyschisch und interpersonal) im Raum der Polaritäten vermindert. Es sind Entwicklungs- und Lösungsmöglichkeiten gegeben, aber auch die Potenzialität zu einer zunehmenden Polarisierung der personale Dialog wird zunehmend vermindert.

**Polarisierung:** verstärkt die Gräben intrapsychisch oder interpersonell und führt zu einer zunehmenden Verminderung der personalen Dialogfähigkeit bis zur Verunmöglichung der personalen Dialogfähigkeit

Abb. 1

### Vierdimensionales Menschenbild Der Weg aus der Gesundheit in die Krankheit und zurück

nach A. Längle (2021, 2024)

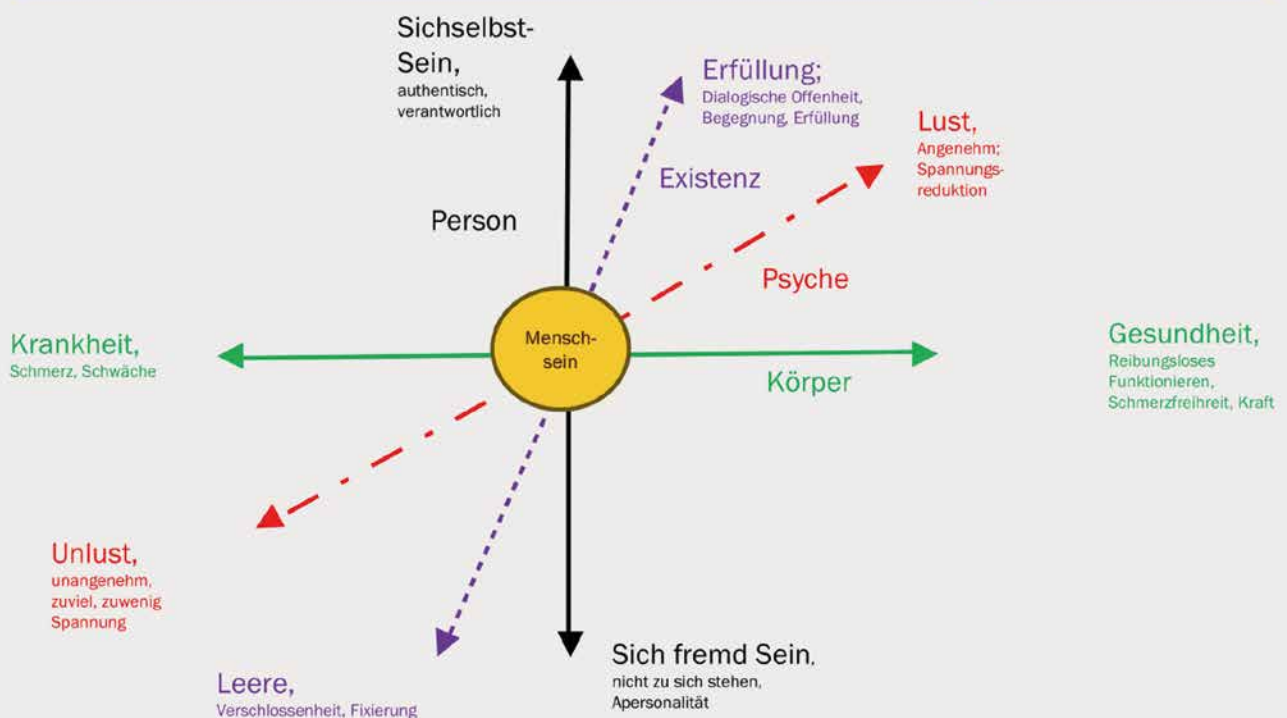


Abb. 2





Abb. 3

**Gesundheitsdefinition in der Existenzanalyse** (Kolbe 2001): Der Mensch erlebt sich gesund, wenn er sich frei fühlt, oder genauer: wenn ihm ein freier und verantwortlicher Austausch mit sich und der Welt gelingt (Kolbe 2001). In der Existenzanalyse wird Gesundheit als ein dynamischer Prozess verstanden, der über die bloße Abwesenheit von Krankheit hinausgeht. Es geht darum, ein erfülltes und sinnvolles Leben führen zu können, persönliche Potenziale zu entfalten und positive Beziehungen zu anderen zu pflegen.

In Abb. 2 wird in Bezugnahme zu Alfred Längles vierdimensionalem Menschenbild die Entwicklung von Gesundheit zur Krankheit in allen Seinsdimensionen des Menschen graphisch verdeutlicht.

## 2.) Psychopathologie:

Viele psychische Störungsbilder wurzeln in unbewussten, teilbewussten oder bewussten intrapsychischen und interpersonellen, nicht aushaltbaren und nicht integrierten Spannungen und Konflikten, was zu einer verminderten interpersonellen und intrapersonellen Dialogfähigkeit der Person führt. Dort, wo Polarisierungen als psychodynamische Schutzmechanismen bei nicht integrierbaren Gegensätzen notwendig werden, verliert der Spannungsbogen der Polaritäten seine konstruktiven Wirkkräfte und

führt zu einem Erstarren angesichts des Auseinanderbrechens von unversöhnlichen gegensätzlichen Polen. Wenn wir Gegensätzlichkeiten bzw. Polaritäten als Grundprinzip des Lebens betrachten, gilt es in der Folge zu überprüfen, ob eine Bewusstmachung des Fließkontinuums Spannung-Konflikt-Polarisierung uns möglicherweise ein erweitertes Verstehen der psychischen Krankheitscluster eröffnet.

In der Folge werden vier Cluster psychischer Störungsbilder näher unter dem Fokus der Entwicklung von Spannung über den Konflikt hin zur Polarisierung betrachtet, und zwar: die Angst- und Zwangsstörungen, die affektiven Störungen, die Persönlichkeitsstörungen des Selbst und der Cluster der Schizophrenie und anderer primärer psychotischer Störungen.

### 2.a) Cluster der Angst- und Zwangsstörungen:

Existenzanalytisch betrachtet siedeln wir die Angst- und Zwangsstörungen schwerpunktmäßig als Störungen in der 1. Grundmotivation an, also jener Dimension, wo es um die Personierung des Daseins geht. Dafür braucht es Raum, Halt und Schutz in unserem Leben, um vertrauen und annehmen zu können, was uns den Seinsgrund erschließt. Bei Angststörungen gelingt die Personierung des Daseins nicht und Schutzmechanismen greifen Platz, eine Psychodynamik der Überlebenssicherung kommt

zum Tragen, die sich in der Gestalt von Angst- und Zwangssymptomen zeigt.

Die Eskalation des reaktiven Copingverhaltens führt kaskadenartig von der Vermeidung über Ankämpfen und Hass hin zur psychischen Erstarrung.

Schauen wir nochmals mit dem Fokus des Bogens Spannung – Konflikt – Polarisierung den Aspekt der Skalierung der Schutzmechanismen an. Es zeigt sich die Zunahme der Intensität des Überwältigungserlebens entlang der Skala der Copingverhaltensebenen. Die Stufen des aktivierten Schutzverhaltens reichen auf der Ebene der ersten personalen Grundmotivation vom Vermeidungsversuch durch Flucht, dem Bewältigungsversuch durch Ankämpfen, sich einstellenden Emotion des Hasses bis hin zur Erstarrung.

Solange eine Distanzierungsfähigkeit zu den auslösenden Situationen und den damit verbundenen Erlebnisweisen vorhanden ist, die Dialogfähigkeit nach innen wie nach außen erhalten ist und wir in der Situation die Spannungen und Konflikte abbauen bzw. lösen können, werden Angst und zwanghaftes Verhalten sistieren oder stark minimiert. Empfindet die betroffene Person ein Überwältigungserleben resultiert eine psychodynamische Lähmung und Erstarrung. In der Folge kommt es zu einer maximal ausgeprägten Einschränkung im Lebensvollzug durch die Angst- und Zwangsstörung. Der Zugriff zum Grundvertrauen ist eingeschränkt, das Grundmisstrauen und die Grundangst nehmen überhand. Emmanuel Bauer betonte am internationalen Kongress der GLE-international im Mai 2025 in seinen Ausführungen, dass die Polarität ein Grundprinzip des Lebens und Garant von Lebendigkeit ist. Im Formenkreis der Angststörungen beschreibt er die Kraft zur kreativen Ursprünglichkeit und dynamischen Fülle gebremst und die Bereitschaft zur Selbsttranszendenz gedrosselt. Emmanuel Bauer verortet bei Angststörungen eine Absicherung in klaren Formen und den Rückzug in die Selbst-Immanenz. „Umgekehrt würde das Leben unter dem Diktat der statischen-absichernden Elemente sklerotisch erstarren und als reine Form in der Abstraktheit des Formalen und der legalistisch-pedantischen Regelmäßigkeit entleert werden. Leblosigkeit da wie dort.“ (Bauer 2025)

## 2.b) Cluster der affektiven Störungen:

Ausgehend von strukturellen existenzanalytischen Überlegungen werden die affektiven Störungen als Störung der 2. Grundmotivation angesehen, wo die Personierung des Lebens definiert ist. Um sich als Person zuwenden und berühren lassen zu können, braucht es positive

Erfahrungen von Nähe, Beziehungen und ausreichend Zeit im gelingenden Kontakt mit anderen Menschen, wodurch der Grundwert gefestigt wird. Bei affektiven Störungen sind Psychodynamiken der Beziehungsverhinderung als Copingreaktionen wahrnehmbar, die in der **Depression** durch Rückzug von der Welt, überhöhten Leistungsansprüchen, ausgelebter oder nicht ausgelebter Wut und letztendlich durch Erschöpfung und Resignation charakterisiert sind. In der **Manie** kommt es zu einer Überhöhung des Grundwertes im Sinne einer genialen Verleugnung der Depression bzw. als Alternativlösung zur Depression (Schwarz et al. 2006). In der **Depression** wird der Grundwert reduziert erlebt. Betrachten wir die affektiven Störungen nun auf dem Hintergrund des Bogens Spannung - Konflikt - Polarisierung sehen wir mit zunehmender Ausprägung der Depression eine Reduktion des Werterlebens und der Beziehung zum Leben. Der depressive Mensch erlebt sich erdrückt von seinen Gefühlen und passiviert im Sinne von „ich kann nicht mehr“. Der Kontakt zum Leben wird vermindert, letztendlich aufgegeben, weil er zu sehr schmerzt, sich einem entzieht und sich nicht mehr halten lässt. Das Festhalten an Normen, Wünschen, unerfüllten Sehnsüchten und an Vorgaben ist ein Versuch die depressive Abwärtsspirale anzuhalten, der misslingt und letztendlich in die Resignation mündet. Die Todessehnsucht ist der Endpunkt der depressiven Entwicklung und letztendlich ist der Suizid in der Suche nach Erlösung aus der Beziehungslosigkeit (Beziehungsdepression) oder der eigenen Schwäche (Versagensdepression) die letzte verbleibende Antwortmöglichkeit als Folge der Resignation.

In der **Manie** führt der Eskalationsweg basierend auf einer Grundwertstörung über ein entgrenztes, überhöhtes und entpersonalisiertes Werterleben, eine Überaktivität, über ein Sprengen von Regeln und Normen und ein Omnipotenz erleben zu einem Höhenflug der Gefühle im Sinne „Ich kann alles“. Das Aufbäumen gegen den Unwert des Lebens in der manischen Beziehungslosigkeit gelingt bis der Zenit der Überhöhung erreicht ist und aus einer manischen Erschöpftheit heraus der Absturz in die Depression erfolgen kann oder die ernüchternde Landung im normalen Alltag eintritt.

Emmanuel Bauer (2025) verortet die affektiven Störungen unter anderem in einer Fixierung in klaren Formen, der Selbstimmanenz und einer deutlichen Reduktion der dynamischen Fülle, der kreativen Ursprünglichkeit und der Selbsttranszendenz.

Zusammenfassend lässt sich bei den affektiven Störungen grundlegend eine Polarisierung und damit Fixierung in einem gestörtem Grundwerterleben und in einer Beziehungslosigkeit zum Leben attestieren. Diese zeigen sich

in zwei unterschiedlichen Ausprägungsformen – in der Depression und der Manie – im Sinne von unauflösbaren Differenzen, Spannungen und Konflikten zwischen Sein und Sollen.

## **2.c) Cluster der Persönlichkeitsstörungen des Selbst (histrionische, narzisstische und Borderline-Störung):**

Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst werden in der Existenzanalyse schwerpunktmäßig als Störung der 3. Grundmotivation verstanden, wo es um das Selbstsein geht, also um Erlebnisdimensionen der Selbstannahme, des Selbstwertes, Selbstachtung und der Wertschätzung. Die 3. Grundmotivation repräsentiert die Personierung des Ich. Es geht dabei darum, sich als Person den Fragen des Lebens zu stellen, sich abzugrenzen, sich zu spüren. Auf dieser Basis aufruhend kann sich eine personale Begegnung mit dem anderen und sich selbst entwickeln. Aufgrund der Selbstgehörigkeit besteht im Beziehungsvollzug keine Gefahr des Selbstverlustes, und damit kann die Extrapositionalität gelebt werden (Bauer 2025).

Kommt es zu einer Fixierung der Psychodynamik der Ich-Hemmung im Sinne der Persönlichkeitsstörungen des Selbst ist das Beziehungsverhalten geprägt von einer Ambivalenz zwischen Distanz und Sehnsucht nach Nähe bis hin zu Wünschen nach Symbiose, zu einem apersonalen Funktionieren und letztendlich auch zu Abspaltungen und Dissoziationen.

Betrachten wir die Persönlichkeitsstörungen des Selbst unter dem Aspekt des Entwicklungsbogens Spannung – Konflikt – Polarisierung wird auch in diesem psychischen Störungsfeld deutlich, dass bei einer nicht mehr gelingenden Integration und/oder Auflösung von intrapsychischen und interpersonalen Spannungen und Konflikten sich die Persönlichkeitsakzentuierung des fragilen Selbst (mit Schwächen des Selbstwertes, der Selbstannahme, des sich Spürens) zu einer Persönlichkeitsstörung mit Identitäts-, Beziehungs- und Handlungsstörungen entwickelt. Die Copingreaktionen des Abspaltens, Wegschieben der eigenen Gefühle, des Schmerzes und des Selbst bis hin zur Dissoziation bringen kurzfristig eine Entlastung, jedoch bleibt eine unerträgliche Spannung, die eine weitere Aufspaltung des Selbst nach sich zieht. Dadurch kommt es zu einer Dissoziation von Emotionen und Denken, Handeln, Gesprochenem und Körperbezug (Matuszak-Luss 2017). Emmanuel Bauer betont in seinem Vortrag, dass er Menschen mit Persönlichkeitsprägungen und -störungen des Selbst von der Spannung zwischen Selbstimmanenz und Selbsttranszendenz und der Polarität zwischen Extrapositionalität und Selbstge-

hörigkeit berührt erlebt: „Jedes für sich allein in reiner Form und Einseitigkeit betrieben bedeutet Selbstverlust. Selbstimmanenz ohne Über-sich-hinausgreifen erstickt in ängstlicher Selbst-Verfangenheit.“ (Bauer 2025) Hier gilt es zu betonen, dass es sich um ein Bild der Selbstverfangenheit eines fragilen Ichs handeln muss, da ja Menschen mit Störungen des Selbst mit zunehmendem Störungsgrad immer weniger Zugriff auf das Eigene haben. Die Beziehung zum eigenen Leben und die Nähe zu anderen Menschen ist bedroht bzw. wirkt bedrohlich, wodurch die Beziehung zu sich selbst abnimmt, um sich vor nicht beherrschbaren Gefühlen zu schützen. Diese Dissoziation kann letztendlich auch eine Ausweitung im Sinne einer Dissoziation von Emotion und Denken und von Emotion und Körper erfahren. Laut Emmanuel Bauer (2025) entartet „Selbst-Transzendenz ohne Sich-inne-Sein in sinnlosem Aktivismus und Selbstverlust“. Diese Feststellung verdeutlicht, dass es je nach Typologie und Schweregrad der Persönlichkeitsstörungen des Selbst zu einer Intensivierung des apersonalen Funktionierens und des emotionalen Abspaltens auf unterschiedlichen Ebenen kommt.

## **2.d) Cluster der Schizophrenie und anderer primärer psychotischer Störungen**

Aus existenzanalytischer Sicht sind Schizophrenie und die anderen primären psychotischen Störungen durch eine zentrale Erschütterung bzw. Blockade in der ersten personalen Grundmotivation zu verorten. Die Wahrnehmung als instrumentale Voraussetzung der 1.GM ist verzerrt, Halt und Zusammenhalt in sich selbst, in und mit der Welt gehen verloren, das Selbstverständliche zerbricht. Das Grundvertrauen ist äußerst geschwächt oder nur wenig entwickelt, was eine hohe Ich-Fragilität im Sinne einer Desintegration auf allen Erlebensebenen bedingt. In der psychotischen Krise macht sich eine allumfassende Grundangst breit, die zu einer Grundangstüberflutung führt, die sich in einer basalen Seinsstörung (die Welt und das Ich gehen verloren, sind nicht mehr) oder in einer basalen Selbststörung (die Welt überflutet die Ich-Grenzen und dringt in den Menschen ein) manifestiert (Matuszak-Luss 2018). Der Wahn, die Residuen, die anderen unterschiedlichen Ausprägungsformen der Schizophrenie und der anderen primär psychotischen Störungen sind bereits Antwort auf die erlebte Haltlosigkeit, Schutzlosigkeit, die zerfallende Wahrnehmung, das gestörte Denken- und Handlungsvermögen. Mit dem Zerfall der Wahrnehmung, des Denkens und des Handelns stellt sich eine erlebnismäßige Passivierung der seelischen Funktionen, Störung der Intentionalität und daraus resultierenden Störung der Austauschfähigkeit mit der Welt ein,

wie bereits von Viktor Frankl in der ärztlichen Seelsorge ausgeführt wurde (Frankl 1987). Letztendlich befinden sich Menschen im psychotischen Erleben in einem Circulus vitiosus von gestörter Wahrnehmung, Haltsuche im psychotischen Welterleben, der wiederum die Dialogfähigkeit und Intentionalität schwächt. Dies verstärkt und protrahiert die Wahrnehmungsverzerrung, wenn die Abwärtsspirale nicht gebremst werden kann.

Was ist nun der Unterschied zwischen den Angst- und Zwangsstörungen und psychotischen Krankheitsbildern, die aus existenzanalytischer Sicht alle den Störungsschwerpunkt auf der 1. Grundmotivation haben? Es ist die Ichfragilität, die bei an Psychose leidenden Menschen zu einer Desintegration auf allen Seinsdimensionen führt. Menschen, die an neurotische Angst- und Zwangsstörungen, an affektiven Störungen und Persönlichkeitsstörungen leiden, haben Angst vor der Desintegration. Menschen, die das Bild einer Schizophrenie oder einer anderen primären psychotischen Störung zeigen, erleben die Desintegration. Schizoaffective Menschen entwickeln eine starke affektive Symptomatik (depressiver oder manischer Natur) mit einer spürbar herannahenden Desintegration und erleben von Anfang an schizophrenietypische Bedrohungen mit (Matuszak-Luss 2023).

Die Ebenen der zweiten, dritten und vierten personalen Grundmotivation sind meistens mitbetroffen bei an Schizophrenie oder anderen primär psychotischen Störungen erkrankten Menschen, was als Antwort auf die Erschütterung der ersten personalen Grundmotivation zu verstehen ist.

Die Polarität der psychotischen Störungen spannt sich auf zwischen Grundvertrauen und Grundangst/Grundmisstrauen. Aufgrund der vorhanden Ichschwäche kommt es bereits unter gering ausgeprägten intrapsychischen oder interpersonellen nicht integrierbaren Spannungen und Konflikten zu einem Zerfallserleben von Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln. Das Festhalten und die Polarisierung in den psychotischen Erlebnisweisen bedeuten Schutzmaßnahmen gegen die Zerfallserlebnisse (Luss 1996).

### 3.) Konsequenzen aus den psychopathologischen Überlegungen für das existenzanalytische, therapeutische Vorgehen

Durch das Mithereinnehmen des Fließkontinuums Spannung – Konflikt – Polarisierung bezogen auf das existenzanalytisch vierdimensionale Menschenbild wird im phänomenologischen Schauensprozess der Übergang von einem sich im Gesunden bewegenden zu einem psychodynamisch krankheitswertigen Schutzverhalten, das be-

handlungsbedürftig ist, stärker verdeutlicht. Durch diesen Blickwinkel unter Hinzunahme des Polaritätsprinzips im Sinne des Gegensatz-Gedankens von Heraklit kann die Aufmerksamkeit auf die Ressourcen der betroffenen Personen verstärkt werden. Weiters kann das Bild des Bogens von der Spannung zur Polarisierung psychoedukativ genutzt werden, um aufzuzeigen, dass ein Erkrankungsprozess in einen Genesungsprozess übergeleitet werden kann, der zu einer restitutio ad intergrum oder einer Verbesserung im Befinden der Betroffenen führen kann.

**3.a) Bei den Angst- und Zwangsstörungen** gewinnt eine psychodynamische Schutzreaktion überhand, die versucht das vermeintlich gefährdete Überleben zu sichern. Es gilt, mit den Betroffenen die eingeschränkten Handlungsspielräume angesichts der eingeschränkten Personierung des Daseins und der erstarrten Psychodynamik der Überlebenssicherung zu erweitern. Dies geschieht durch Vertrauensaufbau in die Welt, Förderung der Wahrnehmung und des Erlebens der vorhandenen haltgebenden und positiven Beziehungen, der vorhandenen Ressourcen im Sinne von Halt, Raum, Schutz im Hier und Jetzt und in der Biographie. Mit dem Erstarken des Annehmen- und Aushalten Könnens dessen, was ist und war, nimmt der Einfluss der destruktiven automatisierten polarisierenden Copingreaktionen (flüchten vor und ankämpfen gegen das Faktische) ab. Die konstruktive Energie der Polarität (Grundvertrauen versus Grundmisstrauen) im Sinne des Sein-lasens von Gegebenheiten in einem selbst und/oder von Gegebenheiten in der Welt nimmt zu. Das führt in weiterer Folge zur Zunahme der ursprünglichen Kreativität und ein Abrücken können von der Abstraktheit des Formalen und den pedantischen Regelmäßigkeiten (Bauer 2025).

**3.b) Bei den affektiven Störungen** gilt es durch personale Zuwendung und Beziehungsaufbau die Psychodynamik der Beziehungsverhinderung zu durchbrechen und neue Erlebnisse zu fördern, die ein Sich-öffnen und Sich-in-Empfang-nehmen ermöglichen, wodurch der Wert des Lebens wieder erfahren werden kann. Dadurch können die betroffenen Patient:innen die konstruktive Auswirkung des Spannungsbogens zwischen Sein und Sollen für ein gelingendes und stimmiges Leben wieder nützen. In der Folge ist der Schutz durch die psychodynamische Fixierung der **Depression** durch Rückzug, Leisten, allmählich nach innen gewendeter Wut und letztendlich durch Erschöpfung und Resignation nicht mehr notwendig. Durch das erstarkende Wiedererleben des existenziellen Grundwertes „Ich bin und dass ich bin, ist gut“ können sich depressive Patient:innen zunehmend vom depressiven Gegenpol – „Ich bin nicht“, „Ich bin und dass ich



bin, ist schlecht“ – lösen, was zur Folge hat, dass Existenz wieder wertvoll erlebt werden kann.

**In der manischen Kehrtwende** imponieren die soziale Überaktivität, Grandiosität, Glückseligkeit und die vermeintlich unerschöpfliche Energie. Die manische Alternative zur Grundwertstörung im Sinne einer beziehungslosen Grundwertüberhöhung und eines Omnipotenzlerlebens braucht es bei gelingender Personierung des Lebens nicht mehr. Die Polarität zwischen Sein und Solen kann durch die personale Grundwertstärkung positiv für die betroffenen Menschen nutzbar gemacht werden.

In der **Depression und in der Manie** gilt es im psychotherapeutischen Prozess den personalen Grundwert und die Beziehungsfähigkeit durch Zuwendung, Werterhellung, positive Beziehungsangebote so zu stärken, dass die Fixierungen am Entwertungspolpol – „Ich bin nicht“/ „Ich bin und dass ich bin, ist schlecht“ – und am Überhöhungspol „Ich bin und dass ich bin, ist grandios und alle Grenzen sprengend“ aufgegeben werden können. Dadurch werden Beziehungsräume in der Welt und zu sich selbst nicht mehr bedrohlich, beengend und ängstigend erlebt, wodurch die psychodynamische Fixierung im Tiefflug der Depression und im Höhenflug der Manie gelockert und im Idealfall entbehrlich wird. Die personale Dialogfähigkeit nach innen und außen kann sich wieder entfalten.

**3.c) Bei den Persönlichkeitsstörungen des Selbst** zeigen sich Kompensationsversuche der behinderten Personierung des Ich in den psychodynamischen Copingreaktionen des Distanzierens, des formalistischen Funktionierens, einer unduldsamen Emotionalität in Gestalt von Zorn, Ärger und Trotz, einer erhöhten Kränkbarkeit und in letzter Instanz in Form des Dissoziierens. Die Authentizität und ein kontinuierlich wohl dosiertes Beziehungsangebot mit klaren Grenzziehungen von Seiten der Therapeut:innen sind wichtige Grundbedingungen für einen Begegnungsraum, wo korrigierende Beziehungserfahrung stattfinden kann. Ist dieser Grundstein gelegt, wird schrittweise die Förderung der Personierung des Ich mehr Raum einnehmen. Über eine wachsende Selbstwahrnehmung und -annahme wird es möglich, sich zentralen, schmerzhaften Fragen zu stellen, wodurch die Selbstkenntnis und das Gefühl und Gespür für sich selbst zunimmt. Das Mit-sich-in-Beziehung-kommen ermöglicht das Sich-abgrenzen. Durch die zunehmende Personierung des Ich eröffnet sich ein Weg in einen weniger gefährlichen interpersonalen und intrapersonalen Raum und damit eine Abnahme der psychodynamischen Fixierung/Polarisierung im Kampf gegen den

Verlust des Selbstbezuges. Die positiven und kreativen Potenziale zwischen den Polaritäten Extrapositionierung und Selbstbezug können wieder mehr Platz greifen, worauf Emmanuel Bauer verweist (Bauer 2025). Die Copingreaktionen des Wegschiebens der eigenen Gefühle, des Schmerzes und des Abspaltens von Gefühlen, Denken, Handeln, Gesprochenem und Körperbezug kann schrittweise aufgegeben werden, da durch die Selbstwahrnehmung und Selbstannahme eine Abgrenzung ermöglicht wird. Eine dialogische Öffnung nach innen und außen wird lebbar ohne sich selbst im Außen- bzw. Innenbezug zu verlieren.

**3.d) Bei Schizophrenie und anderen primären psychotischen Störungen** gilt es aufgrund der psychischen Strukturveränderung, die zum Erleben des Ichzerfalls führt, wesentlich basaler an der Stabilisierung des Grundangsterlebens als bei den Angst- und Zwangsstörungen zu arbeiten. In kleinen Schritten wird die Erweiterung der Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten gefördert. Eine Stützung und Stabilisierung der anderen Grundmotivationsebenen erfolgt entsprechend der hohen Ichfragilität ebenso. Eine hohe Achtsamkeit in Bezug auf das mehr oder weniger vorhandene Zerfallserleben im Wahrnehmen, Denken und Handeln ist kontinuierlich im psychotherapeutischen Prozess vonnöten. Daraus ergibt sich also in der grundmotivationalen Strukturarbeit eine schwerpunktmäßige Stabilisierung in der 1. Grundmotivation. Im Laufe der existenzanalytischen Psychotherapie nimmt die Arbeit an den Grundmotivationen zwei bis vier zusätzlich Raum ein. Betrachten wir die prozesshafte Vorgehensweise der personalen Existenzanalyse liegt die Betonung auch hier auf der zentralen Stabilisierung der Wahrnehmung. Emotionen werden aufgegriffen, aber primär aufgrund der vorhandenen Ichfragilität nicht intensiviert und problemfokussiert bearbeitet. Mit einer Stabilisierung der Denkprozesse kann an der Fähigkeit zur Stellungnahme gearbeitet und Handlungsmöglichkeiten erweitert werden. Durch diese psychotherapeutische Vorgehensweise gewinnen die von Psychosen betroffenen Menschen wieder ein Erleben von Halt, Schutz und Vertrauen in sich und in der Welt, wodurch das Grundvertrauen langsam wachsen kann. Damit wird das Zerfallserleben in der Wahrnehmung, im Denken und im Handeln reduziert, wodurch der Raum zwischen den Polaritäten Grundvertrauen und Grundangst/Grundmisstrauen wieder eine Quelle für positive Entwicklungen im Leben der betroffenen Menschen werden und die Ichstärke wachsen kann.

#### 4.) Zusammenfassung:

Ausgehend von einer langen philosophischen Tradition wird die Gegensätzlichkeit bzw. Polarität als ontologische Struktur des Menschseins angesehen.

Polaritäten, Spannungen und Konflikte verlieren ihre konstruktiven Wirkkräfte, wo Polarisierungen als psychodynamische Schutzmaßnahmen bei nicht integrierbaren Gegensätzlichkeiten notwendig werden.

Spannungen, Konflikte und Polarisierungen führen zu einer Verminderung der Dialogfähigkeit der Person intrapersonal und interpersonal, wodurch es zu struktureller Schwächung auf allen Ebenen der personalen Grundmotivationen und in weiterer Folge zu krankheitswertigen Zustandsbildern kommen kann.

Basierend auf einer phänomenologischen therapeutischen Herangehensweise kann die bewusste Fokussierung auf die den unterschiedlichen psychischen Störungsbildern zugrunde liegenden nicht mehr integrierbaren Polaritäten, Spannungen und Konflikten und den daraus resultierenden psychodynamischen Polarisierungen eine zusätzlich vertiefende Quelle im Erschauen und Verstehen der Leidensbilder sein.

Das existenzanalytisch therapeutische Vorgehen kann unter Hinzunahme der Betrachtung des Fließkontinuums von der Spannung über den Konflikt hin zur Polarisierung bereichert, erweitert und zentriert werden.

#### Literatur

- Bauer E J (2025) Polarität als Grundprinzip des Lebens und Garant von Lebendigkeit. Vortrag Kongress der GLE International, Salzburg
- Frankl V (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag
- Kolbe Ch (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. In Existenzanalyse 19/2+3/2001. GLE-Österreich, 54–61
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 1998/1, 16–27
- Längle (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, 29–32
- Längle (2021a) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, 119–121
- Längle A (2024) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas, 169–179
- Luss K (1996) Schizophrenie und Personale Grundmotivation. Abschlussarbeit in Existenzanalyse und Logotherapie
- Matuszak-Luss K (2017) Multidimensionale Diagnostik und Ätiopathogenetische Aspekte der Borderline-Persönlichkeitsstörung in Abgrenzung zu Traumafolgestörungen. Existenzanalyse 2, 2017, 31–41
- Matuszak-Luss K (2018) Psychotherapie mit schizophrenen Menschen – Besonderheiten und Herausforderungen. Existenzanalyse 2, 18, 115–122
- Matuszak-Luss K (2023) Die vielen Gestalten der Grundangst. Existenzanalyse 2, 2023, 42–47
- Schwarz F, Tabbert-Haugg Ch, Wendl-Kempann G, Hering W, Kapfhammer H-P (2006) Psychodynamik und Psychotherapie der Psychosen. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Zizek S (1997) The Plague of Fantasies. New York/London: Verso Books

#### Anschrift der Verfasserin:

DR. KARIN MATUSZAK-LUSS  
info@psyordination.at

# DER UNAUSWEICHLICHE KONFLIKT

## Wie bestehen und bearbeiten?

ALFRIED LÄNGLE

Leben muss man nicht nur „be-sorgen“ und pflegen, sondern mitunter auch vertreten und verteidigen. Es ist umstellt von Gefahren und umgeben von Gegensätzlichkeiten, Widersprüchen, Begehrlichkeiten, Zielen, Vorstellungen, Absichten, von innen und außen.

Dieses Ausgesetzt-Sein hat seine Wurzeln schon im Sein selbst. Es beginnt mit einer antagonistischen Dynamik, die durch Dualitäten gegeben sind und geht über das Ausbilden von oppositionellen Polaritäten weiter. Inmitten von Diversitäten ist eine subjektive Abgrenzung erforderlich, für die man bisweilen kämpfen muss. Spannung und Kampf sind schon in der Art des Seins angelegt. Sie können sich zuspitzen und Dynamiken entwickeln bis hin zum Krieg.

Sich diesen Differenzen nicht zu stellen und Seines nicht zu vertreten, bedeutet Aufgeben des Eigenen. Das kann Lebensgrundlagen bedrohen. Sich ihnen aber zu stellen kann Beziehungen in Gefahr bringen, die ebenfalls wichtig für das Leben sind. Konflikt-Situationen gefährden beide Pole: Selbst-Verlust und Selbstverletzung einerseits stehen Beziehungsverlust und Verletzung anderer gegenüber. Es wird aufgezeigt, wie sich solche Zuspitzungen entwickeln können und wir ihnen prophylaktisch, Beraterisch und therapeutisch begegnen können.

**STICHWÖRTER:** Spannung, Kampf, Streit, Konflikt, Krieg

### THE INEVITABLE CONFLICT

How to survive and deal with it?

Life is not only something to be cared for and nurtured, but also something to be held and defended. It is surrounded by dangers, contradictions, desires, goals, ideas, and intentions – both internal and external.

Being exposed to these developments is inherent to existence itself. It begins with an antagonistic dynamic created by dualities and continues with the formation of opposing polarities. Amidst diversity, subjective boundaries are necessary, and sometimes one must fight for them. Tension and struggle are already inherent in the being. They can escalate and develop into dynamics that can lead to war.

Failing to acknowledge these differences and not standing up for oneself means relinquishing one's identity. This can threaten the foundations of life. However, addressing these differences can also jeopardize important relationships. Conflict endangers both poles: loss of self and self-harm, as well as loss of relationships and harm to others. We will demonstrate how such escalations can develop and how we can prevent them through counselling and therapy.

**KEYWORDS:** tension, struggle, dispute, conflict, war

## 1. Streit von Anfang an

Es ist eine alte Geschichte, die vom Streit und Krieg.

Sie ist **phylogenetisch** alt, denn von den Griechen lernten wir: Der Krieg ist der Vater aller Dinge. „Polemos panton pater“ (Πόλεμος πάντων πατήρ) lehrte uns der griechische Philosoph Heraklit (ca. 535 – 475 v. Chr.).

Die Römer, Organisatoren eines Weltreichs, haben uns die Lebenserfahrung weitergegeben: „Si vis pacem, para bellum“, „Wenn du Frieden willst, rüste dich für den Krieg“, wie wahrscheinlich Cicero als Erster formuliert hat. Also die Abschaffung des Militärs erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Krieges. Wer sich nicht verteidigen kann, wird zum Opfer des Egoismus und der Gier der anderen.

So also ist das Leben: Spannung, Kampf, Zerstörung, Übervorteilung, Macht, Gewalt. Und so ist der Mensch, wie ihn der altgriechische Dichter Sophokles in seiner Tragödie Antigone beschrieb: „Furchtbar ist vieles, aber nichts furchtbarer als der Mensch“<sup>1</sup>, wenn er mit seinen beeindruckenden Fähigkeiten und Errungenschaften seine Macht missbraucht und sich gegen die göttliche Ordnung stellt.

So also war die gute alte Zeit ... Doch ist das nicht einfach Geschichte, es ist Gegenwart und Zukunft – es gehört zum Mensch-Sein.

Auch **ontogenetisch** ist es eine alte Geschichte mit dem Zank, dem Konflikt, dem Streit, dem Krieg. Sie beginnt mit der Geburt. Das Baby schreit mächtig, wenn es in Not ist, sodass man alles tut, um es zu „stillen“. Das Kind holt sein Schäufelchen zurück, das ihm genommen wurde. Und nimmt dabei das Kübelchen des anderen gleich mit. Welches Gezer! Was unterscheidet uns Erwachsene vom Kind in dieser Hinsicht? Nur das: dass es nicht mehr nur Schäufelchen und Kübelchen sind ...

## 2. Die Grundlage: die Polarität im Unterschied zur Dualität

Gäbe es das Prinzip der Polarität nicht, bräuchten wir uns nicht über die Feindseligkeiten weiter auseinandersetzen, so grundlegend ist sie in unser Sein eingebaut. Polarität bedeutet Auseinanderdriften, sodass Unterschiedlich-

<sup>1</sup> Im ersten Chorlied (Stasimon I) der Antigone heißt es: πολλὰ τὰ δεινὰ κοῦδὲν ἀνθρώπου δεινότερον πέλει.  
Transkribiert: *pollà tà deinà koudèn anthrōpou deinóteron pélei.*

keiten und Differenzierungen entstehen können, wobei die Zusammengehörigkeit bestehen bleibt. Es ist ein Prinzip für die Entfaltung des Seins. Polaritäten stehen daher auch am Anfang des Lebens. Aber es wäre zu einseitig, alles nur im Schema polarer Gegensätze zu sehen. Denn neben der Polarität kommt auch das Prinzip der *Dualität* zur Wirkung. Beide Begriffe *überlappen* sich, doch besteht ein interessanter *Unterschied* zwischen Dualität und Polarität. Die Überlappung geht so weit, dass in der Literatur und in Internet-Suche die Verwendung beider Begriffe verwirrend und oft gegensätzlich ist, sodass der spezifische Unterschied leicht verloren geht.

Die *Dualität* ist ein *Aspekt* der Polarität, der lediglich auf die Zweiheit der Gegenstände verweist. Psychologisch gesprochen ist sie die „verbindliche, friedliche Form“ der Polarität. Jede *Polarität ist auch eine Dualität*. Aber der Dualität fehlt die Wesenscharakteristik der Polarität. Das hat praktische Auswirkungen. Im Konkreten sieht das so aus:

**Dualität** bedeutet eine *zusammengehörige Zweiheit*: In der Physik gibt es eine duale Beschreibung des Lichtes: Welle und Teilchen, in der Psychologie sprechen wir von einem Liebespaar, im Körper haben wir zwei Hände, zwei Ohren, zwei Augen. Dank der Dualität der zwei Hände verfügt der Mensch über eine „Zweihändigkeit“, z.B. beim Arbeiten; dank der Dualität der Augen kann er stereoskopisch sehen usw.

Das Charakteristische der Dualität ist, dass sie auf *Symmetrien* beruht, also Spiegelbilder vom selben Bauplan darstellt, die durch die Spiegelbildlichkeit zwar gleich gebaut, aber *antagonistisch* sind, also nicht miteinander vereinbar, so wie der rechte und der linke Handschuh, die beiden Hände oder Beugemuskeln und Streckmuskeln. Sie sind keine Polaritäten, sondern sie ergänzen sich symmetrisch. Wir haben viele Symmetrien im Körper: Arme, Beine, Augen, Ohren, Nase, Hirn, Schilddrüse, Lunge, Nieren, Hoden, Ovarien, besonders innig im Herzen: rechtes und linkes Herz, die unterschiedliche Körperbereiche durchbluten und so einander in die Hände arbeiten. – Ergänzend sei angemerkt, dass es neben der Dualität auch das *Eine*, das *Unsymmetrische* im Körper gibt: Magen-Darm, Leber, Milz. Oder psychologisch: das eine Ich, das eine Person-Sein.

Auch im *Psychisch-Geistigen* finden sich Symmetrien, etwa in den Grundmotivationen (GM): zwischen der 2. und der 3. GM, Verbundenheit/Beziehung in der 2. GM, Autonomie/Abgrenzung in der 3. GM. Oder in der *existentiellen Verfassung*: Ich und Du, innerer Dialog und äußerer Dialog.

Symmetrien sind *kooperativ*, sie stehen in einer Harmonie zueinander, denn sie *ergänzen* sich. Das ist das Wesen der Dualität.

Die **Polarität** enthält immer auch eine Dualität, weil ja eine Zusammengehörigkeit besteht, aber hier ist sie nicht mehr antagonistisch ausgeprägt, sondern von einer *Gegensätzlichkeit* bestimmt. Der *Gegen-Pol* betont die *Unterschiedlichkeit* bei bestehender wechselseitiger Abhängigkeit. Man denkt an hell-dunkel, heiß-kalt, schwarz-weiß, Mann-Frau, arm-reich, Liebe-Hass, Yin-Yang (Taiji heißt wörtlich Polarität), Magnet, Batterie, Nord- und Südpol. Die Pole stehen in einem Kontinuum, wodurch eine *Spannung* entsteht. Sie sind nicht antagonistisch, sondern dialektisch *komplementär*. Sie sind Teile eines Ganzen, die sich gegenseitig bedingen (Pole der Batterie), oder sie sind Endpunkte und Extreme (schwarz-weiß). Durch ihre Gegensätzlichkeit haben sie die Tendenz zu *divergieren* und nicht zu kooperieren, wie wir es in der Dualität sehen können.

Polaritäten sind vielseitig nötig. *Wahrnehmung* ist nur möglich durch Polaritäten wie Figur – Hintergrund, Kontraste von hell-dunkel, warm-kalt. Das Erleben spielt sich in Polaritäten ab wie Freude-Trauer, gut-böse, aktiv-passiv, innen-außen, zugewandt-abgewandt. Polaritäten sind auch hilfreich im *Denken*, worauf beispielsweise Hegel [(1813)1979] mit seiner Dialektik hingewiesen hat: Die Inhalte („Kategorien“) können weder aus der objektiven Wirklichkeit noch aus der Bestimmung des Subjekts gewonnen werden, sondern nur aus der Dialektik, die in der Einheit von Subjekt und Objekt angesetzt wird. Darin spielt der Widerspruch, der in allem enthalten ist, eine große Rolle. Auch zu erwähnen ist die bekannte Denktradition von Fichte [(1845, 83ff) 2016] mit seiner Theorie der Vereinigung der Gegensätze, wonach aus These und Antithese die Synthese entsteht. Romano Guardini sah in der Gegensatzlehre das Grundprinzip alles Lebendigen, getreu dem Bibelwort: Wer sein Selbst verliert, wird es gewinnen (Chan Ho Park 2010, 325).

Die *Biologie* soll nicht unerwähnt bleiben: Leben wird durch die Polarität der Geschlechter weitergegeben und es gibt Leben nur im Zusammenhang mit dem Gegenpol Tod; wo Wachstum ist, ist auch Verfall; nach der Anstrengung braucht es Ruhe; um wach sein zu können, braucht es Schlaf. Polaritäten durchziehen die Natur, die Physik, Chemie usw.

Polaritäten sind eine Quelle von Dynamik, Wachstum und tieferem Verständnis einer Sache durch die Wahrnehmung der Gegensätzlichkeit. Die Kunst des Lebens besteht oft darin, diese Spannungen auszuhalten, zu integrieren und ein Gleichgewicht zwischen den Polen zu finden, anstatt zu versuchen, sie vollständig aufzulösen. Das dürfte auch Heraklit (Fragment B 53, 2025) gemeint haben, als er den Krieg als den „Vater aller Dinge“ bezeichnet hat. Diese Sicht ergibt sich aus dem Gesamtverständnis seines



Denkens, das auf der Grundlage von „alles fließt“, also verändert sich, aufgebaut ist. Dieses Fließen beruht auf Spannung und Konflikten. Der Widerstreit, heute würde man auch sagen: Die Potentialdifferenz ist daher das grundlegende Prinzip, das in allen Dingen und Prozessen der Welt wirksam ist. Dieser Widerstreit ist nicht destruktiv zu verstehen, ist kein negatives Prinzip, sondern eine notwendige Bedingung für Entstehung und Entwicklung. Der „Krieg“ der Gegensätze führt somit paradoxerweise zu einer tieferen Einheit und Ordnung. Heraklit verglich dies mit der Spannung von Bogen und Leier, die nur durch entgegengesetzte Kräfte funktionieren und die Musik hervorbringen.

Durch Polarität und Unterschiedlichkeit entsteht ein *Raum der Befruchtung*, des Wachstums, der Begegnung, der Vielfalt. Wir haben heute eine solche Zeit der Vielfalt, der Diversität, des „anything goes“ im neoliberalen Denken, der Globalisierung, der Freiheit in Kleidung, im Verhalten, im Konsumieren, in der Unterhaltung, in der Polymorphie. Der Gegenpol, das Traditionelle, verlor an Wert, nur das Neue ist „in“, beseelt von FOMA (fear of missing out). Könnte nicht gerade in dieser überbordenden Vielfalt ein Grund liegen für das Streben nach *einfachen Erklärungen*, die sagen, wo's lang geht, ohne Verkomplizierung und Verästelungen durch Wissenschaft oder Verengung durch Regeln? Durch solche Vereinfachung wird ein Gegenpol aufgebaut, um sich in diesem Dschungel der Vielfalt nicht zu verlieren. Aber es stellt gleichzeitig eine Polarisierung im Denken und in der Haltung dar – eine Quelle für soziale und politische Spannungen.

### 3. Spannungen durch die Einzigartigkeit (Einsheit)

Mensch-Sein heißt *Individuum* sein, eine unteilbare Einheit inmitten von Andersheit. Dieser Umstand schafft eine *grundlegende Polarität*: man ist sich selbst, *auf sich gestellt*, mit einem eigenen Leib und eigenem Ich, letztlich allein mit sich und auf sich angewiesen – und kann *doch nicht ohne die anderen*, ohne Verbunden-Sein mit Andersheit. Das *Eine*, das Individuum, ist wie eine eigene Substanz, die aber *ohne das andere nicht existieren* kann. Trotz dieser unaufhebbaren Verbundenheit steht das Individuum in sich und entscheidet aus sich heraus frei und handelt nach seinem Willen. Es kann sich aus seiner Eigenständigkeit nicht lösen, es muss mit sich leben – trotz und durch die Verbundenheit mit anderem.

Aus dieser Gegensätzlichkeit erwächst die **Existentialität**, d.h. der *dialogische Austausch mit dem oder der anderen*, das Sich-Einlassen auf anderes auf der Grundlage eines unaufhebbaren Bezogen-Seins und des gleichzeitig bestehenden Selbst-Stands. Existentialität wird also verstanden als *Bezugnahme* auf andere und anderes, als Aufnehmen, Verarbeiten, Stellung beziehen, Beantworten und so im dialogischen Austausch mit anderen und anderem sich selbst zu sein. Selbständiges In-sich-Stehen und Ruhen gehen notwendigerweise mit einer *Abgrenzung* einher, was mit der Schaffung einer *Differenz* verbunden ist. Wir haben schon früher ausgeführt (Längle 2016), dass es ohne Grenzen, ohne Membran oder Haut auf der physiologischen Ebene, aber ebenso ohne Abgrenzung auf der psychischen, geistigen und existentiellen Ebene, *kein Leben* gibt. Durch die Abgrenzung ist man nicht mehr „eins“, sondern geteilt, getrennt, aber deswegen ist man noch nicht „un-eins“, zerstritten. Doch durch die Abgegrenztheit entsteht eine *polare Unterschiedlichkeit*<sup>2</sup>. Dieses Prinzip hat einen hohen Stellenwert in der Natur, ist doch die Fortpflanzung darauf aufgebaut!

Die Unterschiedlichkeit entfaltet sich im Leben und in den Dingen, wird ausgebaut und kommt in Form von **Diversität** zum Blühen, wie bereits ausgeführt. Die Vielfalt ist das eine Resultat, das aus der Unterschiedlichkeit erwächst, und das andere ist die Unizität (Einzigartigkeit) des Individuums, der subjektive Pol. Denn wie kann sich der oder die Einzelne in dieser Vielfalt zurechtfinden und damit umgehen? Der oder die Einzelne, das **Individuum**, muss sich den anderen entgegensetzen und sich behaupten, um im Weiteren bestehen zu können. Man ist selbst Teil der Diversität, ist daher verschieden von anderen, und muss so das Leben selbst leben inmitten der Beziehung und Verbundenheit mit anderen.

Das braucht Kraft. Das macht Spannung, weil auch das Andere einen Selbst-Stand hat, ein Eigenes ist, das aber eben „anders“ ist, nicht ident, nicht deckungsgleich, sondern zu berücksichtigen ist. Um so in der Unterschiedlichkeit und gar Gegensätzlichkeit (wie z.B. Mann-Frau) bestehen zu können, braucht es Kraft für den Selbst-Stand, für die Selbst-Erhaltung und Selbst-Behauptung. Damit besteht eine inhärente Grundlage für den KAMPF.

### 4. Austragungsformen der Polarität

Wir selbst und unsere Welt sind durchzogen von antagonistischer, kooperativer Dualität und oppositioneller,

<sup>2</sup> Häufiger ist jedoch die *nicht polare Unterschiedlichkeit*, also Ungleichheiten ohne inneren Zusammenhang, wie z.B. Feuer und Wasser, Erde und Luft, gelb und rot, Mehl und Milch, Haare und Blut, affektiver Impuls und Nachdenken.

Spannung erzeugender Polarität. Die dadurch entstehenden Spannungen verlangen vom Individuum durch die notwendige Abgrenzung Kraft. Man muss manchmal auch kämpfen im Leben. Auf dieser Grundlage kann sich eine Kaskade entwickeln, die von der natürlichen Spannung ausgehend sich bis zur Aggression und Destruktivität entwickeln kann.

#### 4.1 Spannung

Die Polaritäten sind *verbundene Unterschiedlichkeiten*, die zwar divergieren, aber nicht voneinander loskommen. Darum ist Spannung in ihnen angelegt. Die Abgegrenztheit und Differenz sind die Ausgangsbasis der Existenz und erlauben den dialogischen Austausch. Die Spannung kann zu *Begegnung* führen, aber auch *schmerzlich* sein und Kraft kosten. Dann entstehen auf dieser Grundlage weitere Formen der Auseinandersetzung, die auch zur Existenz gehören:

#### 4.2 Kampf

Wie oft sagt man: Leben ist ein Kampf, Lebenskampf, manchmal auch ein Überlebens-Kampf. Spielerisch im Wettkampf, worin man die Kräfte misst im Sport, in einer Rätselrally, in der Produktplatzierung am freien Markt. Kampf ist **Kräfte-Einsatz für die Selbst-Behauptung gegenüber anderem, auf das man aber bezogen ist**. Es ist ein Kampf, bei einer schweren Lungenentzündung das Leben zu behaupten, gegen die Verführung oder den Alkohol anzukämpfen; es ist ein Kampf, im Wahlkampf den Vorsprung nicht zu verlieren; es kann zum Kampf in der Partnerschaft werden, sich zu behaupten, wenn man nicht ernst genommen wird. Immer geht es um den Einsatz von Kräften, doch ist die Basis eine Verbundenheit oder ein Verstehen des anderen, weil im Kampf die Zusammengehörigkeit der Polarität notwendig ist. D.h. im Kampf bleibt man in der Beziehung. Andernfalls wird es zur *Zwistigkeit*, wenn es mehr um die Behauptung der einzelnen geht.

Die Unterschiedlichkeit kann einen Kräfteinsatz für die Selbstbehauptung bedeuten, aber sie kann auch ein Grund zur *Freude* sein, wenn man mit Freund:innen so beisammen ist, unterschiedliche Ansichten austauscht oder fremde Länder bereist. Sie kann *Lust* aufeinander machen, wie in der Sexualität, die mit einem anderen Menschen meist lustvoller erlebt wird als nur mit sich selbst. Es kann Lust erwachsen auf Fremdes in der Begegnung, im Geschmack des Essens, oder wenn man für Abwechslung im Tagesverlauf kämpft.

#### 4.3 Streit und Zank

Wann wird der *Wettkampf* zum *Wettstreit*? Die Diskussion zum *Streit*-Gespräch? Eine Klage zum Rechtsstreit? Das Kämpfen um Gehör zum Streit in der Beziehung? – Der Umschlagspunkt ist erreicht, wenn die Positionen oder Meinungsverschiedenheiten von psychodynamischen **Affekten** begleitet werden. Dadurch wird die *vitale Bedeutung* spürbar, die das Thema für die eine Person, für beide oder auch für die Gruppe hat. Die sachliche Behandlung oder das ruhige Einsetzen von Kraft für das Kämpfen gehen verloren, die Stimmen werden lauter, die Wortwahl heftiger, die Inhalte werden drängender und zunehmend unsachlicher vorgebracht. Jedes Argument und jedes Gefühl, das zum Durchbruch verhelfen kann, sind nun recht. Jetzt geht es mehr als nur um sich zu behaupten, nun geht es darum, sich *durchzusetzen*. Der Affekt ist deshalb mobilisiert, weil man an dem Thema hängt, und um der vorhandenen Kraft zu noch mehr Durchschlagsvermögen zu verhelfen. Im Streit und Zank sind die Themen nicht so substanziell wie wenn es zum Konflikt kommt. Natürlich sind Streit und Zank auch *Konfliktformen*, aber im üblichen Verständnis geht es im Streit nicht um das Substanzielle, z.B. in einem philosophischen oder politischen Streitgespräch, sondern man vertritt mit Verve und Gefühlskraft eine Position und verteidigt sie – aber nicht sich. Man streitet miteinander, aber hat deshalb noch keinen wirklichen Konflikt miteinander. Doch weil es vor allem darum geht, die anderen zum Nachgeben, Einsehen oder Zurückweichen zu bringen, wird das *Verstehen*-Wollen der anderen sukzessive zurückgedrängt, denn dies ginge auf Kosten der Durchsetzungskraft.

#### 4.4 Konflikt

In der EA stellen Konflikte nicht die Grundlage der Existenz dar, wie in der Psychoanalyse, wo Probleme immer auf einer Konfliktbasis verstanden werden, sondern bei uns ist es die Polarität und Spannung, auch der Kampf. Die Eskalationsstufe geht dann weiter, wenn aus den unterschiedlichen Positionen oder Meinungen nicht nur eine Bedrängnis entsteht, sondern eine **Bedrohung**. Dies ist z.B. bei *Interessenkonflikten* der Fall, wenn es der Automobilbranche um die Einführung der E-Mobilität geht, weil sie diese teuer entwickelt hat und nun verkaufen möchte, aber viele Verbraucher:innen den gewohnten und sicheren Verbrenner behalten wollen. Zunächst wird darum gestritten, es entstehen Angriffe, Vorwürfe, Verleumdungen und Grundwerte kommen zumindest auf einer Seite in Gefahr. Man fühlt sich nun persönlich bedroht. Das ist immer dann der Fall, wenn **Aggressionen** vom

*Typ der zweiten bis vierten Grundmotivation* aufkommen, in Form von Wut, Zorn und Zynismus, entweder in einem selbst oder wenn sie einem von der anderen Seite entgegenkommen. Denn wir haben eine angeborene Tendenz, auf das Verhalten anderer *symmetrisch* zu reagieren. Wenn wir also mit Wut, Zorn und Trotz, spielerischer Aggression oder Zynismus behandelt werden, halten wir natürlicherweise symmetrisch entgegen. Hier entsteht der Konflikt.

Denn nun geht es in erster Linie um den eigenen **Schutz** und die Verteidigung. Im Konflikt kollidieren Werte in einer Art und mit solchen Konsequenzen, dass man sich *persönlich betroffen* oder gar *vital bedroht* fühlt. Denn die Werte, das Selbst-Sein oder der größere Zusammenhang (Sinn) kommen schmerzlich in Gefahr. Darum kann man es so nicht stehen lassen, was der oder die Andere sagt oder tut. Es geht gegen einen selbst. Die Kraft wird maximiert und eine *Mächtigkeit* wird spürbar. Man nähert sich schon der Gewaltanwendung.

Unter *Macht* verstehen wir in der EA ein *Durchsetzungsvermögen*, eine Fähigkeit, mit seinem Können und seiner Kraft etwas bewirken zu können. Der Staat hat die Ordnungsmacht und kann mit der Polizei und den Gerichten die Gesetze zur Durchführung bringen, die Lehrerin die Macht über Aufstieg in die nächste Klasse oder Wiederholung.

Zurück zum Konflikt: Da sind die Offenheit und die Bereitschaft verstehen zu wollen verschwunden, denn solches Ansinnen würde die eigene Position nur schwächen. *Abwehr* steht an oberster Stelle, wie durch Schießscharten sollen die Feinde zurückgeschlagen und die eigene Festung gehalten werden. Das geschieht gleichermaßen im Konflikt einzelner wie auch zwischen Gruppen (Konfliktparteien).

Man kann aber auch im *Konflikt mit sich selbst* stehen, z.B. bei einem Entscheidungskonflikt oder Gewissenskonflikt. Auch hier geht es um das Verteidigen von Werten, zwischen denen man sich zerrissen fühlt.

So eine Entwicklung von unterschiedlichen Positionen zu Spannung, Streit und Konflikt fand z.B. im Jänner 1983 statt, als Elisabeth Lukas bei unserem Ausbildungsseminar in Wien gastierte und über das Gewissen sprach. Ich konnte ihren Ausführungen nicht so ganz zustimmen, u.a. weil sie keinen Unterschied machte zwischen Gewissen und Über-Ich und das Gewissen als Sprachrohr Gottes darstellte. Wir, die Gruppe und ich, stellten ihr Fragen und verwiesen auf Probleme. Ihre Antworten hatten uns nicht ganz zufrieden gestellt. Aber was konnten wir gegen die Ikone der Logotherapie schon sagen? Jedenfalls blieb eine *Spannung* bei uns zurück, aber wir gaben das Kämpfen aus Mangel an Wissen auf. Niemand wollte

die Situation eskalieren lassen, lag doch schon *Streit* in der Luft. – Als die Unzufriedenheit am nächsten Tag die Gruppe weiter unruhig machte, bat ich Frankl, ob er uns das logotherapeutische Verständnis von Gewissen erklären könnte. Er war bereit und kam noch in derselben Ausbildungswoche dazu. Wir legten ihm die Fragen vor, und er hat sie in sehr klarer Form beantwortet und ganz zentral das Gewissen als das „Personalissimum“ bezeichnet. Mit Frankls Einverständnis schickte ich Lukas die Mitschrift, weil mir an einem einheitlichen Verständnis in der Logotherapie gelegen war. Aus dem beginnenden Streit in der Gruppe wurde nun ein *Konflikt*, denn Lukas hat diese Information offenbar als persönlichen Angriff aufgenommen. Die Ausführungen von Frankl entsprachen z.T. nicht den ihren. Sie fühlte sich dadurch verletzt und unsere Beziehung war gebrochen. Sie wollte nie mehr in unsere Gruppen kommen und auch mit mir keinen Kontakt mehr halten. Damit hatte ich nicht gerechnet. Zugegeben, sehr diplomatisch war ich da auch nicht und sicherlich zu sachlich, zu wenig auf die Beziehung eingehend und durch meine Nähe zu Frankl eine Bedrohung für sie... Und nun schreibt sie sogar in einem Buch: „... [dass] Längle (...) anlässlich unserer Gewissensdebatte die Freundschaft zu mir innerhalb von Minuten in Feindschaft verkehrte. Die zehnte ‚These über die Person‘ überschritt eine ‚rote Linie‘ bei ihm, sie traf einen empfindlichen Nerv von ihm. Der ‚religiöse Touch‘ der Logotherapie widerstrebte Längle so sehr, dass er mit der Zeit auch die ersten neun ‚Thesen über die Person‘ verwarf.“ (Lukas in Batthyány & Lukas 2020, 142) „Als ich widersprach, ließ Längle mich fallen.“ (ebd. 134)

#### 4.5 Krieg

Die höchste Stufe der Eskalation ist erreicht, wenn man sich in seinem **Sein-Können (1. GM)** angegriffen fühlt. Allein die Erfahrung des *Ausgegrenzt-Seins* und nicht Dazugehörens zu sozialen Gruppen oder die Erfahrung der Zurückweisung, des nicht Dabei-sein-Lassens erzeugt im ACC (anterior cingular cortex) dieselben Erregungsmuster wie körperlicher Schmerz. Auch Verachtung und massive Ungerechtigkeit tun das. Das Gefühl des Ausgegrenzt-Seins triggert heftige Aggressionen, wie Joachim Bauer (2011) auf der Grundlage empirischer Befunde gezeigt hat. Da ist es nur noch ein Schritt zum Krieg, zur Anwendung von Gewalt.

**Gewalt** ist *rücksichtsloses* Durchsetzen eigener Interessen und Ziele gegen den Widerstand anderer oder ohne Abstimmung mit ihrem Willen; Gewalt läuft auf eine *Bemächtigung* des anderen hinaus und riskiert oder zielt auf Zerstörung ab.

Im Krieg soll den anderen **Schaden und Zerstörung**, auch Tötung und Vernichtung zugefügt werden, um die Macht über den anderen zu gewinnen. Es werden Bomben geworfen und Raketen eingesetzt, auch die Zivilbevölkerung wird angegriffen; in einem Scheidungskrieg sind nur die Mittel andere, aber das Ziel ist dasselbe: „Bevor Du etwas von unserem gemeinsamen Vermögen bekommst, verheize ich das an die Rechtsanwälte!“ Der Aggressionstyp der 1. GM, der *Hass*, herrscht vor. Hass will das eigene Sein durch die Zerstörung des anderen Seins schützen, nach dem Prinzip von Shakespeares Hamlet: „Sein oder Nicht-Sein, das ist die Frage.“ Krieg ist Zerstörungsabsicht und Gewalttätigkeit gegen den anderen. Krieg entsteht oft aus einer Ausweglosigkeit bei massivem Bedrängt- und Bedroht-Sein, sodass das Gefühl des Nicht-mehr-sein-Könnens entsteht, oft begleitet von Verzweiflung, oder auch ruchloser Gier, rücksichtslosem Durchsetzungswillen.

## 5. Psychodynamische und kognitive Entwicklungen

Wann immer die Polarität eine Spannung verursacht, die Menschen situativ überfordert, treten *Coping-Reaktionen* ein. Auf jeder Stufe: bei schwer erträglichen Spannungen, im aussichtslosen Kämpfen, im Streit, besonders häufig im Konflikt und natürlich im Krieg. Coping-Reaktionen sind a-personal; es geht in ihnen nur um die Sicherung des eigenen „Überlebens“. Sie gehen auf Kosten der Beziehung und verhindern Dialog. Wenn dann die maximale Aktivierung der Kräfte die Wucht der Aggression erzeugt, kann die Kluft der Entzweiung in der Situation nicht mehr überwunden werden.

Auf der Basis entsteht dann auch eine kognitive Verengung, die als Aktivismus zur Polarisierung des Denkens führt, wie es Kirk Schneider (2013) in seinem Buch „The Polarized Mind“ beschreibt. Die Polarisierung besteht in der *Fixierung auf einen einzigen Gesichtspunkt* unter Ausschluss aller anderen Perspektiven. Damit verbunden ist der Verlust der Achtsamkeit. Der Hauptfaktor, der zur Entwicklung des polarisierenden Denkens führt, ist Angst und Hilflosigkeit, wie er anhand vieler Studien aufgezeigt hat. Die Menschen fühlen sich klein und bedeutungslos, und sehen letztlich ihr Leben in Gefahr. Das führt dazu, dass die Menschen alles tun, um solchen Gefahren zu entkommen, und sie werden gewalttätig und unterdrückend, um sich zu schützen. Diese Menschen werden *Extremist:innen*, Despot:innen, Rassist:innen, Fremdenfeinde und sind beherrscht von Macht und Streben nach Kontrolle. Solche Entwicklungen zeigten sich in der Geschichte, wenn indi-

viduelle oder kollektive Traumata wie Krieg, Wirtschaftseinbruch, Verschleppungen oder zwanghafte Umsiedlungen erfolgten. Dann nahm die Polarisierung stets zu. Eine solche Polarisierung ist anscheinend in der *Generation Z* (2025) derzeit verbreitet. Unter diesen jungen Menschen, die zwischen 1997 und 2013 geboren worden sind, ist so eine Art „Zwei-Spalten-Denken“ (im Englischen: „T-Chart-Method“) verbreitet. In dieser Art des Denkens werden unterschiedliche Völker oder Gruppierungen in zwei Kategorien unterteilt: „Unterdrücker“ und „Unterdrückte“. Frauen sind die Unterdrückten, black people in den USA die Unterdrückten, die Palästinenser die Unterdrückten und die Israeli (und damit „die Juden“) die Unterdrücker. Es geht dann in ihrem Gerechtigkeitsgefühl oft so weit, dass Massentötungen als gerechtfertigt angesehen werden. Es scheint in der Generation Z verbreitet zu sein, diese Polarisierung zu beschwören und keine Graustufen zuzulassen. Dadurch wird die Moral ganz einfach: Der Unterdrücker ist immer im Unrecht, und die Unterdrückten sind immer im Recht. Gut und Böse sind nun einfach erkennbar.

## 6. Prävention

Präventionen für Streit und Konflikt sind nach meiner Erfahrung breit gefächert anzulegen, weil sie auch aus der ganzen Breite der Existenz entstehen können. Es gibt gute Literatur dazu, die ebenfalls breit angelegt ist. Besonders bekannt ist heute die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (z.B. 2016), die sehr nahe zu unserer phänomenologischen Gesprächsweise ist. Klassiker sind Paul Watzlawick et al. mit „Menschliche Kommunikation“ (1996), Schulz von Thun (2010) mit seiner Kommunikationslehre und Jesper Juuls Bücher zur Familien- und Erziehungskommunikation (z.B. 2009). Friedrich Glasls Konfliktmanagement (1980) kann insbesondere in Organisationen herangezogen werden, um zu sehen, wie man auf jeder der neun Stufen präventiv eingreifen kann. Natürlich ist Prävention auch ein zentrales Thema in der Mediation, wo es eine ganz große Zahl von Literatur gibt (z.B. Besemer 2016). Unübersehbar ist die Literatur zu Dialog und Begegnung.

Wichtig ist uns immer die Erhaltung des **Dialogs** auf der Basis des Verstehens, das dem Antworten vorausgehen soll. Die Antwort selbst soll sich auf das eigene Gespür und die aktuelle Überlegung beziehen, nicht auf Schemata, Vorgefasstes usw. Die Gesprächspartner:innen sollen sich gegenseitig darauf aufmerksam machen, wenn es zu Abweichungen kommt. Die *phänomenologische Haltung der Offenheit* darf nach meiner Erfahrung als



grundsätzlich hilfreich angesehen werden: Bezugnahme auf das persönliche Erleben in den Aussagen („Ich“-Botschaften), störende Gefühle als Wahrnehmungen gelten lassen und rechtzeitig einbringen, Erwartungen vorerst einklammern, versuchen zuerst sich und den anderen zu verstehen, danach Erwartungen und Bedürfnisse aussprechen und auch von der Gegenseite anfragen, um sie verhandeln zu können.

Vielfach ist das Schaffen eines **Rahmens** hilfreich, der den Dialog unterstützen kann. Regelmäßiger vereinbarter Austausch über Befindlichkeiten, nicht nur über Sachthemen, wie es jedem mit dem anderen geht, was sich als unklar oder problematisch angehäuft hat – z.B. in Form gemeinsamer Restaurant-Besuche, Spaziergänge, bei Teams (gecoachte) Meetings und Einführung einer Feedback-Kultur. Achten auf eine passende Distanz im Zusammenleben, einander Raum lassen, damit es nicht zu eng wird, evtl. mal allein auf Urlaub gehen.

Die aufwändigste Prophylaxe liegt wohl in der **Persönlichkeitsbildung**. Sie soll dazu führen, dass man für sich und für andere fair sprechen kann, zu sich stehen, auf die eigene Stimmigkeit achten, in einer guten Beziehung zu sich stehen kann, was dann auch erlaubt, gute und nachhaltige Beziehungen im Außen zu haben. Durch die Schulung des Gespürs und des *inneren Dialogs*, des guten Umgangs mit sich und der Reduzierung von Stress sowie der Kenntnis der eigenen „Trigger“ wächst die Achtsamkeit für die anderen wie auch die kritische Selbstreflexion, unterstützt durch den offenen Dialog mit anderen. Das ist für einen respektvollen Umgang im eigenen Umfeld und ein Eintreten für Werte und Gerechtigkeit förderlich.

Da Mensch-Sein zwar der Abgrenzung bedarf, aber auf Austausch und Miteinander angelegt ist, ist kultivierter (d.i. Werte pflegender), zwischenmenschlicher Umgang mit Empathie, Verständnis und interkultureller Kompetenz basal. Das kann v.a. durch Bildung und Stärkung des kritischen Denkens und der Persönlichkeit, durch Begegnungen und Zuhören gefördert werden.

Ich glaube jedoch, dass man präventiv damit wahrscheinlich nur die Zahl und die Heftigkeit der Reaktionen reduzieren kann. Es scheint mir unmöglich und auch nicht förderlich für das Leben, aus der ganzen Skala von Spannungen und Konflikten aussteigen zu können. Aber man kann daran arbeiten, um sie eher auf der *unteren Stufe* zu halten, verletzenden Aggressionen zuvorzukommen, Kriege zu vermeiden trotz aufkommender Spannungen und Differenzen, und Konflikte schneller wieder zu lösen. Trotzdem werden wir immer wieder an Grenzen stoßen bei uns selbst, wo wir unsicher werden, uns bedroht fühlen, die Ruhe nicht bewahren können, schmerzlich berührt sind, uns nicht mehr personal verhalten (können).

Und wir stoßen an eben solche Grenzen bei den anderen, und beide Problemfelder können sich leicht verquicken und hochschaukeln.

## 7. Wie bestehen – wie bearbeiten?

Wenden wir uns nun der Behandlung des Konfliktprofils zu. Vorab ist bewusst zu halten, dass personales In-der-Welt-Sein ohne *Austausch*, Verbundenheit und Miteinander nicht möglich ist. Aber auch ohne *Abgrenzung* vom Anderen kann man als Person und Ich nicht existieren. Dieser scheinbare Gegensatz zwischen Selbst-Sein und Andersheit kann überwunden werden durch Dialog und Begegnung, durch Einbringen des wahren, spürenden Ichs in die Welt des Du und des anderen und durch Aufnehmen des anderen in das Ich. Die Beibehaltung der Grenze und Wahrung der Unterschiedlichkeit ist für Erhaltung der *Selbst-Bestimmtheit*, des Selbst-Wert, der Autonomie und Unabhängigkeit zu verteidigen. Das steht jedem Menschen bedingungslos zu.

Doch gleichzeitig ist das *Verbunden-Sein* mit dem anderen *konstitutiv* für den Menschen, sind die Symmetrien und Polaritäten in Bezug auf die anderen genauso ernst zu nehmen: die Abhängigkeit vom anderen, der oder die oder das doch nicht das Meinige ist, sondern von mir getrennt ist und mir gegenübertritt, mir begegnet, mir entgegensteht. Im günstigen Fall führt das zu einem Dialog und Austausch, was für beide Seiten bereichernd ist. Aber als Anderes bleibt es ein Gegenüber und wird nicht Meines, es bleibt *draußen* und ist nicht integrierbar.

So ist unser Dasein angelegt, mit dieser ontologischen Polarität zwischen Individuum/Person und der „Alterität“. Darum ist im Dasein immer *Spannung*, die auch Kraft fordert. Wenn die Daseins-Spannung verschwindet, ist man tot. Wo Kraft zum Einsatz kommt, ist man schnell beim *Kämpfen*. Und so geht es weiter, denn in einem Kampf kann man leicht in Bedrängnis kommen, was in den *Streit* mündet. Wenn dabei die Position der Anderen so stark ist, dass sie einen bedroht, bricht ein *Konflikt* aus; man muss sich verteidigen. Erlebt oder spürt man, dass der andere oder auch man selbst zerstören oder sogar vernichten will, entsteht *Krieg*.

Aus beiden Grundsteinen der Existenz, der Verbundenheit und Abgegrenztheit, haben Menschen seit jeher *Kultur* geschaffen, Kultur als Wertepflege und Beziehungskultur. Kultur ist eine große Prävention für Streit, Konflikt und Krieg. Kultur schafft einen Rahmen für Akzeptanz und pflegt das Gefühl für Werte. Eine gute Beziehungskultur in Familie oder Organisationen pflegt das Gespräch, hat eine Fehlerkultur, ein Bemühen, auch bei

Versagen beisammenzubleiben und zusammenzuhalten. *Religionen* sind vom Wesen her auf das Transzendente ausgerichtet und eigentlich Friedensstifter.

**Allgemeine Hilfen** zur Lösung von Konflikten und Aggressionen kann man anhand des Schemas der Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 2000) auflisten, denn diese Methode führt in den Dialog, stärkt das authentische Ich und vermittelt Brücken zum Anderen:

PEA-0

**Genaue, sachliche Schilderung** der Situation, der Ereignisse, der Aktivitäten. Gefühle sollen hier nicht hereinkommen, allenfalls ist die Schilderung zu unterbrechen oder mit einem Moderator weiterzuführen.

PEA-1

1. **Wahrnehmen und Fühlen:** Spannungen frühzeitig wahrnehmen, z.B. wenn das Sprechen miteinander schwierig wird, wenn nonverbale Signale von Unbehagen oder eine angespannte Atmosphäre auftauchen.
2. **Offensein für den anderen:** empathisch zuhören, auch auf das Non-Verbale achten, Beurteilungen zur Seite stellen, zurückfragen, Verstandenes zur Korrektur durch den anderen wieder vorlegen, Respekt üben. *Annehmen* ist grundlegend für Spannungsreduktion, Konfliktbewältigung, Friedensstiftung. Denn Annehmen ist ein Sein-lassen-Können, somit Bezugnahme auf das Sein und Sein-Können. Das reduziert Spannung, Bedrohung, Aggression.

PEA-2:

3. **Sich persönlich zeigen:** die Wahrnehmung zum Thema machen, auf den anderen zugehen, von sich sprechen (z.B. „mich belastet es, wenn wir nicht offen miteinander sprechen können“) statt zu verallgemeinern oder über die Anderen zu reden.
4. **Sachlich bleiben:** Fokus ist auf das Problem bzw. Verhalten, nicht auf die Person der Anderen gerichtet. Keine Vorwürfe oder Erwartungen vorlegen, aber deutlich mitteilen, was man selbst braucht und wie es einem dabei geht. Fairness soll gewahrt bleiben.

PEA-3:

5. **Gemeinsames suchen:** Was wollen wir beide? Diskutieren der Mittel und Wege, Vereinbarungen treffen, evtl. Hilfe von außen suchen. Es braucht vielleicht Geduld.
6. **Mit Außenstehenden sprechen:** Erweitern der Selbst-Reflexion durch Gespräche mit anderen über den Konflikt, auch Coaching, Beratung, Therapie aufsuchen; Stressmanagement.

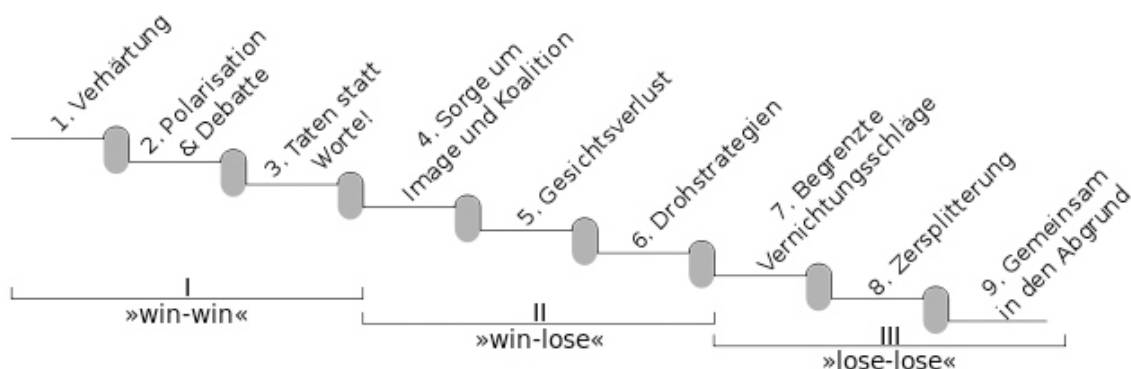
Wie sich die einzelnen Stufen entwickeln und welche Mittel zum Einsatz kommen, hat Fritz Glasl (1980) in seinem Konflikt-Eskalationsmodell plastisch dargestellt: Die neun Stufen der Konflikteskalation unterteilt Glasl in drei Ebenen. Auf der ersten Ebene ist es noch möglich, dass beide Parteien ohne Schaden oder sogar mit Gewinn aus der Sache aussteigen (win-win). Auf der zweiten Ebene muss einer von beiden der oder die Verlierer:in sein (win-lose) und auf der dritten Ebene gibt es auf beiden Seiten nur noch Verluste bis zur gegenseitigen Vernichtung (lose-lose).

Je tiefer man sich in Richtung letzter Stufe begibt, desto primitiver und unmenschlicher werden die Methoden, mit denen die Kontrahenten einen Sieg zu erringen versuchen. Deshalb stellt Glasl sein Modell auch nicht als einen Anstieg zu den höheren Eskalationsstufen dar, sondern als hinabführende Treppe, die buchstäblich immer weiter in die Tiefe der menschlichen Unmoral führt.

Was kann konkret getan werden, um der Eskalation entgegenzusteuern?

## 7.1 Spannungen

Spannungen bestehen aus einer **spürbaren Differenz** der Ansichten, Meinungen, Handlungsweisen, Haltungen usw. Zunächst sollten sie **toleriert** werden. Sie müssen nicht gleich beseitigt werden, es soll kein Harmonisieren entstehen. Spannungen markieren eben Abgrenzungen und Unterschiede, die auch zu Recht bestehen können.



Schema 1: 3 Ebenen und 9 Stufen der Konflikteskalation nach Glasl (1980)

Dass es Kraft kostet, sie auszuhalten, kann *unangenehm* sein und einen aus einem kuschelig-weichen Eingebettet-Sein herausreißen. Doch ist dies für die *Begründung des Selbst-Standes* mitunter auch wichtig und soll nicht vermieden werden. Sie sind uns Anlass für weiteren Austausch und können zu schönen *Begegnungen* führen.

Doch sollen Spannungen nicht zu lange anhalten und schon gar nicht, wenn sie schmerzlich sind, z.B. in der Partnerschaft, in der Zusammenarbeit, im Team. Solchen schädlichen Spannungen ist auf den Grund zu gehen, die **Ursache** ausfindig zu machen. War es ein Missverständnis, eine Verletzung, eine Ungerechtigkeit, eine fehlende Absprache? Sind die Anforderungen an mich selbst zu hoch, bringe ich mich unter Druck, übergehe ich mich, bringe ich unterschiedliche Werte nicht zusammen?

Aus existenzanalytischer Sicht stammen Spannungen aus der **Gefährdung** der ontologischen Basis der Existenz, **der 4 GM**. Die Polarität ist stets zwischen *Bestand und möglichem Verlust*, zwischen bekommen oder nicht bekommen. Sind diese Grundlagen in Gefahr, entstehen Behinderung, Schädigung, Leiden, Zerstörung oder sogar Tod. Diese Gefahren können *von außen* entstehen, aber auch durch *innere* Blockaden, Traumata, Krankheiten, falsche Entscheidungen usw. aufkommen.

Zur Erinnerung und zur Illustration hier eine kleine Ausführung v.a. für Personen, die mit der Strukturtheorie der Existenzanalyse nicht so vertraut sind:

1. GM keinen Schutz, Raum oder Halt haben → Gefahr, Bedrohung → Unsicherheit, Tod
2. GM fehlt Beziehung, Zeit und Nähe → Werteverlust, Beziehungslosigkeit → Kälte, Lebensverlust
3. GM braucht Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung, sonst → Selbstverlust, Entfremdung, Identitätsverlust, Begegnungsverlust → Vereinsamung, Verloren-Sein, Entfremdung
4. GM braucht wertvollen Kontext, Tätigkeitsfelder und einen Wert in der Zukunft, sonst → Entwicklungsverlust, Sinnlosigkeit → Leere, Verzweiflung

Ein alltägliches Beispiel für eine Spannung. Ich bin spät dran, beeile mich und fahre sehr schnell, komme in große Spannung, weil ich rechtzeitig beim Treffen da sein will; bringe mich und andere mit diesem Verhalten in Gefahr. – Die Spannung entsteht durch die Polarität zwischen *Wert und Wertverlust*: andere nicht warten zu lassen, meine Erwartung und die mögliche Enttäuschung (2. + 3. GM). *Hilfe*: Früher wegfahren oder zum Zuspätkommen zu stehen. Oder: Ich will meiner Schwester helfen, sehe ihre Not mit den Kindern, stelle mich zur Verfügung und passe auf sie auf, aber hätte gerne endlich mal ein Wochenende für mich selbst gehabt. Spannung zwischen zwei unvereinbaren Werten (2. + 3. GM). – *Hilfe*: es der Schwester er-

öffnen und vielleicht nächstes Mal das Eigene vorziehen. Spannung kann auch von außen kommen: Der Chef verlangt eine sinnlose Tätigkeit von mir, von der ich jetzt schon weiß, dass sie zu nichts führt. Es entsteht eine Spannung zwischen äußerer Anforderung und innerer Einschätzung (1. + 4. GM). – *Hilfe*: Den Chef nach den Gründen fragen und ihn fragen, ob er meine Einschätzung auch bedacht hat?

Manchmal kann man nicht mehr tun als die Spannungen *auszuhalten* und auf bessere Zeiten zu warten. Aushalten ist nicht Schwäche oder Resignation, es ist vielmehr ein Akt, in dem wir die Präsenz vollziehen und nicht von der Stelle weichen, z.B. in der Beziehung oder am Arbeitsplatz bleiben, weil es noch immer Sinn macht oder Wert hat.

## 7.2 Kampf

Mit guten **Absprachen und Aussprachen** z.B. mit der oder dem Partner:in kann man manchen Problemen *zuvorkommen* und man muss z.B. nicht um seine Anerkennung kämpfen, weil man sich diesbezüglich einander mit dem eigenen Bedürfnis anvertraut hat und der oder die Andere Rücksicht nehmen kann. Dennoch kann man nie alles vorweg besprechen, viele Dinge tauchen im Lebensvollzug auch unerwartet auf, oder man übersieht etwas, kann gerade nicht. Da ist es gut und wichtig zu kämpfen. Kämpft man für die eigenen Ziele, ist eine kritische Reflexion gut sowie ein Austausch mit anderen, um die Wertigkeit und Sinnhaftigkeit der Ziele (oder des Dranbleibens, wenn es anstrengend wird) zu prüfen. Doch gehört der Kräfteinsatz grundsätzlich zum Leben.

## 7.3 Streit

Beim Streit wird die Differenz nicht mehr ruhig bearbeitet, sondern mit einem **Affekt** ausgehandelt. Es ist spürbar, dass es allen um etwas geht, das ihnen wichtig ist. In einem Streit mit der oder dem Partner:in, wie z.B. der Geschirrspüler am besten einzuräumen ist und wer überhaupt das Sagen hat, kann es schon heftig werden und man kann sich in die Haare geraten. Es liegt auf der Hand, dass hier zu *klären* ist, warum es *überhaupt zu dem Affekt* kommt. Meistens entpuppt sich das Vordergründige lediglich als *Aufhänger größerer Themen*, die nicht angesprochen sind und sich über das Detail auch nicht klären lassen. Man fühlt sich z.B. übergangen und abgewertet durch die Besserwisserei, durch die Lieblosigkeit, die in der unsensiblen und rücksichtslosen Art des Vorgehens zum Vorschein kommt und dem einen vielleicht gar nicht bewusst sind, vom anderen aber gefühlt werden. Dies gilt es zu **verstehen**. Verstehen ist zentral für die Streitbeilegung.

Wenn Einsicht entstanden ist, ist eine *Entschuldigung* Balsam. Und manchmal ist es auch klug, einfach *nachzugehen*, bis sich der Affekt verflüchtigt hat. Am nächsten Tag kann man vielleicht wieder ruhig darüber sprechen.

Ein Streit, z.B. als Streitgespräch, kann wichtig sein und die **Kreativität** anstoßen zum Finden neuer Lösungen. Da ist der ewige Streit zwischen naturwissenschaftlichem und geisteswissenschaftlichem Schwerpunkt in der Betrachtung des Menschen, was gleich den Streit zwischen quantitativer und qualitativer Forschung mit sich bringt, und die Rolle der RCT-Studien in der Psychotherapie. Und wie viel beim Menschen ist Anlage, und wie viel Umwelteinfluss? Zuletzt haben die Klima-Aktivist:innen viel Streit produziert, um sich Gehör zu verschaffen, und sie provozierten auf offener Straße, was nicht selten zu Konflikten führte.

#### 7.4 Konflikt

Der Konflikt greift tiefer, **Werte** sind in Gefahr, man fühlt sich **bedroht**. Wenn ein:e Autofahrer:in durch eine Klimaklebe-Aktion im Stau steht und den Flug verpasst, geht es schon um einiges. Wenn man immer wieder durch Lärm und Geruch aus der Nachbarwohnung gestört wird, wird aus dem anfänglichen Streit bald ein Konflikt mit dem Nachbarn. Der will sich aber seine Freiheit nicht beschränken lassen. Wenn er die Regeln überschreitet, wird die Polizei gerufen, die Ordnungsmacht des Staates.

**Dialog** ist unbedingt zu versuchen, *Aussprachen* über die wichtigen Werte auf beiden Seiten sind nötig, um Verständnis zu schaffen. **Absprachen** und *Regelungen* sind zu treffen, damit beide Seiten einen **Schutz** für ihre Werte erhalten. Wenn weiterhin Schwierigkeiten bestehen, die andere Position **anzunehmen**, ist es wichtig, die **Gründe** dieser Schwierigkeiten zu besprechen.

Wenn das nicht weiterführt, ist es in manchen Fällen das Klügste, auf **Distanz** zu gehen. Und in anderen Fällen *Hilfe* zu holen bei *anderen Menschen*, die einen unterstützen (Eltern, Lehrer:innen, Ombudsmann, Rechtsanwalt...), um sich nicht allein verteidigen zu müssen. In meinem Beispiel von Elisabeth Lukas konnte ich erleben, dass sie ganz stark auf Distanz gegangen ist, was die Situation für Jahre beruhigt hat. Nun hat sie die Distanz aufgegeben, indem sie in die Öffentlichkeit gegangen ist, vielleicht in der Erwartung, Unterstützung und Recht zu bekommen und nicht Ablehnung. Sowas könnte den Konflikt wieder aufleben lassen. Aber das steht für mich nicht an.

#### 7.5 Krieg

Wenn Krieg ist, kann man sich einfach pazifistisch unterwerfen, dann ist er aus. Aber meistens muss man sich ihm

**stellen**, den Angriffen und der Zerstörung entgegentreten. Man wird in ihn hineingezogen, kann sich ihm nur entziehen, wenn man sich unterwirft. Krieg ist jedoch wie *Krebs*, er wächst weiter, wenn er nicht behindert wird.

Aber wenn man *legitime* Interessen hat, darf man die einfach fahren lassen? Was tut man sich da selbst an, und den Nachkommen? Darf man sich so aufgeben?

Diese Entscheidung braucht Ethik, Gewissen, Klugheit, Weitsicht, Erfahrung. Feigheit oder Ängste sind keine guten Ratgeberinnen. Einschätzung der Gegebenheiten und echte, personale, gewissenhafte Entscheidungen sind notwendig, um sich und der Situation möglichst gerecht zu werden.

Im Krieg ist kein Dialog, sondern nur rücksichtslose Gewalt und gewollte Zerstörung. Ohne Dialog ist Krieg. Ehekrieg, Krieg am Arbeitsplatz oder zwischen Unternehmen, Cyberkrieg, militärischer Krieg. Krieg kann **nur durch Dialog** überwunden werden. Meistens braucht es dafür **Vermittler**, am besten eine Person, die zu beiden Seiten eine Beziehung hat.

Um einen Krieg, egal welcher Art, zu überwinden, sind *Sicherheiten* auf beiden Seiten vonnöten und ein Aufbau von *Vertrauen*, das ja gänzlich zerstört ist. Erst wenn man nebeneinander sein kann (1. GM), kann es um das Verhandeln von *Werten* gehen und um das Ausloten von neuen *Beziehungsformen* (2. GM). Dann ist ein *Verzeihen* nötig, was oft ein *Aufarbeiten von Vergangenheit* verlangt und ein Wiedergutmachen (zurückgeben, was dem anderen gehört) inkludiert (3. GM). Der Prozess kann eine *Verfestigung* erhalten, wenn er in einen *größeren Rahmen* gestellt wird, andere Menschen miteinbezogen werden (Familie, Freunde, Staaten) und es so um eine *gemeinsame Zukunft* geht, an der nun beide bauen möchten (4. GM).

Es ist fast schon Krieg, wenn der 9-jährige Sohn nicht Anteil nimmt am Familienleben, zu Hause nicht mithilft, für die Schule praktisch nichts macht, ständig lügt, sich wie ein Tyrann gebärdet, die Situationen dominiert und allen diktiert, was sie zu tun haben, weil er andernfalls Tobsuchtsanfälle bekommt, die schwer auszuhalten sind. Der Mutter sagt er, er möchte, dass sie tot sei. Denn sie sei zu nichts nütze.

Da ist schon viel schiefgelaufen – aber wie kann die Mutter aktuell mit ihrem Buben umgehen? Man kann ja nicht auf jahrelange Therapie warten.

Das Beste ist wahrscheinlich, *sich zu zeigen*: „Was du sagst und wie du dich verhältst, das tut mir weh. Dir ist es vielleicht egal, aber mir nicht. Ich leide. Ich möchte aber auch nicht, dass es dir nicht gut geht. Doch toleriere ich auf keinen Fall, dass du so mit mir sprichst. Das wird mir nicht gerecht. So will ich mich nicht behandeln lassen.“

Wenn da kein Gespräch entsteht, braucht es wohl *Erklä-*



*runge*: „Wenn du sagst, dass ich unnütz bin, dann zeige ich dir, wie das wirklich aussieht, wenn die Mutter zu nichts nützt oder es besser wäre, wenn sie tot wäre.“ Da mag es hilfreich sein, entsprechende Konsequenzen einzusetzen, und z.B. nicht mehr für den Sohn zu kochen. Das Problem war, dass sich die Mutter in beidem schwer tat: im ruhigen Ansprechen und Grenzen ziehen wie auch im Durchführen der Konsequenzen.

## 8. COPING-REAKTIONEN

Kurz erwähnt werden soll auch das Behandeln der Coping-Reaktionen, da sie in der Konflikt-Spirale doch eine dynamisierende Potenz haben. Der Umgang mit Coping-Reaktionen ist uns in der Psychotherapie und Beratung geläufig. Stets ist zu schauen, wodurch es zu einer spezifischen Überforderung in der jeweiligen Grundmotivation kommt. So liegt auch hier die Aufgabe darin, den Menschen aus der *Bedrängnis herauszuführen*, um die Überforderung zu stoppen, sodass die Coping-Reaktionen aufhören können. Dafür ist primär darauf zu schauen, was *Schutz* geben kann. Der stärkste Schutz für Menschen ist das *Angenommen-Sein*, also wenn sie erleben können, dass man ihnen zuhört, ohne Erwartungen, ohne Druck helfen zu wollen, einfach mal da ist und aushält. Es kann schwer sein, verdrehte Schilderungen und offensichtliche Lügen nur mal anzuhören, ohne gleich richtig stellen zu wollen. Das würde nur zur Wiederholung derselben Eskalation führen. Auf dieser Ebene des *Lassen-Könnens* berühren wir den **Boden des Seins**. Das Getragen-Sein vom Sein gibt Ruhe, vermittelt Halt.

Zur **Aufarbeitung** kommt es am besten durch die:

## 9. Begegnung

Begegnung ist ein Abgrenzen, Stellungnehmen, Gegenüber-treten, aber unter Beibehaltung und Zugeständnis der *Unterschiedlichkeit*. Im Idealfall wird die Unterschiedlichkeit sogar als Wert empfunden.

Begegnung geschieht durch den **Dialog**. Vieles kann den Dialog verhindern.

Jedenfalls kann als Kennzeichen des Dialogs die *Offenheit* und das *Interesse* für das, was den anderen bewegt, angesehen werden. Das ist die Basis, um die Anderen *verstehen* zu können. In einem echten Dialog will man das gegenseitig, also man will auch das Eigene dazugeben. Die Grenze bleibt bewahrt, auch die Unterschiedlichkeit. Aber es wird eine Brücke geschaffen, wo das persönlich Wichtige in Austausch kommt.

Kirk Schneider (2013) meint, gegen polarisierendes Denken helfen *persönliche Präsenz und Achtsamkeit*. Dann kann man sich gegenseitig begegnen mit Offenheit, Interesse, Respekt, sodass man gemeinsamen Boden findet und den Blick wieder weiten kann bei einer zuvor polarisierten Perspektive.

Marie von Ebner-Eschenbach (2016) hat in einem weisen Aphorismus die aktive Beteiligung und das persönliche Interesse betont, das es braucht, um Frieden zu haben. Sie hat damit einen Aufruf verbunden an die Entscheidung der einzelnen Person. Sie fasst die Friedensfindung so zusammen:

**„Frieden kannst Du nur haben, wenn Du ihn gibst.“**

### Literatur

- Batthyány A, Lukas E (2020) Logotherapie und Existenzanalyse heute. Eine Standortbestimmung. Innsbruck: Tyrolia
- Bauer J (2011) Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Aggression. München: Blessing
- Besemer C (2016) Mediation. Die Kunst der Vermittlung in Konflikten. Karlsruhe: Werkstatt für gewaltfreie Aktion
- Chan Ho Park (2010) „Wer sein Selbst verliert, wird es gewinnen“: Romano Guardinis Verständnis der Person und seine Auseinandersetzung mit dem Buddhismus. Baden-Baden: Alber
- Ebner-Eschenbach M (2016) Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst. Münster: Cöpppenrath
- Fichte JG ([1845] 2016) Sämtliche Werke, Bd. 1, Berlin: Veit; Berlin: de Gruyter 2016
- Generation Z (2025) <https://journals.publishing.umich.edu/phimp/article/id/3192/> (17. 4. 2025)
- Glasl F (1980) Konfliktmanagement. Diagnose und Behandlung von Konflikten in Organisationen. Bern: Haupt
- Hegel GWF [(1813) 1979] Wissenschaft der Logik. Theorie-Werkausgabe von Eva Moldenhauer und Karl Markus Michel. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Heraklit (2025) in: <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Heraklit+aus+Ephesus/Fragmente/Aus%3A+%C3%9Cber+die+Natur> (10. 9. 2025)
- Jesper J (2009) Grenze, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung. Hamburg: Rohwolt
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Auch als Tagungsbericht 1, 9 (von 1993) der GLE
- Längle A (2016) Grenzen – ein Schlüssel zur Existenz. Leben und Leiden an den Grenzen des Daseins. In: Existenzanalyse 33, 2, 52–64
- Rosenberg MB (2016) Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann. 12. veränd. und erw. Aufl.
- Schneider K (2013) The Polarized Mind: Why It's Killing Us and What We Can Do About It. San Bernardino/Ca: University Professors Press
- Schulz von Thun F (2010) Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Hamburg: Rowohlt – 1. Buch von 4 in der Reihe
- Watzlawick P, Beavin JH, Jackson DD (1996) Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Göttingen: Hogrefe

**Anschrift des Verfassers:**

PRIV.-DOZ. DDR. ALFRIED LÄNGLE  
alfried.laengle@existenzanalyse.org

# KONFLIKTE

## Ihre Bedeutung, ihr Stellenwert und ihr Verständnis im Horizont einer phänomenologisch-hermeneutischen Perspektive<sup>1</sup>

CHRISTOPH KOLBE

Menschliches Sein ist ontologisch in Polaritäten gestellt, die unauflösbar zum Menschsein gehören. Zu leben heißt deshalb, immer auch im Konflikt zu stehen. Es braucht also den Menschen, der fähig ist zu einer Syntheseleistung im Horizont von Konflikten und Mehrdeutigkeiten.

Zentrale polare Themen werden auf Basis der Daseinsstrukturen Zeitlichkeit, Räumlichkeit und Mitsein aus ontologischer Perspektive beschrieben. Hieraus ergibt sich ein Überblick, welche Bewegungen der Lebensausrichtung für den gelingenden Vollzug menschlicher Existenz in den Blick zu nehmen sind.

Diese Sichtweise kann die existenzielle Perspektive der Existenzanalyse fundieren.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Konflikt, Daseinsstrukturen, Zeitlichkeit, Räumlichkeit, Mitsein, Hermeneutische Diagnostik, Phänomenologie

### CONFLICTS

Their meaning, their significance and their understanding on the horizon of a phenomenological-hermeneutic perspective

Ontologically, human being is put into polarities which indissolubly belong to humanity. Consequently, to live is also always to be at odds. There is thus a need for people with synthesizing capabilities on the horizon von conflicts and ambiguity.

Two polar themes are described from an ontological perspective on the basis of the Dasein structures of temporality, spatiality and being-with. This results in an outline pointing out the motions of life alignment which must be considered for the realization of human existence.

This viewpoint provides a basis for the existential perspective of Existential Analysis.

**KEYWORDS:** conflict, structures of Dasein, temporality, spatiality, being-with, hermeneutical diagnostics, phenomenology

### I. PERSPEKTIVEN AUF KONFLIKTE – eine Klärung von Betrachtungsebenen

Konflikte begleiten allerorten den menschlichen Alltag: Konflikte zwischen einzelnen Menschen oder sozialen Gruppen einer Gesellschaft, Konflikte zwischen Gesellschaften und Staaten, Konflikte aufgrund unterschiedlicher Interessenslagen, zum Beispiel verschiedenartiger kultureller Wertvorstellungen oder Macht, um Eigeninteressen zu verfolgen. Dies sind Konflikte im Außen, in der Welt, also **interpersonelle** Konflikte.

Konflikte bekunden sich aber auch im Erleben des einzelnen Menschen, zum Beispiel im Ringen um Wahrhaftigkeit oder im Aushalten der Spannung von Bedürfnislagen oder bei Entscheidungen, wenn nicht alle bedeutsamen Werte zum Zuge kommen können. Dabei handelt es sich um **intrapsychische** Konflikte.

Alle diese Konfliktthemen lassen sich nun wiederum aus vielfältigen Perspektiven reflektieren, beispielsweise *soziologisch*, also auf Basis **gesellschaftlicher Bedingungen** mit ihren ökonomischen, sozialen oder kulturellen Bedingtheiten, oder *psychodynamisch*, also auf Grundlage zentraler menschlicher **Bedürfnislagen**, wie

es die Psychoanalyse tut, oder eben *existenziell*, also mit Blick auf **grundmotivationale Strebungen**, wie es der Existenzanalyse eigen ist. Sie alle fokussieren den Menschen im Ringen um sein Wohlbefinden sowie eine stimmige Lebensgestaltung auf **ontischer** Ebene.

Über den Blick auf interpersonelle und intrapsychische Konflikte spannt sich die **ontologische** Betrachtungsebene. Diese zeigt den Konflikt als konstituierendes Merkmal menschlichen Seins. Das bedeutet: **Konflikte sind ein Strukturmerkmal unserer Existenz**. Der Mensch ist immer in *Antinomien* hineingestellt, also in Widersprüchlichkeiten und Gegensätzlichkeiten. Konflikte konstituieren, ja sie *bedingen* unser Menschsein. Sie sind *kein Sonderfall* eines noch nicht gelösten Problems, *sondern der Normalzustand menschlicher Existenz* (s. auch Martensen 2023). Daraus folgt, dass Menschen *im Spannungsfeld* von Konflikten und Polaritäten *zurecht* zu kommen haben und damit spezifische daraus erwachsene *Aufgaben* zu erfüllen haben. Antworten auf diese Herausforderungen zu finden, ist eine Bedingung für gelingende und authentische Lebensgestaltung, die der Existenzanalyse am Herzen liegt.

<sup>1</sup> Der Artikel basiert auf einem Gespräch, das Christoph Kolbe und Renate Bukovski auf dem Kongress der GLE-International in Salzburg am 2.5.2025 geführt haben. Für wertvolle inhaltliche Impulse zum Thema sei Helmut Dorra und Renate Bukovski gedankt.

## II. EBENEN DES MENSCHSEINS – ontische und ontologische Blickrichtung

Für das Folgende ist die Differenzierung zwischen ontischer und ontologischer Betrachtungsebene des Menschseins von zentraler Bedeutung, wobei diese Differenzierung *keine Wertung* enthält. Es sind zwei Blickrichtungen, die Unterschiedliches in den Fokus nehmen und für ein Verständnis der Lebensgestaltung ihren je eigenen Beitrag leisten. Die eine ist eine sehr konkrete Blickrichtung, die das Offensichtliche beschreibt, die andere liegt dahinter und konstituiert das Offensichtliche.

### Was fokussiert eine *ontische Betrachtungsebene*?

Sie richtet ihren Blick auf das faktische Vorhandensein von Sachen oder den Vollzug der Existenz des **konkreten** einzelnen Menschen. So wie jede oder jeder von uns gerade da ist und sich zeigt – mit unterschiedlichen und spezifischen Interessen, Bedürfnissen, Prägungen, Stimmungen, Vorlieben und Eigenschaften. Ontisch meint – vom Griechischen her – „das Seiende“. Wir schauen dann auf den einzelnen Menschen oder einzelne Dinge als konkret Seiendes in seiner Welt. So lässt sich zum Beispiel feststellen: „Freundin X ist in Rom im Urlaub.“ Oder aus einem psychotherapeutisch-diagnostischen Betrachtungswinkel: „Herr Y hat eine Angststörung.“ Das eine ist eine Ortsbestimmung, das andere eine diagnostische Zuordnung. Wir wissen Bescheid. Wir kategorisieren Eigenschaften oder Erlebnisweisen und kommen darüber zum Beispiel zu einer Persönlichkeitstypologie oder zu einer Psychopathologie wie im ICD oder DSM. Wir formulieren einzelne grundlegende Themen und leiten von diesen die Bedingungen für ein gelingendes Leben oder auch eine Krankheitslehre ab. Ein ontischer Blick auf den Menschen ist deshalb immer **inhaltlich**. Je nach Schule stellen wir dann besondere inhaltliche Schwerpunkte in den Vordergrund unserer Betrachtungsweise und versuchen, von daher den Menschen zu verstehen.

### Was unterscheidet hiervon eine *ontologische Betrachtungsebene*?

Mit dieser Betrachtungsebene erfolgt eine Verschiebung der Blickrichtung. Die phänomenologische Betrachtung

des ontischen „Seins in der Welt“ wird zum Gegenstand für die Frage, was dieses spezifische „Sein in der Welt“ *konstituiert*. Lassen sich *Rahmenbedingungen* des „In-der-Welt-Seins“ erkennen? Um welche handelt es sich? Dieser Frage folgt die **ontologische Betrachtungsebene**. Auch hier wird zunächst auf den einzelnen Menschen geschaut, aber mit anderem Fokus. Es geht nicht oder zumindest weniger um seine individuellen Anliegen und Themen, sondern das Interesse gilt der Frage: Was zeigt sich im Individuellen von der *Grundsätzlichkeit* des menschlichen In-der-Welt-Seins? Die Ontologie, wie sie hier aufgenommen wird<sup>2</sup>, verschiebt also den Fokus, und damit ergeben sich weitere spannende Gesichtspunkte. Ihre Hauptfrage lautet – etwas salopp formuliert: *In welchen Bahnen läuft Menschsein? Was sind die formalen Grundstrukturen menschlicher Existenz?* Diese Frage hat Heidegger und im Weiteren andere Philosophen bewegt; sie fand schließlich auch Eingang in ein Verständnis von Psychopathologie, z.B. bei Tellenbach (1987), Blankenburg (1989), Jaspers (1973), v. Gebattel (Passie 1995, 183ff), Binswanger und Boss (Holzhey-Kunz 2008, 183ff, Passie zu Binswanger 21ff). Ein renommierter Kollege dieser Betrachtungsebene ist aktuell Thomas Fuchs (2021).

Im Folgenden soll aufgezeigt werden, worum es dieser Betrachtungsebene geht, wenn sie die Bahnen des Menschseins mit dem daraus folgenden grundlegenden Verständnis von Konfliktstruktur beschreibt.

Ein Beispiel soll es verdeutlichen. Jemand sagt: „**Hier bin ich!**“ Wie lässt sich diese Aussage **ontisch** und wie **ontologisch** verstehen?

Üblicherweise hören wir die Aussage „*Hier bin ich!*“ ontisch. Jemand benennt einen konkreten Ort, an dem er oder sie sich gerade befindet. Ontologisch offenbart dieser Satz weitere Dimensionen. Wenn jemand sagt „Hier bin ich!“, dann setzt er oder sie damit immer etwas Voriges, also ein Da, und etwas Nachheriges, also ein Dort, voraus. Jemand macht also eine Aussage, die ohne die Dimensionen der Zeitlichkeit, der Räumlichkeit und des Mitseins nicht möglich ist. Diese Dimensionen sind miteinander verwoben. Man sagt also implizit: „Ich bin jetzt hier, komme von woher und gehe wohin.“ So enthält dieser kleine Satz „Ich bin jetzt hier!“ die *formalen Grundstrukturen* menschlichen Seins, also Zeitlichkeit,

<sup>2</sup> Den maßgeblichen Bezugsrahmen für diesen Beitrag bildet die Fundamentalontologie Martin Heideggers. Ihr geht es um die Frage, wie das menschliche Sein konstituiert ist. Sie beschreibt und analysiert, welche Existenzialien das Dasein bestimmen (Heidegger 1977, 13). Damit setzt sich Heidegger von einem Substanzbegriff des Seins ab, wie er in der Metaphysik von Aristoteles für die Ontologie üblich ist. Dem Verständnis eines metaphysischen Substanzbegriffs des Seins wird der Vorwurf gemacht, es postuliere Setzungen und sei somit nicht phänomenologisch. Für die Fundamentalontologie lässt sich diese Kritik nicht halten, da sie die Substanzidee, die in Eigenschaften denkt, verlässt und die ontologische Frage in den Horizont der Aufgabe des Existierens stellt, es somit um eine Bewegung sowie um Erfahrungsstrukturen geht.

Räumlichkeit und Mitsein, und gleichzeitig eine *Bewegtheit* mit einer Bewegung. Dies ist wichtig für das ontologische Verständnis menschlicher Existenz: Ihr ist immer eine Bewegtheit eigen. Wir reden also nicht von statischen Strukturen, sondern in den Strukturen zeigt sich immer auch die spezifische Bewegtheit des jeweiligen Menschen. Dieser Gedanke wird nochmals entscheidend, wenn wir vom Konflikt sprechen. Er steht übrigens auch im Zentrum des existenzphilosophischen Verständnisses des Existenziellen (Safranski 2023 – zu Kierkegaard 112, zu Jaspers 197).

Und wenn jemand sagt: „**Oh, so spät ist es schon!**“

Ontisch sagt er damit vielleicht konsterniert „Mist, ich werde zur Verabredung zu spät kommen.“ Oder er sagt erfreut: „Ich habe bei dem, was ich da gerade tue, gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht.“ Im Konkreten, also im Ontischen, zeigt sich also ein Erschrecken oder eine Freude. Ontologisch zeigt sich eine *Bewegtheit* mit einem *impliziten Vorverständnis*.

Bis hierher lässt sich **zusammenfassen**:

#### 1. Menschsein kann ontisch betrachtet werden.

Es geht um den konkreten Menschen mit seinen Themen, Eigenschaften, Bedürfnissen, Sorgen, Anliegen, Sichtweisen etc., aber auch um die grundsätzlichen Themen des Menschenseins. Diese Betrachtungsebene ist immer inhaltlich.

#### 2. Menschsein kann ontologisch betrachtet werden.

Hier werden die formalen Grundstrukturen fokussiert, in denen sich Menschsein vollzieht, nach Heidegger sind dies Zeitlichkeit, Räumlichkeit und Mitsein.<sup>3</sup> Innerhalb dieser Grundstrukturen ist dem Menschen immer eine spezifische Bewegtheit und Strebung eigen, die von einem impliziten Vorverständnis und einer spezifischen Gestimmtheit getragen sind. Dies wird im Folgenden näher erläutert.

### III. DASEINSSTRUKTUREN DES MENSCHSEINS – Was bedeutet es, in diese Grundstrukturen hineingestellt zu sein?

Es heißt, dass kein menschliches Leben, kein „In-der-Welt-Sein“ außerhalb dieser Strukturen möglich ist. Sie konstituieren und bahnen das Menschsein. Zeitlichkeit,

Räumlichkeit und Mitsein sind *formale* Grundstrukturen als *Erfahrungsstrukturen ohne Inhalt*. Uns ist in unserem Erleben und Verhalten immer und in allem eine zeitliche und eine räumliche Dimension sowie ein wie auch immer geartetes Mitsein als Erfahrung eigen. Man nennt sie deshalb auch **existenziale Strukturen**, die den Verhaltensweisen zugrunde liegen und ihnen immanent sind. Deshalb sind sie *Erfahrungsstrukturen und keine Eigenschaften oder Merkmale*.

Daseinsstrukturen werden also sichtbar in spezifischen Erfahrungen. Diese Erfahrungen haben immer *zwei thematische Pole*, die sich wiederum als grundlegende existenziale Strebungen des Menschen beschreiben lassen.

**Zeitlichkeit** ist die basale Grundstruktur. Sie *hat die Erfahrungs-Pole Endlichkeit und Unendlichkeit*, die in den *Strebungen Gründung und Möglichkeit* erfahrbar werden: „Ich komme von wo her und gehe auf Unbekanntes zu.“ Jedes Vorausdenken beinhaltet immer auch einen Rückgriff auf Erfahrung.<sup>4</sup>

Die Grundstruktur des Zeitlichen ist darüber hinaus immer auch räumlich. Wichtig zu wissen ist: Räumlich meint in diesem Zusammenhang keine Örtlichkeit, sondern die Dimension der Beziehung im Sinne von Sich-nahe-fühlen oder In-die-Ferne-schweifen. **Räumlichkeit hat somit die Erfahrungs-Pole Nähe und Distanz**, die in den *Strebungen Hingehörigkeit und Weite* erfahrbar werden: „Ich bin etwas nahe und liebe die Weite, brauche den Raum.“ Die Erfahrung des Raumes (z.B. Entfernung) ist geprägt durch Zeitlichkeit (eben war es noch nahe, jetzt ist es weiter weg), deshalb ist Zeitlichkeit das Ursprünglichere. Beide Dimensionen kommen immer gleichzeitig vor, sie sind miteinander verschränkt.

Innerhalb dieser beiden Dimensionen ereignet sich schließlich jegliches Mitsein. **Mitsein hat die Erfahrungs-Pole Partizipation und Eigenmächtigkeit**, die in den *Strebungen Zugehörigkeit und Autarkie* erfahrbar werden: „Ich fühle mich mit etwas verbunden und bleibe gleichzeitig ich selbst.“

Daseinsstrukturen richten den Menschen also aus. Sie beschreiben mit ihren thematischen Polen **Bewegungen** und *formale Herausforderungen* im Horizont *existenzialer Bedingtheiten*. Deshalb sind sie auch als **Strebungen** zu bezeichnen.

<sup>3</sup> Fuchs ergänzt die Leiblichkeit und spricht beim Mitsein von Intersubjektivität (Fuchs 2021, 15).

<sup>4</sup> Für Tillich wird hierin auch die Spannung von Form und Dynamik als bewegendes Moment sichtbar, das den Existenzvollzug des Menschen konstituiert (1956, 210ff).



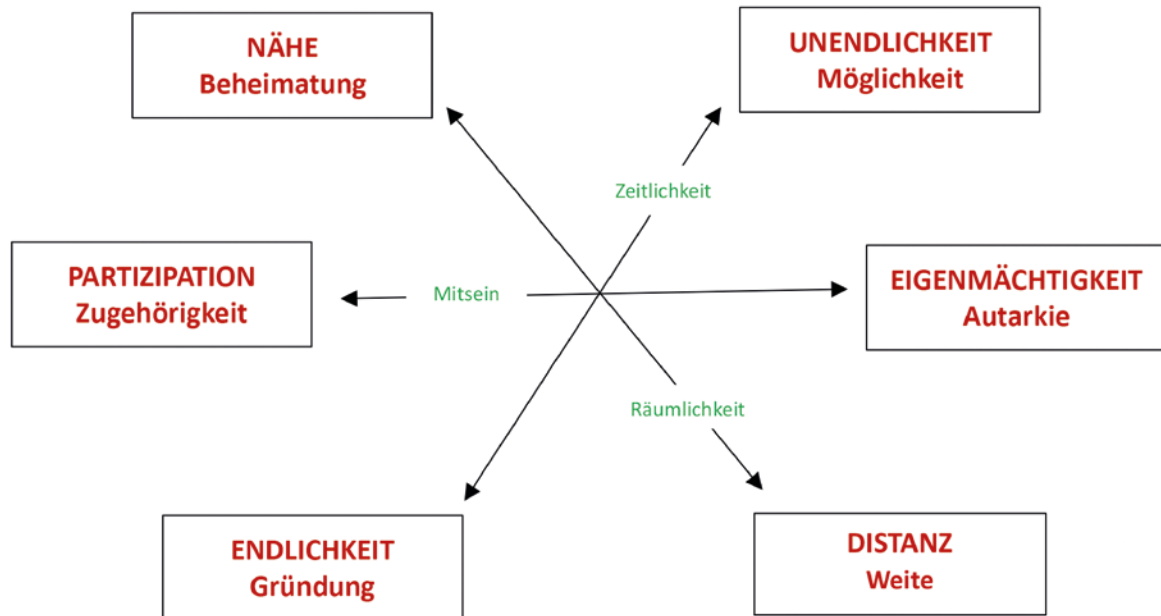


Abb. 1: Achsenmodell der Daseinsstrukturen (© Kolbe 2025)

#### IV. SYNTHESELEISTUNGEN – Vor welchen Herausforderungen steht der Mensch?

Weil die Themen der Pole mit ihren inhärenten Bewegungen – wie dargestellt – antinomischen Charakter haben, folgt daraus, dass der Mensch ontologisch in eine Spannung hineingestellt ist, die er zu bewältigen hat. Er hat sowohl das eine als auch das gegenteilige Thema gleichzeitig in den Blick zu nehmen, ohne beide Themen in unvereinbare Alternativen zu stellen. Diese Spannung ist es im Übrigen, die das Leben lebendig macht. **Lebendigkeit ist begründet in den antinomischen Polaritäten der Daseinsstrukturen, die der Mensch mit einer Synthese zu lösen hat.** Die Aufgabe des Menschen besteht deshalb darin, herausgefordert durch das Schicksal, in dem er je steht, bezüglich der Polaritäten seine jeweilige **Syntheseleistung** zu vollziehen. Nach Kierkegaard ist es das Selbst, das diese Syntheseleistung vollbringt. Wir sprechen in der Existenzanalyse hier vom Ich mit seiner Bezugnahme auf die Person.

Gelingt diese Syntheseleistung nicht, weil der Mensch einen Pol vereinseitigt, entsteht ein Missverhältnis, in dem der Mensch zu sich selbst (!) steht. Kierkegaard nennt dieses Missverhältnis *Verzweiflung* (Kierkegaard 1955, 53ff; Liessmann 1993, 127ff; Bauer 2014, 111ff).

Was sind es für Syntheseleistungen, die der Mensch zu vollziehen hat?

Sie lassen sich folgend beschreiben:

- Unter dem Aspekt der Zeitlichkeit  
„Ich weiß mich im Endlichen gegründet, während ich ins Unendliche schaue.“
- Unter dem Aspekt der Räumlichkeit  
„Ich weiß mich beheimatet, während ich in das Neue aufbreche.“
- Unter dem Aspekt des Mitseins  
„Ich weiß mich zugehörig, während ich meines Eigenseins gewahr bin.“

#### V. EXISTENZIALE BEDINGTHEITEN UND EXISTENZIELLE AUFGABEN – Worauf ist zu achten, damit Leben gelingt?

Die antinomischen Themen der Daseinsstrukturen lassen sich nicht nur in ihrer *Dynamik*, sondern auch im Horizont ihrer existenzialen Bedingtheiten mit ihren **Herausforderungen** sowie den aus ihnen folgenden **existenziellen Aufgaben** beschreiben, die der Mensch für das Gelingen seines Menschseins zu vollziehen hat. Ohne dass ein Inhalt vorgegeben ist, steht der Mensch aufgrund der polaren Themen vor Herausforderungen, die ihm zur Aufgabe werden. Die existenzialen Bedingtheiten richten den Menschen existenziell aus, sie geben ihm **Orientierung für seine Lebensgestaltung**. Dies ist ein zentraler Aspekt für die Begleitung von Menschen in Psychotherapie und Beratung, wie später noch aufgezeigt werden wird.

### → Zeitlichkeit

Die Gründung im Endlichen stellt uns in die *Verbindlichkeit bezüglich der Wirklichkeit*.

Der Blick in das Unendliche stellt uns in das *Voraussein hinsichtlich neuer Möglichkeiten*.

### → Räumlichkeit

Die Beheimatung im Vorfindlichen lässt uns *Sorge tragen für das Gegebene*.

Die Freude an der Weite erfordert die *Offenheit für den Aufbruch in das Neue*.

### → Mitsein

Die Gestaltung der Zugehörigkeit lässt uns *Sorge tragen für Beziehungen*.

Das Gewahrsein des Eigenseins schafft *Achtsamkeit für die Eigenmächtigkeit*.

Eine wichtige Entdeckung Heideggers (1977, 134ff) war, dass wir Menschen uns auf unsere Welt immer im Horizont einer Gestimmtheit, einer Befindlichkeit beziehen. Wir stehen dem Gegebenen und Gedachten also nie neutral gegenüber, um es zu erkunden. Vielmehr geht dieser Erkundung immer eine Gestimmtheit ursprünglich voraus, die unsere Betrachtungen somit leitet. Heidegger siedelt diese Gestimmtheiten in der ontologischen Ebene als Möglichkeiten an, der Welt mit ihren Aufgaben zu begegnen. Sie sind in uns Menschen verwurzelt und stehen uns fakultativ zur Verfügung. Bei Kierkegaard haben wir *Verzweiflung* als eine solche Gestimmtheit kennengelernt,

wenn die Syntheseleistung nicht gelingt. Heidegger betont die *Angst* als eine grundlegende Gestimmtheit, weil wir tief im Innern wissen, dass alles auch scheitern kann (184). Aber auch *Zuversicht* ist eine solche Gestimmtheit, weil wir mit ihr den Aufbruch in das Neue wagen können. Die Gestimmtheiten sind Existenzialien, ihr Zugang ist für den jeweiligen Menschen jedoch immer sozio-kulturell geprägt, weil wir Menschen zeitliche Wesen sind und deshalb biographische Erfahrungen machen.

Von den ontologischen Gestimmtheiten sind Gefühle und Stimmungen zu unterscheiden, die der ontischen Ebene zugehörig sind. Zu ihnen zählen situative Empfindungen, also beispielsweise Launen, aber auch Lebensgestimmtheiten, also durchgängig empfundene Gefühle, die im Wesentlichen in der psychischen Struktur eines Menschen wurzeln. Sie stehen jedoch immer auch in einem Zusammenhang zu den Gestimmtheiten.

Somit ist bedeutsam, welche „vorreflexive Erschlossenheit“ (Heidegger 1977, 134ff; vgl. auch Holzhey-Kunz 2008, 210ff) ein Mensch mitbringt, um den existenzialen Bedingtheiten in ihren Herausforderungen zu begegnen und diese zu bewältigen. Und es ist zu schauen, welche individuelle Geschichte einen Menschen hinsichtlich dieser Gestimmtheiten geprägt hat, um ihn in seinem Zugang zu verstehen und ihm ein Umgehen zu ermöglichen. Macht Aufbruch beispielsweise Angst, ist der Schritt in das Neue ein bedrohlich erlebtes Wagnis. Das kann erklären, warum er nicht oder nur sehr kleinschrittig vollzogen wird und der Zuversicht kaum Raum gegeben werden kann.

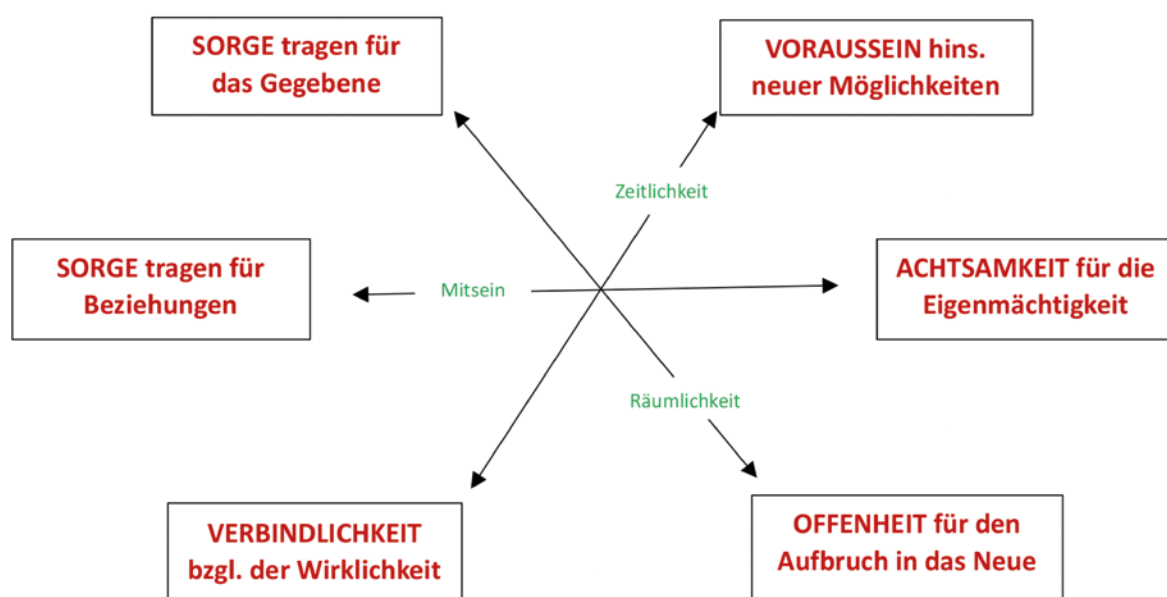


Abb. 2: Existenzielle Aufgaben im Horizont existenzialer Bedingtheiten (© Kolbe 2025)

Andererseits ist zu schauen, welche Gestimmtheiten notwendig sind, um die Aufgaben der jeweiligen Achsenpole mit ihrer Syntheseleistung zu vollziehen. Schließlich korrespondiert jeder Daseinspol mit einer Gestimmtheit. Diese Gestimmtheiten lassen sich wie folgt beschreiben.

Bezogen auf Zeitlichkeit ist es für den Pol Endlichkeit die Gestimmtheit des „Gegründetseins“, für den Pol Unendlichkeit die „Zuversicht“.

Bezogen auf Räumlichkeit ist es für den Pol Nähe die Gestimmtheit der „Geborgenheit“, für den Pol Distanz die „Lebendigkeit“.

Bezogen auf Mitsein ist es für den Pol Partizipation die Gestimmtheit der „Zugehörigkeit“, für den Pol Eigenmächtigkeit die „Selbstgewissheit“.

Eine besondere Herausforderung für die psychotherapeutische und beraterische Praxis ist die Arbeit an den Gestimmtheiten, um einen Vollzug der existenziellen Aufgaben im Horizont der existenzialen Bedingtheiten zu ermöglichen. Dieser gesamte Themenkomplex ist eine weitere Untersuchung wert.

## VI. KONFLIKT – Wie lässt er sich mit dieser Perspektive verstehen?

Zentraler Ausgangspunkt der phänomenologischen Betrachtungen ist dieser: Die zwei gegensätzlichen Strebungen auf jeder Bahn mit ihren jeweiligen Themen stehen in einem wechselseitigen Bezug und Existenz gelingt nur, wenn der eine Pol den anderen Pol berücksichtigt. Der Mensch steht also zwischen den Polen in Bewegung. Gelingt diese Bewegung nicht, spricht Kierkegaard deshalb von Verzweiflung. Er meint damit keine emotionale Stimmung, sondern ein Missverhältnis des Menschen zu sich selbst, eine Erfahrung im Vollzug der nicht gelungenen Synthese (Kierkegaard 1955, 53ff). Aufgrund der antinomischen Struktur der polaren Daseinsthemen gehört der **Konflikt deshalb zur Grundverfasstheit des Menschen**. Er ist also **nicht (nur) ein Sonderfall einzelner Probleme** oder psychischer Verfasstheiten des Menschen im konkreten Alltag oder einzelner biographischer Erfahrungen, wie wir sie typischerweise in der Psychotherapie bearbeiten. Vielmehr ist der Mensch immer in die Spannung dieser antinomischen Pole gestellt und hat hierin ein jeweiliges Verhältnis der Komplementarität und Synthese zu finden. **Konfliktfähigkeit ist in existenzieller Hinsicht deshalb ein Merkmal für Gesundheit**. Dies ist die Aufgabe, vor der der Mensch steht, solange er lebt. Nicht immer muss ihm dabei das Konflikthafte bewusst

sein, nicht immer erlebt er es als belastend oder problematisch, sondern erst dann, wenn eines oder mehrere der polaren Themen mit Ängsten oder mit Verzicht besetzt sind und einzelne Themen dann ein Übergewicht erhalten, so dass die Synthese des entgegengesetzten Poles nicht gelingt. Häufig bemerkt der Mensch Konflikte also dann, wenn sich durch ein Ereignis seine Situation im Außen und Innen und damit sein „Sein in der Welt“ ändert. Dann spürt er die Herausforderung, diese Situation meistern zu müssen und zu wollen. Und wenn ihm die mit der Situation geforderte Syntheseleistung nicht gelingt, erlebt er sich im Konflikt stehend.

Am Beispiel der **Coronasituation** soll dies veranschaulicht werden. Es ist 2020, der Virus greift um sich, Nachrichten darüber häufen sich, es kommt zu Maßnahmen wie Lockdowns:

Was passiert (möglicherweise) auf der Bahn der **Zeitlichkeit** und was ist zu tun? Was hieße da, Verbindlichkeit bezüglich der Wirklichkeit und Offenheit für neue Möglichkeiten zu bewahren?

Eine gelungene Bewältigung braucht keine Leugnung, kann die Bedingungen wahrhaben, Zuversicht behalten und neue Möglichkeiten sehen. Ein Konflikt würde sich etwa darin zeigen, einen geplanten Urlaub (neue Möglichkeiten) unbedingt antreten zu wollen und die Gefahr herunterzuspielen (Leugnung der Bedingungen). Es gilt, sich den Gegebenheiten zu stellen und die Vielfalt weiterer Möglichkeiten zu sehen.

Was passiert (möglicherweise) auf der Bahn der **Räumlichkeit** und was ist zu tun? Hier hieße es Sorge zu tragen für das Gegebene und offen zu bleiben für Fremdes. Wie kann das ganz konkret gelingen?

Für Schutz sorgen, sich im Gegebenen beheimaten **und** Aufbruch in das Neue und Fremde wagen, Spielräume entfalten. Ein Konflikt könnte sich derart zeigen, dass in der überbetonten Sorge um Schutz oder einer lähmenden Bedrohungsangst die Spielräume für neue und alternative Lebensmöglichkeiten übersehen werden und in der Lebensgestaltung keinen Platz finden. Hobbys aus früheren Lebensphasen könnten wieder aufgenommen werden oder neue, bislang nicht verwirklichte Interessen könnten angegangen werden.

Was passiert auf der Bahn des **Mitseins**, wo es um Sorge tragen für Beziehungen und sich besinnen auf die Eigenmächtigkeit geht?

Hier ginge es darum, Empathie zu zeigen, die Zugehörigkeit neu zu gestalten **und** gleichzeitig autark zu bleiben und sich seines eigenen Weges gewiss zu sein. Ein Konflikt könnte entstehen, wenn aus der Neigung der Empathie für die Betroffenen der Pandemie das Bewusstsein für eigene Grenzen und Möglichkeiten verloren geht. Entweder man verzehrt sich im Kummer für andere oder man grenzt sich so resolut ab, dass der oder die andere aus dem Blick gerät.

## VII. ACHSENMODELL – eine Übersicht der Ebenen und ihrer Differenzierungen

Auf den ersten Blick ist es möglicherweise nicht so leicht, die Vielfalt der einzelnen Blickwinkel zu unterscheiden. Es braucht ein bisschen Übung, die Feinheiten in den Aspekten zu erkennen. Dann aber ist es spannend, diese Differenzierungen für das Gelingen der Lebensgestaltung zu betrachten. Und die Unterscheidung ist natürlich deshalb schwer, weil alle drei Ebenen der Daseinsstrukturen miteinander in Beziehung stehen. Sie finden immer gleichzeitig statt, sind miteinander verwoben, bilden also dimensionalontologisch eine Einheit, obgleich sie für den Verstehensprozess heuristisch getrennt werden müssen.

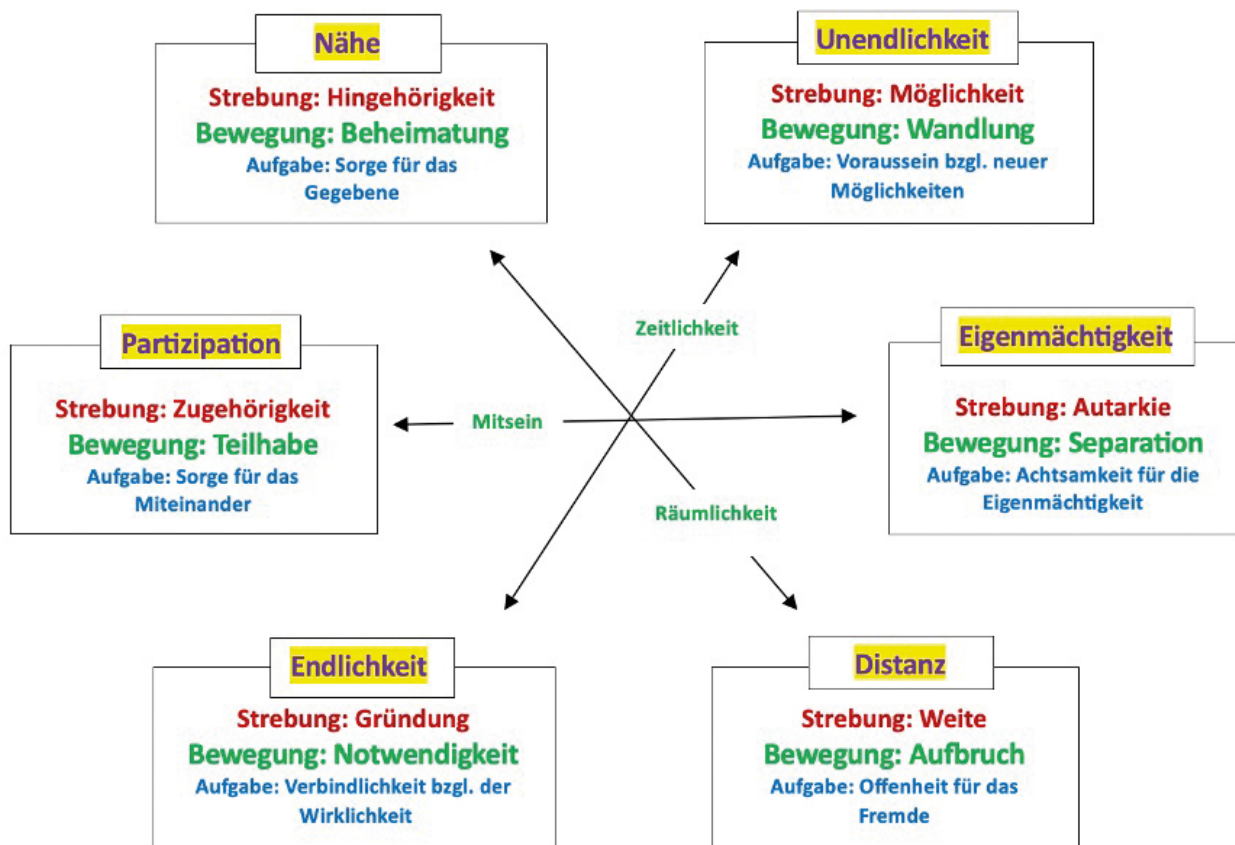


Abb. 3: Zusammenschau im Überblick (© Kolbe 2025)



## Themenfelder der Daseinsstrukturen

ZEITLICHKEIT		Pol 1	Pol 2
Themen		Endlichkeit	Unendlichkeit
Strebungen		Gründung: Ich komme von woher.	Möglichkeit: Ich gehe auf etwas zu.
Gestimmtheiten		Gegründetsein (in der Faktizität des Daseins)	Zuversicht (Gelassenheit bez. der Zukunft)
Bewegungen		Strukturen schaffen – Form • ordnend	Vielfalt entdecken – Dynamik • innovativ
Existenzielle Aufgaben		Gründung im Endlichen Verbindlichkeit bzgl. der Wirklichkeit	Blick in das Unendliche Voraussein bzgl. neuer Möglichkeiten
Synthese		„Ich weiß mich im Endlichen gegründet,	während ich ins Unendliche schaue.“

RÄUMLICHKEIT		Pol 1	Pol 2
Themen		Nähe	Distanz
Strebungen		Hingehörigkeit: Ich bin etwas nahe, gehöre dahin.	Weite: Ich liebe die Weite, brauche den Raum.
Gestimmtheiten		Geborgenheit	Lebendigkeit
Bewegungen		Beheimatung: Ort der Hingehörigkeit • bewahrend	Aufbruch: Faszination des Neuen • unterwegs
Existenzielle Aufgaben		Beheimatung im Vorfindlichen Sorge für das Gegebene	Freude an der Weite Offenheit für das Fremde
Synthese		„Ich weiß mich beheimatet,	während ich in die Fremde aufbreche.“

MITSEIN		Pol 1	Pol 2
Themen		Partizipation	Eigenmächtigkeit
Strebungen		Zugehörigkeit: Ich fühle mich etwas verbunden.	Autarkie: Ich bleibe gleichzeitig ich selbst.
Gestimmtheiten		Zugehörigkeit	Selbstgewissheit
Bewegungen		Teilhabe • empathisch	Separation • unabhängig
Existenzielle Aufgaben		Gestaltung der Zugehörigkeit Sorge für das Miteinander	Entfaltung des Selbstseins Achtsamkeit für die Eigenmächtigkeit
Synthese		„Ich weiß mich zugehörig,	während ich meines Eigenseins gewahr bin.“

Abb. 4: Tabellarische Übersicht (© Kolbe 2025)

Was folgt nun aus diesen **Überlegungen für die psychotherapeutische Arbeit**? Warum ist es gewinnbringend, die ontologische und existenziale Ebene mitzudenken?

Diese Frage ist zentral. Als Gewinn kann der zusätzliche *diagnostische Betrachtungsrahmen* gesehen werden, der sich für ein Verstehen des Menschen im Hinblick auf Gelingen oder Misslingen seiner Lebensgestaltung eignet. Im Kontext dieser Arbeit wird von **hermeneutischer Diagnostik** gesprochen. Dieser Betrachtungsrahmen macht dem Menschen inhaltlich für seine persönliche Lebensgestaltung keine Vorgaben, spricht ihn aber auf die notwendigen *existenziellen Aufgaben*, die dem Menschsein im Horizont seiner existenzialen Bedingtheiten erwachsen, an. Ein weiterer Gewinn ist die *Orientierung*, die diese hermeneutische Diagnostik für das Gelingen der Lebensgestaltung bietet, zu der immer auch die Lösung eines Konfliktthemas gehören kann.

Ähnlich ging es übrigens schon Binswanger darum, zu klären, wie der Mensch „in die Freiheit des Verfügungkönnens über seine eigensten Existenzmöglichkeiten“ (in: Holzhey-Kunz 2008, 190) gelangt.

## VIII. HERMENEUTISCHE DIAGNOSTIK – existenziale Blickrichtungen für gelingenden Existenzvollzug

Aus diesen Überlegungen ergeben sich *drei wesentliche Blickrichtungen für eine hermeneutische Diagnostik*, um die Aufgaben, Gestimmtheiten und Haltungen zu erfassen, die den Kontext im Lebensvollzug eines Menschen bilden.

1. Vor welchen existenziellen Aufgaben im Horizont der existenzialen Bedingtheiten steht der Mensch in der gegebenen Situation? Welche realisiert er? Welche sind ihm nicht oder nur zum Teil zugänglich, obgleich notwendig?

2. Mit welchen Voraussetzungen und Gestimmtheiten begegnet er diesen Aufgaben? Was braucht er, um sich den Erfordernissen in ihrer Gesamtheit stellen zu können?
3. Welche spezifischen Haltungen nimmt er zu den polaren Themen der existenzialen Daseinsstrukturen ein? Ist er offen oder verschlossen? Welche existenziellen Fehlhaltungen wären in den Blick zu nehmen?

Antworten auf diese Fragen tragen zu einem Verständnis bei, worin ein Mensch in der Bewältigung seiner Existenz zu unterstützen ist, damit sein Lebensvollzug gelingt.

Von **Pathologie**, also einer krankheitswertigen Störung, lässt sich somit dann sprechen, wenn es zu einer (fixierten) Überbetonung eines oder mehrerer Pole kommt, die den jeweiligen antinomischen Pol negiert. Oder wenn ein Pol durch Copingreaktionen agiert wird, um einen anderen Pol damit zu kompensieren.<sup>5</sup> Jedenfalls liegt der Pathologie immer eine Vereinseitigung und Überbetonung einzelner Pole zugrunde.

Ein Verständnis von Psychopathologie mit hermeneutischem Blickwinkel erweist sich als anspruchsvoll. Denn einerseits lässt sich beobachten, dass Störungsbilder ihren jeweiligen thematischen Schwerpunkt haben, dem sie ihre Vereinseitigung schulden. Andererseits sind alle Pole und damit Themen in allen Störungsbildern auf die eine oder andere Weise involviert. Dies liegt an der Verwobenheit der drei zentralen Daseinsstrukturen. Deshalb ist es für ein Verständnis von Psychopathologie auf Basis der Erfahrungsstrukturen hilfreich, Störungsbilder (oder auch akzentuiertes Erleben, das noch nicht krankheitswertig ist) eher systematisierend hinsichtlich der *Themenpole*, hinsichtlich möglicher impliziter *Vorannahmen* sowie der Bewältigung existenzialer *Bedingtheiten* zu reflektieren, als sie nur einer einzelnen Erfahrungsstruktur thematisch zuzuordnen (wie es Riemann [1977] und Drewermann [1982] tun). Dieses Vorgehen legt weniger fest, sondern bietet phänomenologischen Spielraum für eine *hermeneutische Diagnostik*. Man kann dann in allen drei Daseinsstrukturen jeweils nach spezifischen Akzentuierungen an einem Themenpol fragen und untersuchen, wie die Syntheseleistung des jeweils antinomischen Themas gelebt wird.

Gelingt dem Menschen diese Syntheseleistung nicht, die Antinomien in ein Verhältnis zu setzen, fühlt er sich also

dieser **Aufgabe, mit der Konfliktstruktur umzugehen, nicht gewachsen, spitzt sich das Konflikterleben zu.** Die Gefügeordnung gerät aus dem Gleichgewicht. Es kommt zu einer Vereinseitigung der polaren Grundstruktur, die sich in einer Überbetonung bestimmter Erfahrungsstrukturen und einer Angst den antinomischen Erfahrungsstrukturen gegenüber zeigt und sich schließlich als Leiden äußern kann. Diese Gefahr der Vereinseitigung kann in typologischen Neigungen sichtbar werden, in psychischen Störungen offenbart sie sich als schwerwiegendere Verzerrung. Thomas Fuchs nennt sie „Abwandlung“ (2021, 15). Es ist dann eine Überbetonung oder gar Verabsolutierung einzelner polarer Themen mit (in unterschiedlichem Ausmaß) fixierten Copingreaktionen in allen Daseinsstrukturen zu beobachten.

Am **Beispiel der Zwangsstörung** kann dies verdeutlicht werden.

Phänomenologisch fällt bei einem Menschen mit Zwangsstörung sein Festgelegtsein ins Auge. Abläufe und Gegebenheiten sollten so und nicht anders sein, Spielräume sind nicht oder nur wenig und unter Mühe lebbar. Verhaltensweisen sind fixiert – gepaart mit einem überbetonten Streben nach Ordnung, nach Verlässlichkeit und Form. Die Kehrseite dieses Festgelegtseins ist eine Angst vor Haltlosigkeit und Ungewissheit. Wandlungsfähigkeit und Offenheit für Neues sind deshalb nicht oder kaum möglich.

Am Beispiel des Achsenmodells werden für den Menschen mit zwanghafter Störung folgende Konflikte sichtbar:

Auf der Achse der Zeitlichkeit zeigt sich, dass die Bewegung der Notwendigkeit eine Überbetonung erfährt. Demgegenüber wird die Bewegung der Wandlung als überaus gefährlich erlebt. Das ist der hier erkennbare Konflikt.

Auf der Achse der Räumlichkeit ist die Beheimatung überbetont, während der Aufbruch als äußerst gefährlich erlebt wird. Das ist ein weiterer Konflikt.

Auf der Achse Mitsein dominiert die Pflicht zur Teilhabe, während die Separation als gefährlich erlebt wird, das ist der hier auftretende Konflikt.

Da der jeweilige antinomische Achsenpol nicht oder nur unter großen Mühen realisiert werden kann, gelingt kein erfülltes Leben. Der Mensch gerät in das von Kierkegaard beschriebene Missverhältnis zu sich selbst.

<sup>5</sup> Diese Sicht hat eine Parallele zum existenzanalytischen Krankheitsverständnis, das die psychische Störung unspezifisch gesprochen in der Fixierung von Copingreaktionen sieht (Längle 2021, 118).

## IX. EXISTENZIALE BEDINGTHEITEN UND EXISTENZANALYSE – In welchem Zusammenhang stehen sie?

Im Zentrum der Existenzanalyse nach Längle stehen das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse sowie das Strukturmodell der Grundmotivationen (Längle 2021, 45–71). Mit diesen beiden Konzepten in ihren vielfältigen Ausformungen ist ein äußerst hilfreiches Handwerkszeug gegeben, Menschen zu begleiten. Für die Reflexion hier ist das Konzept der Grundmotivationen von Bedeutung: In welchem Zusammenhang stehen die vorangegangenen ontologischen Betrachtungen zu den existenzanalytischen Theoremen der Grundmotivationen?

Die Existenzanalyse sieht den Menschen in seinem Existenzvollzug eingebettet in zentrale existenzielle Themen mit konkreten Inhalten. Es geht dem Menschen bezüglich seines Erlebens und Verhaltens immer um vier Anliegen: Halt, Verbundenheit, Selbstsein und Sinn. Diese existenziellen Themen sind konstitutiv für ein gelingendes Leben und beschreiben Inhalte, die für jeden Menschen von zentraler Bedeutung sind. Deshalb werden sie von Längle „Grundmotivationen“ genannt. Weil es Inhalte sind und weil es dem konkreten Menschen immer um eine individuelle Lebensgestaltung geht, arbeitet die Existenzanalyse in Psychotherapie, Beratung und Coaching auf **ontischer** Ebene. Das spezifische Erleben des konkreten Menschen in den Situationen seines Lebens wird verständlich mit der Akzentuierung eines dieser zentralen Themen sowie der Intaktheit einer diesbezüglichen existenziellen Ich-Struktur.

Um dies noch einmal am Beispiel der Zwangsstörung deutlich zu machen: Die Existenzanalyse sieht Zwang im Horizont eines empfundenen Mangels an Halt, Raum, Schutz und Grundvertrauen. Dieser Mangel ist dafür verantwortlich, die grundsätzliche Unsicherheit im Leben als ontogenetische Herausforderung nicht ertragen zu können. Dies wiederum führt dazu, dass sich eine Symptomatik entwickelt, die versucht, den Haltverlust und das damit einhergehende Unsicherheitsgefühl zu kompensieren. In der therapeutischen Praxis arbeitet die Existenzanalyse demzufolge daran, diesem Menschen unter anderem Halterfahrungen zu vermitteln oder sich ihrer bewusst zu werden. Damit soll sein Vertrauen wachsen, die Angst vor dem Restrisiko zu überbrücken. Es handelt sich beim Zwang also um ein Beispiel aus dem Themenkontext der ersten Grundmotivation. Die Arbeit an Halterfahrungen wäre dann die inhaltliche Arbeit an einem existenziellen Thema für das Gelingen der Lebensge-

staltung sowie einer Stärkung bzw. Entwicklung der Ich-Funktionen und der Ich-Struktur (Kolbe 2020a, 41–53 & 2020b, 66–68).

So lassen sich alle psychischen Störungsbilder im Horizont der Themen der Grundmotivationen reflektieren.

Natürlich ließe sich demzufolge argumentieren, dass es keiner weiteren theoretischen Fundierung bedürfe, da mit dem Konzept der Existenzanalyse das Handwerkszeug gegeben sei, Menschen umfassend in ihrer Lebensgestaltung zu begleiten. Das ist tatsächlich ein Standpunkt, den man praxeologisch einnehmen kann.

Geht es jedoch um den Anspruch, den Menschen in seinem Menschsein mit seiner spezifischen Ausdrucksgestalt sowie die Theorie der Existenzanalyse mit ihren Theoremen in einem erweiterten Kontext zu verstehen, dann eröffnet eine ontologische Betrachtungsebene zusätzliche Gesichtspunkte. Sie bietet der Existenzanalyse zwei Fundierungen – eine theoretische und eine praktische.

### *Theoretische Fundierung*

Die vier existenziellen Themen der Grundmotivationen – das Streben nach Halt, Verbundenheit, Selbstsein und Sinn – sind inhaltlich nicht beliebig gewählt. Sie entstammen phänomenologischer Beobachtung, die einerseits den Existenzvollzug im Horizont der existenzialen Daseinsstrukturen in den Blick nimmt, andererseits zeigt, dass jeglichem Verhalten des Menschen immer ein „Vorverständnis“ inhärent ist, welches seine Beziehungsweise spiegelt. Das bedeutet, wir sind nie neutral den Dingen und Sachverhalten gegenüber, sondern immer geleitet von einem „Lebenswissen, ein(em) Vertrautsein mit den Phänomenen unseres endlichen Daseins“ (Dorra 2020, 205). Zu diesem Vorverständnis gehört nicht nur die konkrete biographische und kulturelle Prägung des jeweiligen Menschen, sondern ebenfalls all das, was sich als Weisheit und Wissen über das Leben für den Menschen im Grundsätzlichen offenbart hat. Dieses Vorverständnis lässt den Menschen einerseits sich in seinem Verhalten und Handeln verstehen, richtet ihn andererseits für das aus, was in der jeweiligen Situation zu tun geboten ist. Wenn wir nun diese Vorverständnisse betrachten, dann offenbaren sich phänomenologisch grundlegende fundamentale Strebungen des Menschen. Diese fasst die Existenzanalyse inhaltlich in ihrem Konzept der Grundmotivationen als Bedingungen und Voraussetzungen für ein erfülltes Leben. Es handelt sich also um Inhalte, die dem Menschen helfen, sich ontisch existenziell zu verstehen, weil sie ontologisch in den fundamentalen Strukturen des

Menschseins verwurzelt sind. „Diese Fundamentalstrebungen, die alle Menschen bewegen, veranschaulichen, worauf wir in der Sorge um das eigene Sein ausgerichtet sind, sie bezeichnen die spezifischen Beziehungsweisen unseres Daseins in der Welt: bezogen auf Welt und ihre faktischen Bedingungen, Begrenzungen und Möglichkeiten, auf das Werterleben im Miteinander der Menschen, auf die personale Freiheit, Unverfügbarkeit und Verantwortlichkeit des Einzelnen, auf die praktische und perspektivische Lebensgestaltung.“ (Dorra 2020, 211) Ontologisch lässt sich also ein Welt-, ein Lebens-, ein Selbst- sowie ein Sinnbezug (Längle 2021, 46f) beobachten, in dem der Mensch immer steht. Diese Bezüge finden ihren ontischen Ausdruck in den existenziellen Themen der Grundmotivationen, die sich in den spezifischen Weisen des Menschseins offenbaren. Gleichzeitig verweisen diese Themen phänomenologisch auf die weiter oben ausgeführten ontologischen Strebungen nach Gründung und Möglichkeit, Beheimatung und Weite sowie Zugehörigkeit und Autarkie. Sie entstammen also auf inhaltlich-existenzieller Ebene dem, was in den Existenzialien und Daseinsstrukturen fundamentalontologisch sichtbar geworden ist. Deshalb sind sie in ihrer Systematik und Schwerpunktsetzung keine beliebig ausgewählten Themen, sondern beschreiben grundlegende Weisen des Daseins.

### Praktische Fundierung

Etwas einfacher zu fassen ist die Bedeutung der ontologischen Dimension für die psychotherapeutische oder beraterische Praxis. Der entscheidende Gewinn liegt hier in der Einbettung existenzieller Aufgaben in den **Horizont existenzialer Bedingtheiten mit ihren existenziellen Herausforderungen**, vor denen der Mensch immer steht, wenn er sein Leben unter den Bedingungen der Gegebenheiten zu gestalten hat.

Was unterscheidet nun existenzielle Aufgaben von existenzialen Herausforderungen? **Existenzielle Aufgaben** sind zum einen die konkreten situativen Herausforderungen inhaltlicher Art, denen sich ein Mensch für eine authentische und sinnstiftende Lebensgestaltung ad personam et ad situationem zu stellen hat. Zum anderen sind sie die Aufgaben, die der Mensch im konkreten Leben als Syntheseleistungen im Horizont der Daseinsstrukturen zu vollziehen hat. **Existenziale Herausforderungen** bezeichnen ein existenziell zu bewältigendes Spannungsverhältnis, in dem Menschsein mit seinen konkreten Lebenssituationen aufgrund der Daseinsstrukturen immer steht und das in seinen Polaritäten zu lösen ist. Die antinomischen Pole der Daseinsachsen beschreiben Bewe-

gungen und Strebungen, die den Menschen somit vor die existenzielle Aufgabe stellen, hinsichtlich der Polaritäten eine Synthese zu finden. *Die Bewegungen der Pole geben die hermeneutische Orientierung* für die Aufgabe, die ein Mensch zu leisten hat, um der Situation in ihrer personalen Herausforderung gerecht zu werden. Der inhaltliche und situative Vollzug dieser Aufgaben ist dann immer existenziell.

Um beim Beispiel Zwang zu bleiben: Aus einer Erfahrung des Gehaltenseins ist die Bewegung zu vollziehen, sich auf das Neue hin zu wagen, sich dem unabgeschlossenen Horizont zuwenden zu können, das Vorläufige und Fragmentarische gelten zu lassen, den anderen in dem ihm Eigenen sehen zu können, ohne all dies kontrollieren zu müssen.

*Das Modell der Polarität der Daseinsstrukturen zeigt die notwendigen Strebungen und Herausforderungen, in die gelingendes Menschsein eingebettet ist.* Was führt dazu, dass ein Mensch diese Probleme hat, in denen er steht? Neben fehlenden Haltungen oder gar Fehlhaltungen werden möglicherweise auch nicht vollzogene oder geleugnete existenziale Herausforderungen sichtbar, denen sich der Mensch zu stellen hat. Das „Wozu“ der Arbeit an den Grundmotivationen wird somit deutlich. Wozu also braucht der Mensch am Beispiel der Zwangsstörung Halt? Es gilt aber *auch das Umgekehrte*: Weil der Mensch vor diesen existenzialen Herausforderungen steht, benötigt er eine psychische und geistige Verfassung, die ihm den existenziellen Umgang ermöglicht. Die ontische Arbeit an der existenziellen Ich-Struktur sowie an den existenziellen Ich-Funktionen (Kolbe 2020a, 41ff) ist deshalb eine wesentliche Bedingung für das Gelingen eines authentischen Existenzvollzugs.

Man kann die Frage nach dem Zusammenhang von existenzialen Daseinsstrukturen und Existenzanalyse folgend zusammenfassen: Die existenziellen Lebensthemen der Grundmotivationen sind inhaltliche Themen des konkreten Menschen auf der ontischen Ebene. Sie haben ihre Bedeutung aufgrund der ontologischen Struktur des Menschseins. Die ontologische Betrachtung bettet diese existenziellen Themen in die grundlegenden Strebungen und existenzialen Herausforderungen des Menschen ein, eine jeweilige Syntheseleistung finden zu müssen, die immer in existenzieller Hinsicht realisiert wird. Beispielhaft ist das zu sehen in der ontologischen Streben sich zu beheimaten, die die Erfahrung des Gehaltenseins und des geschützten Raumes voraussetzt. Deshalb geschieht die praktische Arbeit auf ontischer Ebene an Halt, Raum und



Schutz, sodass die ontologische Spannung von Beheimatung und Aufbruch existenziell gelebt werden kann.

## X. THERAPEUTISCHE PRAXIS – Was folgt für die Praxis aus diesen Überlegungen?

Es lassen sich fünf Themenfelder beschreiben, die gleichzeitig eine Schrittfolge für die Arbeit bilden. Hier ein Überblick:

1. In-Distanz-Kommen zur Verabsolutierung eines Poles – z.B. durch Bewusstwerden der Verabsolutierung und durch Innehalten reaktiver und fixierter Vollzüge.
2. Bewusstseinsbildung für die Bedeutung der Angst, die die vernachlässigte oder übersehene polare Thematik für den Menschen darstellt.
3. Bewusstseinsbildung für die Bedeutung der vernachlässigten oder übersehenen polaren Thematiken für das grundsätzliche Gelingen der Lebensgestaltung.
4. Arbeit mit der Gestimmtheit sowie emotionale Gründung in Gewissheiten, die der Angst gegenüberstehen.
5. Alternative authentische Möglichkeiten, sich in ein neues Verhältnis zur Polarität zu setzen.

Darüber hinaus wäre an existenziellen Haltungen und/oder Fehlhaltungen zu arbeiten, die den Begegnungsweisen des Menschen im Umgang mit anderen Menschen, sich selbst gegenüber, den Aufgaben in der Welt etc. zugrunde liegen. Sind sie hilfreich? Sind sie im Bewusstsein? Entsprechen sie den Fähigkeiten des Menschen? Wie lassen sie sich verstehen? Wie können sie verändert werden? Dies alles dient dem Spielraum und Vermögen, Menschen zu befähigen, in jedem Moment neu ihre authentischen Syntheseleistungen vollziehen zu können.

## Schluss

Frankl empfahl der Psychotherapie in ihren damaligen Ausformungen, die Dimension des Geistigen zu berücksichtigen und ihr gerecht zu werden, um des Menschen willen. In Analogie ließe sich sagen: Weil menschliches Sein ontologisch fundiert ist, ist Menschsein letztlich nur von hierher zu verstehen. Seine Bewegtheit, mit der der Mensch sich verhält und in der es ihm immer um etwas geht, ist hierfür der Ausgangspunkt. Eine besondere Herausforderung ist dabei das Leben in den Konfliktfeldern innerhalb der Daseinsstrukturen. Dies hat jede Psychotherapie oder Beratung zu bedenken. Sie greift deshalb zu kurz, wenn sie den Menschen nur kategorial, also von sei-

nen Eigenschaften her betrachtet. Denn Existenz ist kein Gegenstand, sie ist Vollzug. Aufzuzeigen, in welchen Bahnen dieser Vollzug zu leisten ist und um welche Aufgaben und Herausforderungen es dabei geht, ist Anliegen dieser Ausführungen. Sie verstehen sich als Ergänzung und Fundierung des Bestehenden.

## Literatur

- Bauer E (2014) Vom existenziellen Sinn der Verzweiflung. Zum Abschluss des Kierkegaard-Gedenkjahres. In: Salzburger Jahrbuch für Philosophie 59, 107–129
- Blankenburg W (Hrsg.) (1989) Biographie und Krankheit. Stuttgart/New York: Thieme
- Dorra H (2020) Sorge für die Seele. Hinwendung zu einem selbstbestimmten Leben. In: Kolbe C & Dorra H, Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen in Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psychosozial, 193–225
- Drewermann E (1982) Psychoanalyse und Moraltheologie. Band 1: Angst und Schuld. Mainz: Grünewald. 8°
- Fuchs T (2021) Randzonen der Erfahrung. Beiträge zu einer phänomenologischen Psychopathologie. Freiburg/München: Alber, 2°
- Heidegger M (1977) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 14°
- Holzhey-Kunz A (2008) Daseinsanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A, Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas UTB, 183–348
- Jaspers K (1973) Allgemeine Psychopathologie. Berlin/Heidelberg/New York: Springer, 9°
- Kierkegaard S (1955) Krankheit zum Tode. Hamburg: Meiner
- Kolbe C (2020a) 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
- Kolbe C (2020b) Person – Ich – Selbst. Existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. In: Kolbe C & Dorra H, Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen in Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psychosozial, 59–74
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer
- Liessmann KP (1993) Kierkegaard zur Einführung. Hamburg: Junius
- Martensen G (2023) Der Mensch steht im Konflikt – immer. In: Martin R & Martensen G, Den Menschen verstehen. Existenzielle Perspektiven für Theorie und Praxis. Gießen: Psychosozial, 141–162
- Passie T (1995) Phänomenologisch-anthropologische Psychiatrie und Psychologie. Stuttgart: Guido Pressler
- Riemann F (1977) Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. München: Reinhardt, 12°
- Safranski R (2023) Einzel sein. Eine philosophische Herausforderung. Frankfurt/Main: Fischer
- Tellenbach H (1987) Psychiatrie als geistige Medizin. München: Verlag für angewandte Wissenschaften
- Tillich P (1956) Systematische Theologie Bd. 1. Stuttgart: Evangelisches Verlagswerk, 3°

## Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE  
c.kolbe@existenzanalyse.com

# DEMOKRATISCHE KONFLIKTKULTUR UND PERSÖNLICHKEIT: POLITISCHE ETHIK „EXISTENZIELL“ GEDACHT

MARIE-LUISA FRICK

In offenen Gesellschaften/liberalen Demokratien sind Meinungs- und Interessenskonflikte sowie konkurrierende Wertorientierungen insofern „natürlich“, als die freie Entfaltung der Menschen, denen keine bestimmte Ideologie aufgezwungen wird, zusammen mit dem freien Fluss von Informationen und Austausch von Meinungen ihre wesentlichen Merkmale sind. Um solche Konflikte zu zähmen, wird Demokratien traditionell das Konzept des zivilisierten Diskurses oder der Zivilität („civility“) als Gegenmittel empfohlen. Respekt, aber auch Diskurstapferkeit und die Fähigkeiten der Perspektivenübernahme sind zentrale Tugenden, die eine demokratische Konfliktkultur fundamentieren. Doch um solche Tugenden auszubilden, reichen Appelle der Politischen Ethik alleine nicht aus. Vielmehr muss eine solche Ethik auch ihre Rechnung mit dem „Wirt“ bzw. dem konkreten Menschen machen. Es überrascht daher nicht, dass in zahlreichen aktuellen Forschungsbeiträgen zu den Grundlagen einer vitalen demokratischen Konfliktkultur sozial- bzw. moralpsychologische Einsichten einfließen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Politische Ethik, Konflikt, Streitkultur, Demokratie, Ressentiment

DEMOCRATIC CULTURE OF CONFLICT:  
AN "EXISTENTIAL" APPROACH TO POLITICAL ETHICS

In open societies/liberal democracies, conflicts of opinion and interest as well as competing value orientations are "natural" insofar as the free development of individuals, who are not forced to adhere to a particular ideology, together with the free flow of information and the exchange of opinions are their essential characteristics. To tame such conflicts, democracies are traditionally recommended to adopt the concept of civil discourse or civility as an antidote. Respect, but also discursive courage and the ability to take on different perspectives are central virtues that form the foundation of a democratic culture of conflict. However, appeals to political ethics alone are not enough to develop such virtues. Rather, such ethics must also take into account the concrete human being. It is therefore not surprising that numerous current research contributions to the foundations of a vital democratic culture of conflict incorporate insights from social and moral psychology.

**KEYWORDS:** Political Ethics, Conflict, Civility, Democracy, Resentment

Im Zentrum des Interesses dieses Beitrages<sup>1</sup> steht die Frage nach den existenziellen Hürden bzw. Voraussetzungen von demokratischer Konfliktkultur in Form von anthropologischen Dispositionen und sozialpsychologischen Dynamiken. Ein solches erweitertes Verständnis von Politischer Ethik kann Inspirationen dafür bieten, wie im Sinne einer integrativen Demokratiebildung wünschenswerte Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung unterstützt und Selbstkonzepte positiv beeinflusst werden können. Im Folgenden wird in einem ersten Schritt die Bedeutung von Konflikten für eine lebendige Demokratie skizziert; darauf aufbauend werden die Konturen einer demokratischen Ethik des Konflikts dargestellt. Schließlich werden die existenziellen Voraussetzungen einer solchen Ethik besprochen, wie sie in Philosophie, Psychologie und Psychotherapie in jüngerer Zeit vermehrt thematisiert werden. Ein Resümee fasst die wichtigsten Implikationen dieser Einsichten für eine demokratische Ethik des Konflikts zusammen.

## Zur Bedeutung von Konflikten für eine lebendige Demokratie

Während in der Politischen Philosophie lange Zeit unter dem Paradigma der Diskursethik konsensuelle Modelle der Demokratie vorherrschend waren, haben in den vergangenen Jahren Demokratietheorien an Einfluss gewonnen, welche die (positive) Bedeutung von Konflikten betonen. Solche agonistische Demokratietheorien (*agon*, gr.: Wettstreit) gehen nicht von der rationalen Auflösbarkeit (aller) Konflikte im Politischen aus, sondern von widerstrebenden Positionen bzw. Interessen, die nicht durch inhaltliches Einvernehmen, sondern nur durch Entscheidung bzw. Kompromisse befriedet werden können. Dabei unterstreichen sie die Notwendigkeit demokratischer Konfliktkultur im Allgemeinen und im Speziellen den Wert der Fähigkeit, Konflikte nicht im Modus der Feindschaft auszutragen, sondern der Gegnerschaft (vgl. Frick 2017). Gerade vor dem Hintergrund vermehrt beklagter „defekter Debatten“ und den Rufen nach einer besseren Streitkultur (vgl. aktuell etwa Reuschenbach und Frenzel 2024/2025; Schreiber 2024), erscheinen agonistische Zu-

<sup>1</sup> Dieser Beitrag fasst meinen Plenarvortrag auf dem *Internationalen Kongress für Psychotherapie und Beratung „Spannungen, Konflikte, Polarisierungen“* in Salzburg 2025 zusammen. Für die Einladung sowie die Gelegenheit, meine Gedanken in dieser Hinsicht transdisziplinär zu erweitern, bin ich sehr dankbar, ebenso für den fruchtbaren Austausch auf der Veranstaltung.

gänge zur Demokratie vielversprechend, da sie Konflikte nicht als zu überwindendes Übel, sondern als konstitutiv für demokratische Politik ansehen und der Konfliktfähigkeit großen Wert beilegen.

Auf die Frage, welchen Wert Konflikte für die Demokratie grundsätzlich haben können, lassen sich verschiedene Argumente vorbringen. Epistemische Argumente gehen dabei davon aus, dass im demokratischen Streit etwas erkannt, etwas zu Bewusstsein gebracht werden kann, was unter Konformitätsdruck bzw. Konsensidealen verborgen bzw. unerschlossen bleiben muss (vgl. Frick 2021). In diesem Sinne können Konfliktmaterien und ein aufgeschlossener Blick auf sie Aufklärung leisten. Aufklärung in einem engeren Sinne kann dadurch erreicht werden, dass das In-Konflikt-sein mit anderen es ermöglicht, den eigenen Standpunkt im Lichte von Alternativen überhaupt erst herauszuarbeiten. Dies kann zur Erkenntnis führen: Wer bin ich – im Verhältnis zu anderen? Eine solche aufgeklärte Selbsterkenntnis der eigenen Position ist nicht weniger als die Grundlage für gemeinsames Handeln sowie für Kompromisslösungen. In einem weiteren Sinne können Konflikte zur Aufklärung beitragen, indem in der Auseinandersetzung mit den Ansichten und Argumenten anderer im Idealfall die eigene Urteilskraft gestärkt wird – so man sich einlässt auf eine offene, möglichst unvoreingenommene Untersuchung der zu einer Frage vorliegenden Argumente und Sichtweisen. Im besten Falle ist man nach (der Nachverfolgung) einer Kontroverse schlauer als vorher.

Neben diesen epistemischen Argumenten für die positive Rolle von Konflikten in der Demokratie lässt sich auch ein Beziehungsargument formulieren. Dieses geht von der – kontraintuitiven – Annahme aus, dass Streit Beziehungen nicht notwendigerweise der Zerrüttung aussetzen muss, sondern dem Aufbau von zwischenmenschlichen Beziehungen bzw. ihrer qualitativen Vertiefung sogar dienlich sein kann. In diesem Sinne birgt die relationale Struktur von Streit auch immer schon demokratisches Potenzial. Ein noch fundamentaleres Argument für den Wert demokratischen Streits lässt sich bei Hannah Arendt finden. Es betont nicht weniger als die weltbildende Funktion von Perspektivenvielfalt, die sich nicht auf eine einzige Sichtweise vereinigen lässt, ohne die Wirklichkeit als solche zu zerstören. Mit Arendt gedacht, hat „Politik [...] nicht so sehr mit den Menschen als mit der zwischen ihnen entstehenden und sie überdauernden Welt zu tun“ (1993, 105). Es bedarf dabei stets der Pluralität von Menschen und Ansichten, um diese Welt zu konstituieren und in die Zukunft hin zu retten: „Welt mit anderen Worten entsteht nur

dadurch, dass es Perspektiven gibt, sie ist nur jeweilig als die so oder anders gesichtete Ordnung von Welt Dingen“ (ebd.). Perspektivenkonkurrenz auszuschalten und unterschiedliche Positionen einzuebnet, kommt mit Arendt gedacht daher einem „Weltuntergang“ gleich (ebd.).

Den Wert von Konflikten für die Demokratie betont auch Susanne Jalka, in Wien geborene Psychotherapeutin und Konfliktforscherin. Im konstruktiven Streit bleibe Demokratie lebendig (2023, 7) und ermögliche einen „emanzipierte[n] Umgang mit Differenzen“ (2023, 8). Sie plädiert dafür, Konflikte nicht als Bedrohung wahrzunehmen, sondern das in ihnen angelegte Potenzial für Entwicklung anzuerkennen. Denn: „Harmoniesucht steht im Dienst von Traditionen und offenbart sich als Lähmung für die Entwicklung von Kompetenzen im Umgang mit Spannungen.“ (2023, 58)

## Grundzüge einer demokratischen Ethik des Konflikts

Nun aber ist Streit kein absoluter, losgelöster Wert, auch unter demokratischen Vorzeichen nicht. Das wusste bereits der US-amerikanische Philosoph mit altösterreichischen Familienwurzeln, Sidney Hook. Sein Aufsatz *The Ethics of Controversy* aus dem Jahr 1954 verweist unter dem Eindruck der intellektuellen Repression während der McCarthy-Ära auf eine Problematik, die heute – nicht nur in den USA – wieder erstaunlich aktuell anmutet. „Die Diskussion ist das Lebenselixier des demokratischen Prozesses“, so Hook, „und wo immer die Diskussion floriert, ist eine Kontroverse vorprogrammiert“ (1954/2002, 290).<sup>2</sup> Doch bestimmte Methoden der Diskussion vergiften dieses Lebenselixier: „Sie versuchen vielmehr, andere Personen zu diskreditieren, als sich mit Sachfragen auseinanderzusetzen. Sie zielen darauf ab, eine Stimmung der Weigerung zu schaffen gegenüber Ansichten, die einige bevorzugte oder vorherrschende Vorstellungen in Frage stellen. Anstatt die Interessen- und Meinungskonflikte aufzudecken, zu konfrontieren, zu versöhnen oder zu verhandeln, wird ein Interesse fanatisch mit dem allgemeinen Interesse und eine Meinung mit der loyalen Meinung identifiziert.“ (ebd.)

Damals wie heute gilt: Um der Demokratie dienlich zu sein, müssen Konflikte bzw. ihre Austragung eine bestimmte Form annehmen. Das ist Gegenstand einer demokratischen Ethik des Konflikts. Als Ethik geht es ihr nicht primär darum, Normen aufzustellen und Handlungsanweisungen vorzugeben (= Moral), sondern die Begrün-

<sup>2</sup> Übersetzung durch Verfasserin (gilt auch für alle weiteren englischen Zitate).

dungen dieser Normen herauszuarbeiten und ihre konkrete Handlungsorientierung auszuloten. Als Ethik unter demokratischen Vorzeichen kann sie nicht abschließend autoritativ verordnet werden, sondern muss sich selbst in einem Erwägungsgleichgewicht halten, welches die Mitsprache möglichst vieler erlaubt. Eine Ethik des Konflikts bzw. der politischen Gegnerschaft lässt sich einerseits als Prinzipienethik, andererseits auch als Tugendethik konzipieren – und am besten als eine Kombination von beiden. Als Prinzipienethik kann sie aus dem Urprinzip der Demokratie, der Volkssouveränität, das Prinzip gleicher, geteilter Souveränität (bzw. gleicher, individueller Nicht-Souveränität) und in Folge das Prinzip gleichen Respekts entwickeln, das Bürger:innen einander schulden, wenn ihnen tatsächlich an der Demokratie etwas liegt (vgl. Frick 2017; siehe auch Akin und Talisse 2020; Talisse 2021). Als Tugendethik wiederum hebt eine Ethik des Konflikts Fähigkeiten bzw. Haltungen ans Licht, welche für die Demokratie als Lebensform von entscheidender Bedeutung sind. Das ist allen voran Konfliktfähigkeit als Bündel von Tugenden wie etwa Argumentationskompetenz, Ambiguitätstoleranz, Empathie bzw. Perspektivenübernahme oder auch Diskurstapferkeit (vgl. Frick 2023; 2022). Wie schon bei Aristoteles, gilt für Tugenden, die handlungsbezogen sind, dass sie eine Balance halten sollten zwischen unerwünschten Extremen. Lange Zeit als altmodisch angesehen, erlebt gerade die Tugendethik in der Politischen Ethik eine Renaissance. Ein Beispiel dafür ist das Buch des US-amerikanischen Politologen Christopher Beem: In *The Seven Democratic Virtues* (2022) überträgt er klassische Tugenden wie Demut, Aufrichtigkeit, Mut, Mäßigung oder Großzügigkeit systematisch auf das gute Leben in Demokratien und fordert Bürger:innen dazu auf, gerade auch in politisch krisenhaften Zeiten nach „demokratischer Exzellenz“ zu streben: „Indem wir die richtigen Gewohnheiten in uns selbst stärken, nähern wir uns dem Ziel, unser Potenzial zu verwirklichen, bessere Versionen unseres Selbst zu werden und insgesamt zu jenen Menschen zu werden, die wir selbst und die auch andere respektieren können“ (2022, 181).

Die Rückkehr der Tugendethik (vgl. auch Snow 2024) ist kein Zufall, denn im Grunde ist sie hochmodern. Dadurch, dass sie den individuellen Menschen in seinem Vervollkommenheitspotenzial anspricht, ist sie immer schon existenziell. Während eine Prinzipienethik eine primär deduktiv-kognitive Dimension aufweist (Was folgt woraus? Was verlangt welcher Grundsatz?), geht es der Tugendethik stärker um lebensweltliche Praxis und Erfahrung. In ihrem Zentrum steht die Frage: Wie gelingt demokratisches Miteinander und welcher Mensch will ich sein/werden, um dazu beitragen zu können? Welche

Vorbilder habe ich, an denen ich das erraten kann, an denen ich lernen kann? Damit hat ein tugendethischer Zugang gegenüber einem ausschließlich prinzipienethischen Zugang einen existenziellen Vorsprung, da er nicht auf ethische Einsichten abstellt, sondern den Menschen als entwicklungs- und selbstgestaltungsfähiges Wesen erfasst. Und doch lässt sich die demokratische Ethik des Konflikts noch in einem erweiterten Sinne existenziell denken, wenn man auf Beiträge aus dem Bereich der Psychologie und Therapie blickt. Zur Frage nach den Bedingungen der Möglichkeit, demokratische Konfliktkultur zu verbessern, haben solche Beiträge viel zu sagen.

### Existenzielle Voraussetzungen einer solchen Ethik

Diese Beiträge, die hier nur exemplarisch gestreift werden können, spannen einen weiten Bogen: Sie reichen von der Analyse evolutionär angelegter und soziokulturell/technologisch verschärfter Phänomene wie Loyalität (nur) der eigenen Gruppe gegenüber bei gleichzeitiger Feindseligkeit anderen gegenüber („Tribalismus“) bis zur Untersuchung von politischen Emotionen, wobei insbesondere das Ressentiment als Stimulus populistischer Strömungen zuletzt ins Zentrum des Interesses gerückt ist.

In seinem einflussreichen und kontrovers diskutierten Werk *The Righteous Mind* (2012) geht der US-amerikanische Sozialpsychologe Jonathan Haidt der Frage nach, warum sich Menschen in ihren (politisch-relevanten) Moralvorstellungen oft so grundlegend unterscheiden und dies mitunter in polarisierender Manier. Seine Sicht: So unterschiedlich seien die Moralen der Menschen gar nicht, zumindest teilen gemäß seiner Theorie der Moralgrundlagen alle Menschen gewisse Bausteine für Moralen, auf denen dann spezifische, kulturell variable moralische Praktiken und Anschauungen aufsetzen. Diese Bausteine vergleicht er mit Geschmacksrezeptoren. Haidt zufolge sind manche Menschen eher in der Lage, die einen Geschmacksrichtungen wahrzunehmen, als die anderen bzw. haben entsprechend variierende Präferenzen, die sich auch im politischen Feld niederschlagen. Dort wirken zusätzlich Gruppendynamiken, welche unsere Sicht auf die Welt und unsere Mitmenschen prägen bzw. verstellen. Im menschlichen Verstand, so Haidt, sei gruppenbezogene Selbstgerechtigkeit immer schon angelegt: „Wir alle werden in moralische Stammesgemeinschaften hineingezogen. Wir umkreisen heilige Werte und bringen nachträgliche Argumente vor, warum wir so recht haben und sie [die anderen] so unrecht. Wir denken, die andere Seite sei blind für Wahrheit, Vernunft, Wissenschaft und



gesunden Menschenverstand, aber in Wirklichkeit sind alle blind, wenn es um ihre heiligen Objekte geht“ (2012, 364). Moral binde und verblende gleichermaßen.

Ähnlich wie Haidt betont auch der US-amerikanische Verhaltensforscher Stevan E. Hobfoll, der für seine Forschungen zu Resilienz und Stress bekannt ist, die evolutionären Mechanismen hinter Gruppenfeindseligkeit im Politischen. Allen voran Angst und Bedrohungserfahrungen/-gefühle können dazu führen, dass man nur die eigene Gruppe, den eigenen „Stamm“, im Recht sieht, alle anderen im Unrecht bzw. als Gefahr, die es zu bannen oder sogar zu vernichten gilt. Hobfoll warnt vor der Gewaltspirale des politischen Tribalismus, wenn der eigene *Way of Life*, die eigene Kultur, als von anderen gefährdet angesehen wird: „Es beginnt mit kleinen Schritten, aber es entwickelt sich rasch in einen Gallop“ (2018, 194). So könne sich Populismus schneller als gedacht in handfesten Faschismus wandeln, denn „liberale Lösungen, die auf Fairness und Gerechtigkeit basieren, finden keinen fruchtbaren Boden, wenn das Ausmaß der Bedrohung und der Verluste hoch ist“ (ebd.).

Ebenfalls 2018, unter dem Eindruck des ersten Wahlsieges von Donald J. Trump, hat sich auch die Philosophin Martha C. Nussbaum den emotiven Tiefenstrukturen „unserer politischen Krise“, wie sie schrieb, zugewandt. Sie hat dabei insbesondere den Einfluss von narzisstischen Verstrickungen und von Ressentiment beleuchtet. Letzteres sieht sie in ihrem Werk *The Monarchy of Fear* insofern als nie völlig vermeidbar an, als es in unserer verletzbaren Natur angelegt sei: „In monarchischer Weise erwarten wir, dass die Welt zu unseren Diensten gemacht ist. Es schmeichelt unserem Ich und ist in einem tiefen Sinne tröstlich, zu denken, jedes schlechte Ereignis sei jemandes Schuld. [...] Es macht uns weniger hilflos“ (2018, 82). In der politischen Konfliktaustragung steigere sich diese Disposition leicht zu einer Fantasie des Heimzahlens und zu retributiver Wut (vgl. 62ff). Alleine, so Nussbaum, kämen wir aus diesen Abgründen nicht mehr heraus: Das Überwinden von Angst und Ressentiment, so es überhaupt möglich ist, sei eine relationale Angelegenheit (2018, 35). Dass Gefühle des Kontrollverlusts sowie ihre prekären Bewältigungen bei aktuellen politischen Verwerfungen eine große Rolle spielen, darauf weist auch die französische Psychoanalytikerin und Philosophin Cynthia Fleury hin. In ihrem Buch über das Ressentiment und seine destruktive Kraft im Politischen (2020/2023) spürt Fleury dem Hass nach, der sich – vermehrt online – zwischen Menschen unterschiedlicher Ansichten legt, häufig angetrieben vom Gefühl, von (scheinbar) mächtigen Anderen um das eigene Glück betrogen zu werden. Aus dieser Opferrolle erheben sich Fleury zufolge Men-

schen durch den Rückgriff auf uralte Reflexe: Sündenböcke und eine Vaterfigur (vgl. 2020/2023, 190f). Sowohl für die individuelle Psyche als auch die Demokratie sei dies hochgefährlich, denn Ressentiment atme Hass und führe zu einem permanenten Krieg im Kleinen (vgl. 128f). In diesem Krieg werde Sprache zum Ersatz für physische Gewalt voller symbolischer Vernichtungsenergie. „Die Ästhetik der Gewalt“, schreibt Fleury, „bleibt attraktiv für die Entfremdeten und Unterjochten, genau weil es ihnen die Illusion einer Rückkehr zur Macht gibt und ein Ende der Repression verspricht“ (2020/2023, 128).

In Summe stärken diese Anstöße das Bewusstsein für Hürden konstruktiven demokratischen Streits, welche einerseits im Menschsein angelegt sind und andererseits zusätzlich soziokulturell vergrößert werden können. Um die Diskursbeschädigungen und -ermüdungen zu adressieren, die demokratische Gesellschaften in der digitalen Moderne gegenwärtig plagen, kann eine appellative normative Ethik alleine wenig ausrichten; weit weniger noch können das moralisierende Klagen. Depolarisierungs-Gruppentherapien für Menschen auf beiden Enden des politischen Spektrums, wie von Kirk J. Schneider praktiziert (siehe auch 2013 sowie diese Ausgabe), oder die Bildungsarbeit und Trainings von Loretta J. Ross (siehe auch 2025), die darauf abzielen, eine „Call-out-Culture“ durch eine „Call-in-Culture“ zu ersetzen und den Hass zwischen den Lagern abzubauen, mögen als bloße Tropfen im Meer erscheinen. Sie können aber auch Quellen der Hoffnung dafür sein, dass Demokratie kein völlig irriges Ideal ist, dem wir Menschen ohnehin nie gewachsen sind. Die Fähigkeit zu konstruktivem Streit ist uns nicht einfach schon gegeben, sondern ist ein Auftrag und ein Anspruch, den keine demokratische Ethik einzulösen vermag, die sich nicht zugleich den Möglichkeitsbedingungen ihres Sollens zuwendet – auch dort, wo es unendlich und unschmeichelhaft wird.

## Resümee und Ausblick

Die Bedeutung demokratischer Konfliktkultur zeigt sich besonders dort, wo sie fehlt. Die Politische Ethik kann, indem sie Grundzüge einer demokratischen Ethik des Konflikts erarbeitet, gewisse Orientierungen bieten. Die Probleme lösen kann sie dabei allerdings nicht, solange nicht auch jene sozialen, materiellen Bedingungen mit in den Blick genommen werden, die es Individuen erst ermöglichen, eine „demokratische Persönlichkeit“ auszubilden. Existenzielle Sicherheit geben, Zugehörigkeit ermöglichen in Verbindung mit positiven Selbstkonzepten, die keine Feindbilder nötig haben, kränkende und krank-

machende Strukturen identifizieren und verändern und vieles mehr: Integrative Demokratiebildung ist Arbeit am Menschen, zunächst an sich selbst, idealiter aber nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen, in einer geteilten Sorge der Demokratie. Als Arbeit an sich selbst würde eine solche Sorge im Lichte der bisherigen Ausführungen auch bedeuten, sich selbst gegenüber misstrauisch zu werden und sensibel zu sein für epistemische Vulnerabilitäten, für Schwachstellen im eigenen Urteilen und Fühlen. Im Sinne einer anthropologisch aufgeklärten Ethik wäre zu fragen: Welche Tendenzen habe ich als Mensch, in dieser Gesellschaft, unter diesen technologischen/kommunikativen Bedingungen, mein Selbst auch um den Preis von Verblendung und Ungerechtigkeit gegenüber anderen zu stabilisieren? Welchen Untugenden kann ich verfallen, leichter und rascher, als ich es wahrhaben will? Bei allen Hinweisen auf evolutionäre Schienen, auf die wir gestellt sein mögen, sollte sich jede existenziell gedachte Ethik aber vor zu starkem Determinismus hüten und an der (Mit-)Verantwortung des/der Einzelnen festhalten. Das gelingt, wenn wir uns (und anderen) Momente der Entscheidung immer wieder bewusst machen, im Sinne von Viktor E. Frankls Diktum: „Was ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer entscheidet, was es ist“ (1977/2000, 139). Entscheide ich mich, in einem Streitgespräch siegen zu wollen, immer schon das nächste Argument vorbereitend, oder höre ich wahrnehmend zu? Mache ich mir die Welt übersichtlich und teile sie ein in Schwarz/Weiß oder mute ich mir Komplexität zu, gerade auch in moralischer Hinsicht? In Erinnerung an das KZ schreibt Frankl, es gäbe nur zwei Arten von Menschen, anständige und unanständige. Überall seien sie zu finden, selbst im Lager, „in alle Gruppen dringen sie ein und sickern sie durch; keine Gruppe besteht ausschließlich aus unanständigen Menschen“ (1977/2000, 138). Entscheide ich mich dafür, für solche Erfahrungen aufgeschlossen zu sein oder dafür, die Anständigen immer nur unter den „eigenen Leuten“ zu finden – und die Schuld an allem den „Feind:innen“ zuzuweisen? Entscheide ich mich dafür, im Sinne einer Gesinnungsethik ausschließlich dasjenige zu tun, was mir als moralisch richtig erscheint oder frage ich auch, was das an Folgen bedeuten kann? Treibe ich Polarisierungsdynamiken mit an oder unterbreche ich sie? Eine demokratische Persönlichkeit gedeiht letztlich nur in einer entsprechenden Kultur, d.h. der geteilten Pflege der Lebensgrundlagen der Demokratie. Viele Menschen können eine solche Kultur verändern und gestalten, die wiederum viele andere Menschen prägt. Ein Wandel, der bei vielen Einzelnen beginnt, endet dort nicht.

## Literatur

- Aikin SF und Talisse RB (2020) *Political Argument in a Polarized Age*. Cambridge: Polity.
- Arendt H (1993) *Was ist Politik?* (aus dem Nachlass hg. von Ursula Ludz) München: Piper.
- Beem C (2022) *The Seven Democratic Virtues. What you can do to overcome tribalism and save our democracy*. University Park PA: The Pennsylvania State University Press.
- Fleury C (2020/2023): *Here Lies Bitterness. Healing from resentment*. Cambridge: Polity.
- Frankl VE (1977/2000) *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: dtv.
- Frick ML (2017) *Zivilisiert streiten. Zur Ethik der politischen Gegnerschaft*. Ditzingen: Reclam.
- Frick ML (2021) Streitkompetenz als demokratische Qualität – oder: Vom Wert des Widerspruchs. *Aus Politik und Zeitgeschichte* 12–13, 28–33.
- Frick ML (2022) Grundzüge einer Ethik der freien (Wider-)Rede. *Zeitschrift für Praktische Philosophie* 9, 2, 253–276.
- Frick ML (2023) Diskurstapferkeit als demokratische Tugend. In: Füllenbach MT, Münnich M und Spanke J (Hg) *Widerspruchskulturen. Medien, Praktiken und Räume des Widersprechens*. Hamburg: Reimer Verlag, 25–36.
- Haidt J (2012) *The Righteous Mind. Why good people are divided by politics and religion*. New York: Vintage Books.
- Hobfoll SE (2018) *Tribalism. The evolutionary origins of fear politics*. Cham: Palgrave Macmillan.
- Hook S (1954/2002) *The Ethics of Controversy*. In: *Sidney Hook on Pragmatism, Democracy, and Freedom* (hg von Talisse RB & Tempio R). Amherst NY: Prometheus Book, 289–295.
- Jalka S (2023) *Streitkompetenz. Über den Zusammenhang von Konflikt und Demokratie*. Wien: Mandelbaum Verlag.
- Nussbaum M (2018) *The Monarchy of Fear. A philosopher looks at our political crisis*. New York: Simon & Schuster.
- Reuschenbach J und Frenzel K (2024/2025) *Defekte Debatten. Warum wir als Gesellschaft besser streiten müssen*. Berlin: Suhrkamp.
- Ross LJ (2025) *Calling In. How to start making change with those you'd rather cancel*. New York: Simon & Schuster.
- Schneider KJ (2013) *The Polarized Mind. Why it's killing us and what we can do about it*. Colorado Springs: University Professors Press.
- Schreiber C (2024) *Lasst uns offen reden! Warum die Demokratie furchtlose Debatten braucht*. Hamburg: Hoffman und Campe.
- Snow N (2024) (Hg) *The Self, Civic Virtue, and Public Life. Interdisciplinary perspectives*. New York: Routledge.
- Talisse RB (2021) *Sustaining Democracy. What we owe to the other side*. Oxford/New York: Oxford University Press.

## Anschrift der Verfasserin:

UNIV.-PROF. DR. MARIE-LUISA FRICK  
marie-luisa.frick@uibk.ac.at

# POLARITÄT UND ZERRISSENHEIT

## Zur Phänomenologie und Psychopathologie der Ambivalenz

THOMAS FUCHS<sup>1</sup>

Menschliche Triebe, Motive und Strebungen sind häufig polarer oder widersprüchlicher Natur – resultierend aus der Instinktartheit, Offenheit und Freiheit, die die psychische Organisation des Menschen charakterisiert. Die Integration gegensätzlicher Strebungen ist in konkreten Situationen die Aufgabe der Entscheidungsfindung, auf grundsätzlicher Ebene die Aufgabe einer integrierenden Entwicklung der Persönlichkeit.

Die erlebte Konfliktspannung kann in kreative Lösungen münden, was meist eine hinreichende Ambiguitätstoleranz voraussetzt. Die Integration kann aber auch misslingen, so dass quälende Entscheidungsneurosen oder Persönlichkeitsstörungen mit Schwankungen zwischen gegensätzlichen Selbstanteilen entstehen. Zerrissenheit bezeichnet die quälende Erfahrung der Selbstentzweiung, die aus solchen Konflikten resultieren kann. Diese Zusammenhänge werden anhand von literarischen und klinischen Beispielen untersucht.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Polarität – Zerrissenheit – Ambivalenz – Ambiguitätstoleranz – Entscheidung

### POLARITY AND DIREMPTION

On the phenomenology and psychopathology of ambivalence

Human drives, motives and strivings are often polar or contradictory in nature – resulting from the lack of instinct, openness and freedom, which characterizes the mental organization of the human being. The integration of opposing aspirations is the task of decision-making in concrete situations, and at a fundamental level the duty of an integrating development of personality.

The experienced tension of conflict can lead to creative solutions, which most often requires a sufficient tolerance of ambiguity. Integration may also be unsuccessful, resulting in distressing personality disorders with oscillations between contradictory aspects of the self. Diremption describes the distressing experience of self-dismemberment which may result from such conflicts. These connections are examined on the basis of literary and clinical examples.

**KEYWORDS:** polarity, diremption, ambivalence, tolerance of ambiguity, decision

### Einleitung

Zerrissenheit – dieser Begriff und was wir heute darunter verstehen, hat seine Wurzeln im 18. Jahrhundert, als man die Widersprüche des Lebens in der Moderne erstmals deutlich empfand. Zerrissenheit bezeichnete in der Zeit der Empfindsamkeit, vor allem aber im Sturm und Drang, den inneren Zwiespalt des Individuums, einen Konflikt zwischen Gefühl und Verstand, Trieb und Geist, Wunsch und Wirklichkeit. Sie bildete ein zentrales Motiv der Dramen dieser Epoche, gipfelnd in dem bis heute sprichwörtlichen Ausruf Fausts „Zwei Seelen wohnen ach! in meiner Brust“ (Goethe 1986, Vers 1112f; 54). Faust meint hier das gleichzeitige Streben nach sinnlichem Lebensgenuss einerseits und nach geistiger Erkenntnis andererseits, ein klassischer Widerspruch, der schon der traditionellen Definition des Menschen als „animal rationale“ innewohnt.

Vor allem die Romantiker thematisierten die Zerrissenheit zwischen Geist und Sinnlichkeit, zwischen Denken und Imagination oder Traum. „Trostlos steht die Lücke vor uns: der Mensch ist zerrissen, die Kunst und das Leben

sind getrennt“, heißt es bei Friedrich Schlegel (Schlegel 1979, 36f); die ersehnte Einheit sah man in einer idealisierten Vergangenheit wie dem Mittelalter, oder in einem paradiesischen Zustand der Zukunft, in dem das Getrennte sich wieder vereinigen werde. Die Zerrissenheit spielt eine zentrale Rolle im Werk E. T. A. Hoffmanns, wo sie sich zum typisch romantischen Doppelgängermotiv steigert, die Protagonisten also ihrer eigenen abgründigen Seite in einer abgespaltenen Figur begegnen – ein Motiv, das später in Dostojewkis Iwan Karamasow, in Oskar Wildes „Dorian Gray“ oder in Stephenson's „Dr. Jekyll and Mister Hyde“ wieder auftaucht.

Zerrissenheit ist das Merkmal sowohl der Person als auch der Philosophie von Sören Kierkegaard (1975) – denken wir nur an seine Schrift „Entweder – Oder“, die den Konflikt zwischen dem ästhetisch-genießenden und dem ethisch sich transzendierenden Menschen zum Thema hat. Zerrissenheit zwischen Schwäche und Macht, Todessehnsucht und Lebensbejahung charakterisiert schließlich Person und Werk Friedrich Nietzsches. Über diese Philosophen wirkt das Motiv weiter auf die Existenzphilosophie des 20. Jahrhunderts, etwa auf Karl Jaspers Be-

<sup>1</sup> Der Autor schreibt im generischen Maskulinum.

griff der Grenzsituationen (Jaspers 1925), in die das Individuum gerät, wenn die Widersprüche des Lebens sich nicht länger verbergen oder verdrängen lassen.

Wir sehen, dass Zerrissenheit eine vielfältige Kulturgeschichte aufweist. Aber wie kommt es eigentlich zu dem Phänomen der Zerrissenheit? Was sind seine anthropologischen Voraussetzungen? Ich werde dieser Frage im Folgenden nachgehen und Zerrissenheit als eine Steigerung der *Ambivalenz* betrachten, also einer zweideutigen Einstellung, in der sich die grundsätzliche Polarität der psychischen Organisation des Menschen manifestiert. Ambivalenz, so werden wir sehen, ist angesichts dieser Polaritäten und Widersprüche bis zu einem gewissen Grad eine angemessene, ja eine reife Einstellung. Sie kann sich aber zur Unentschiedenheit und schließlich zur Zerrissenheit steigern, wenn die Integration gegensätzlicher Tendenzen misslingt.

## 1. Die Polarität des Psychischen

Die grundlegende Polarität unseres Lebens ist durch unsere Existenz als Organismen bestimmt. Alles Leben konstituiert sich nämlich durch die *Abgrenzung* einer inneren Ordnung und Homöostase von den physikalischen Prozessen der äußeren Welt, bedarf aber ebenso des *Stoffaustauschs* mit der Umwelt. Innen und Außen, Abgrenzung und Öffnung, Trennung und Austausch sind damit die Grundpolaritäten, durch die sich das Leben selbst erhält. Wir finden sie dann in den basalen Trieben und Affekten wieder: Lust als Förderung, Unlust als Minderung der Homöostase; Hunger, Durst und Begehren als Grundimpulse der Öffnung und des Einverleibens, Angst oder Ekel als Grundimpulse des Sich-Abgrenzens oder Ausstoßens.

Damit sind wir bereits bei den psychischen Prozessen, in denen die Polaritäten des Lebendigen auf der Ebene der bewussten Erfahrung und der Beziehungen wiederkehren. Geläufige Beispiele sind die Gegensätze zwischen Introvertiertheit und Extrovertiertheit, also zwischen betonter Abgrenzung und betonter Öffnung; zwischen Passivität und Aktivität; zwischen Distanzierung und Annäherung; zwischen selbstbezogenen und objektbezogenen Tendenzen, oder zwischen Autonomie und Abhängigkeit. Auch hier geht es letztlich immer um eine Homöostase, wenn auch im psychischen Sinn, also um ein seelisches Gleichgewicht, in dem auch gegensätzliche Bedürfnisse so zu ihrem Recht kommen, dass kein dauerhafter Mangel oder Extremzustände auftreten.

Ich habe die Polarität zunächst mit den Grundbedingungen des Lebendigen erklärt, also mit dem Erfordernis der Selbsterhaltung und der Abgrenzung von Innen und Außen. Die polare Dynamik hatte aber offensichtlich auch weitere evolutionäre Vorteile: Sie ermöglicht eine raschere Anpassung an Veränderungen, sie lässt Neues entstehen, wirkt einer unproduktiven, statischen Rigidität entgegen und konnte sich deshalb sowohl in der biologischen als auch in der sozialen Evolution als durchgehendes Prinzip festigen. Dieser Vorteil höherer Flexibilität wird freilich nur wirksam, wenn es zugleich zu einer dialektischen Aufhebung der Gegensätze kommt, nämlich zu ihrer immer wieder neu erreichten *Integration*. So besteht zum Beispiel die gesunde psychische Entwicklung des Kindes in der gelingenden Integration von selbstzentrierten bzw. Selbstständigkeit fördernden Tendenzen einerseits und sozialen, bindings- und kooperationsfördernden Tendenzen andererseits. Zwischen Autonomie und Bindung lässt sich freilich kein Durchschnitt bilden, sondern es besteht eher ein dynamisches Wechselspiel, das sich in unterschiedlichen Situationen mal mehr in die eine, mal mehr in die andere Richtung bewegen wird.

## 2. Anthropologie der Ambivalenz

Soweit ein Blick auf einige Grundpolaritäten des Psychischen. Was nun von der Polarität zur Ambivalenz führt, ist eine anthropologische Besonderheit, die in der philosophischen Anthropologie (Scheler 1928, Gehlen 1940) auch als „Instinktarmut“ des Menschen bezeichnet wurde, nämlich seine Entbundenheit von fixierten Trieb- und Verhaltensschemata. Triebe, affektive Impulse oder Wünsche setzen sich beim Menschen nicht unmittelbar in Aktionen um, sondern sie unterliegen grundsätzlich einem *Hemmungsvermögen*, das vor die Handlung ein Moratorium, also einen Aufschub setzt. Damit werden die Triebimpulse für eine Weile suspendiert.

Dieses Moratorium eröffnet dem Menschen den Raum für Überlegung, Abwägung und Bewertung, das heißt für Entscheidung. Es ist damit die zentrale Voraussetzung für menschliche Freiheit, andererseits aber auch für die Möglichkeit der Ambivalenz. In Entscheidungen müssen wir zwischen konfligierenden Tendenzen wählen, und das heißt bekanntlich, immer auch auf eine der sich bietenden Möglichkeiten Verzicht zu leisten. Daraus ergeben sich die bekannten Konflikte zwischen Appetenz und Aversion (Was ist das attraktivere Ziel?), zwischen Aversion und Aversion (Was ist das kleinere Übel?) oder zwischen Appetenz oder Aversion (Das Ziel erreichen oder das



Übel vermeiden?). Jemand möchte z.B. gerne einen Job im Ausland annehmen, befürchtet aber, seine Partnerschaft aufs Spiel zu setzen.

Wenn sich nun aber in ambivalenten oder gar multivalenten Situationen keine deutliche Präferenz abzeichnet? Dann entsteht die bekannte Qual der Wahl. Das Sinnbild für diese unangenehme Lage war in der Scholastik der Esel des Johannes Buridanus, der sich, zwischen zwei gleich weit entfernten Heuhaufen stehend, für keinen von ihnen entscheiden kann und am Ende bitterlich verhungern muss. Freilich würde ein wirklicher Esel nicht lang überlegen und einfach auf den nächstbesten Haufen losgehen. Eher passt das Bild zum Menschen, nämlich wie es in Dantes „Göttlicher Komödie“ lautet:

„Zwischen zwei Speisen, die gleich weit entfernt und gleich verlockend, wird ein freier Mann eher verhungern als nach einer greifen.“ (Dante 1991, 35)

Denn im Gegensatz zum Esel folgt der freie Mensch nicht einfach einem spontanen Impuls, sondern er überlegt und braucht einen guten Grund, um sich zu entscheiden. Die Qual der Wahl ist also der Preis der Freiheit, die hier keinen recht überzeugenden Eindruck macht, wenn man um ihretwillen verhungern muss. Jedenfalls kann die Ambivalenz der Entscheidung bereits zu einem Keim von Zerrissenheit werden, worauf später noch näher eingegangen wird.

Hinter den Konflikten bei Entscheidungen stehen natürlich häufig die grundsätzlichen Polaritäten der Psyche, die zuvor bereits angeführt wurden. So manifestiert sich im Beispiel des Konflikts zwischen dem attraktiven Jobangebot und der Gefährdung der Partnerschaft der Gegensatz von selbstzentrierten und bindungsorientierten Tendenzen. Solche Konflikte sind meist nicht auf eine oder wenige Entscheidungen beschränkt, sondern ziehen sich als Grundkonflikte durch die Lebensgeschichte. Soll es nicht zu einer dauerhaften Ambivalenz oder gar Zerrissenheit kommen, dann erfordern sie in besonderem Maß die Fähigkeit zu einem integrierenden Ausgleich.

Der Gedanke, dass diese Fähigkeit die gereifte Person ausmacht, begegnet uns in der Geschichte der Philosophie und Psychologie immer wieder. Als ein Beispiel nenne ich die *Mesótes*-Lehre des Aristoteles: *Mesótes* oder die maßvolle Mitte bezeichnet die Stellung einer Tugend zwischen zwei entgegengesetzten Extremen, dem „Übermaß“ und dem „Mangel“. Ein Beispiel ist die Tugend der

Tapferkeit, die in der Mitte zwischen Tollkühnheit auf der einen und Feigheit auf der anderen Seite steht; ein anderes Beispiel ist das Selbstbewusstsein, das den Ausgleich zwischen Selbstüberschätzung und Grandiosität einerseits und Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühl andererseits bildet. Wer wirklich selbstbewusst ist, wird nicht zwischen Grandiosität und Depressivität hin und her schwanken, wie wir das bei narzisstischen Persönlichkeiten vielfach sehen.

Wir können bereits erkennen, dass Ambivalenz gegenüber den psychischen Polaritäten und den Widersprüchen des Lebens eine zunächst durchaus angemessene Einstellung bildet. Sie kann den Gegensätzen gerecht werden, indem sie die emotionalen Reaktionen in der Schwebe lässt, das Urteil noch zurückhält, auch widersprüchlichen Gefühlen Raum gibt, wo sie angebracht sind. Die Menschen und Dinge sind nicht nur gut oder schlecht, weiß oder schwarz – dem entsprechen auch unsere Gefühle. Gegensätzliche Gefühle zu einem Ausgleich zu bringen und zu integrieren, ohne sie unterdrücken zu müssen, ist insofern das Merkmal einer gereiften Persönlichkeit.

In diesem Sinn bezeichnet der Begriff der *Ambiguitätstoleranz* die Fähigkeit eines Menschen, die Koexistenz von positiven und negativen Eigenschaften in ein und demselben Objekt zu erkennen, aber auch in sich selbst gegensätzliche Gefühle zu einem Objekt zuzulassen. Darin liegen durchaus kreative Möglichkeiten. Das gedankliche und emotionale Oszillieren zwischen Alternativen kann befreiend wirken, neue Problemlösungen und Handlungsmöglichkeiten eröffnen. An die Stelle eines oft unfruchtbaren „Entweder-Oder“ kann ein integrierendes „Sowohl-als-auch“ oder eine dialektische Synthese auf höherer Stufe treten. Das Schwarz-Weiß-Denken hingegen, wie wir es häufig in extremistischen Ideologien finden, ist ein Zeichen von Ambiguitätsintoleranz, gekennzeichnet durch Vereinfachung, Stereotype und Vorurteile. Nicht umsonst enthält der Begriff der Ambiguitätstoleranz als zweites Wort „Toleranz“.

### 3. Von der Ambivalenz zur Zerrissenheit

Diese öffnende, mitunter befreiende Rolle der Ambivalenz verkehrt sich jedoch in ihr Gegenteil, wenn die Ambivalenz zum *inneren Konflikt* wird, der die Person in Beschlag nimmt, ihre Entschlusskraft lähmt und ihre Weiterentwicklung hemmt. Dies geschieht aufgrund vielfältiger neurotischer Fixierungen, zu denen etwa der Perfektionismus gehören kann, der es nicht zulässt, sich

für eine nur suboptimale Option zu entscheiden; die Unfähigkeit, einen Verzicht zu leisten, wie er mit jeder Entscheidung verbunden ist; die Angst davor, eine Fehlentscheidung zu treffen und sie später bereuen zu müssen; oder auch die unbewusst gefürchteten Folgekosten einer Wahl. Der resultierende Konflikt äußert sich dann in Zaudern, Schwanken, Aufschieben, in unablässiger Selbstbeobachtung, Zweifel- und Grübelsucht und nimmt, je länger er anhält, die Züge quälender Selbstentzweiung und Zerrissenheit an. Charakteristisch ist die dabei empfundene Ohnmacht, das Unvermögen, das Heft wieder in die Hand zu bekommen und der vergebliche Versuch, durch unablässige Reflexion einen Ausweg aus der Sackgasse zu finden. Die Blockade auf der emotional-volitiven Ebene lässt sich rational nicht auflösen.

In der Weltliteratur ist Hamlet sicher der bekannteste Protagonist des lähmenden Zweifels, mit dem das reflektierende Bewusstsein die Entschlusskraft infizieren kann:

„So macht Gewissen Feige aus uns allen;  
Der angeborenen Farbe der Entschliebung  
Wird des Gedankens Blässe angekränelt;  
Und Unternehmungen voll Mark und Nachdruck  
Durch diese Rücksicht aus der Bahn gelenkt,  
Verlieren so der Handlung Namen.“ (Shakespeare 1976, 69)

Gewissen meint hier nicht in erster Linie ein Schuldbewusstsein, sondern *conscientia* im weiteren Sinne von Selbstbewusstsein, Selbstreflexion – und Hyperreflexivität ist eben eine Erscheinungsform der Handlungslähmung. „Der Handelnde ist immer gewissenlos“, sagt Goethe in diesem Sinn. Hamlet weiß jedenfalls, wovon er spricht, benötigt er doch fünf Akte, um sich endlich zur Rache an seinem Vater zu entschließen.

Eine verwandte Form der neurotischen Ambivalenz stellt die *Akrasie* dar (griechisch *akrasia* = Willensschwäche), nämlich das Phänomen, dass eine Person einem Weg A folgt, obwohl sie einen alternativen Weg B eigentlich für besser hält. Es handelt sich um ein bereits der antiken Moralphilosophie bekanntes Problem, das Augustinus in seinen Bekenntnissen ausführlich schildert, geht es doch dabei um den im Christentum besonders virulenten Konflikt zwischen Trieb und Moral. Anhand der sexuellen Begierde beschreibt Augustinus seine innere Zerrissenheit:

„So stritten in mir zwei Willen miteinander, ein alter und ein neuer, der eine fleischlich, der andere geistig, und ihr Hader zerriss meine Seele. [...] Also nicht un-

fasslich ist es, teils zu wollen, teils nicht zu wollen, sondern eine Krankheit des inneren Menschen, weil er nicht ganz sich aufrichtet.“ (Augustinus 1955, 191f)

Hier haben wir es also mit einem typischen Willens- und Strebenkonflikt zu tun, dem wir natürlich auch bei heutigen Patienten vielfach begegnen, und in dem es therapeutisch meist um die tieferreichende Klärung der persönlichen Motive und Lebensentwürfe geht. Akrasie oder Willensschwäche ist allerdings auch selbst eine erworbene Eigenschaft, gewissermaßen eine schlechte Angewohnheit, verursacht durch wiederkehrende unwirksame Entscheidungen oder Vorsätze, die dann einer eigenen willensübenden und -stärkenden Therapie bedarf.

Nun kommen wir zu gravierenderen und anhaltenden Formen der Zerrissenheit, die sich vor allem bei Persönlichkeitsstörungen finden. Patienten mit einer *Borderline-Störung* fallen von einem Gefühlsextrem ins andere; ihre Schwarz-Weiß-Sicht oder Spaltung ist nicht ideologisch bedingt, sondern durch die Unfähigkeit zu gemischten Gefühlen und Bewertungen, also eine extreme Ambiguitätsintoleranz. Der oder die Andere ist entweder vollständig gut oder vollständig schlecht, ideal oder entwertet, und im zeitlichen Verlauf resultiert dies in einem ständigen Wechsel zwischen diesen Widersprüchen.

Dasselbe Alles-oder-Nichts-Schema gilt für die Selbstwahrnehmung. Abhängig vom jeweiligen Gefühlszustand erscheint das Selbst entweder als grandios oder elend, mächtig oder machtlos, ein Opfer oder ein Täter. Die Spaltung beruht letztlich auf einem Mangel an Gefühlsregulation und Selbstwahrnehmung auf höherer Ebene. Die Patienten gewinnen keine reflexive Position jenseits ihres gegenwärtigen Zustandes, von der aus sie verschiedene und widersprüchliche Aspekte ihrer selbst integrieren könnten. Das Ergebnis besteht in einer Fragmentierung der Identität im Zeitverlauf: einem schwankenden Bild des eigenen Selbst, mit oft scharfen Brüchen, rasch wechselnden Rollen und Beziehungen, und dabei einem untergründigen Gefühl innerer Leere.

Auch bei *narzisstischen Persönlichkeitsstörungen* finden wir unter der Oberfläche der Grandiosität oft eine ausgeprägte Zerrissenheit. Das Idealbild des eigenen Selbst bedarf der ständigen Spiegelung und Bestätigung durch Erfolge und Bewunderung. Narzissten können kleinste Abweichungen von diesem Ideal, erst recht verweigerte Anerkennung oder Niederlagen als niederschmetternde Kränkung erleben, auf die sie mit massiver Wut oder Scham reagieren. Sie akzeptieren sich nur, solange sie

perfekt erscheinen, und lehnen sich radikal ab, wenn ihr Idealbild Schaden nimmt. Ein ambivalentes Selbstbild ist nicht zugelassen: es gibt nur „entweder – oder“, „alles oder nichts“. Narzissten fehlen daher die Bewältigungsmechanismen, um mit Ambivalenzen und Rückschlägen umzugehen und sie in das eigene Selbstbild zu integrieren. Stürzen sie in eine Krise – weil sie beispielsweise ihren Job verlieren oder der Partner sie verlässt –, neigen sie zu Suchtverhalten, Depressionen und sind dann auch überdurchschnittlich suizidgefährdet.

#### 4. Vom Zweifel zur Verzweiflung

Wohl ihre dramatischste Gestalt erreicht die Zerrissenheit in der Verzweiflung. Schon etymologisch gesehen führt hier der Zweifel, also der innere Zwiespalt in einen Zustand, der schließlich allen Zweifel in fatale Gewissheit aufhebt, eben die *Ver*-zweiflung. Sie ist gewissermaßen die Klimax, auf die alle Ambivalenz und Zerrissenheit zusteuert, wenn sich ihre Intensität immer weiter steigert, die innere Qual nicht mehr zu ertragen ist oder eine äußere Grenze unausweichlich auf die Person zukommt.

Zunächst sieht sich der Verzweifelte in einer Sackgasse seines Lebens, in einer Situation, in der die Alternativen schwinden und die finale Ausweglosigkeit sich bereits erahnen lässt. Dabei kann es sich um eine unmittelbare Todesbedrohung handeln; oder es geht um eine für den eigenen Lebensentwurf wesentliche Orientierung, eine Hoffnung oder ein Streben, dessen sich abzeichnendes Scheitern unerträglich erscheint, weil sich zentrale eigene Ziele nicht mehr realisieren lassen.

Nun entwickelt sich eine Einengung, die mit zunehmender Beklemmung, Angst oder gar Panik erlebt wird, man könnte auch sagen, eine existenzielle Klaustrophobie: Der Verzweifelte sieht sich in eine Lage eingeschlossen, deren Konsequenzen unaufhaltsam auf ihn vorrücken, so wie ein Schiff im Packeis eingeschlossen ist und von ihm zerquetscht zu werden droht. Nun entsteht die eigentliche Zerrissenheit, nämlich ein Schwanken zwischen Hoffnung und Angst, Widerstand und Sich-Ergeben, Kampf und Resignation. Verzweiflung ist in diesem Stadium eine innere Aufwallung, ein krampfhaftes Sich-Aufbäumen, das sich häufig in ziel- und ruheloser Aktivität manifestiert.

Reißt der Zwiespalt weiter auf und nimmt die Ausweglosigkeit zu, dann verschärft sich das Schwanken zwischen den Extremen von Hoffnung und Angst; es geht nun

buchstäblich um alles oder nichts. Immer mehr wird dem Verzweifelden bewusst, dass die erhofften Auswege nur Wunschvorstellungen und Trugbilder sind. Er wird in seinen rastlosen Gedanken weiterhin alle Möglichkeiten durchspielen – doch vergeblich. Nirgendwo zeigt sich ein Lichtstreif, der neue Zuversicht aufkommen lassen könnte. Und so tritt dem Verzweifelden immer deutlicher vor Augen, dass er keine Wahl mehr hat, dass ihm jegliche Freiheit zum rettenden Handeln genommen ist. Damit tritt die eigentliche Verzweiflung ein.

Verzweifeln kann man erst dann, wenn der letzte Zweifel ausgeräumt, das letzte Fünkchen Hoffnung erloschen ist und sich die Gewissheit des Unabänderlichen eingestellt hat. Charakteristisch für den Übergang vom agitierten Zweifel in die realisierte Verzweiflung ist oft ein schlagartiges Absinken der inneren Ambivalenzspannung, verbunden mit einem Gefühl der katastrophalen Eindeutigkeit, der Resignation und Fatalität: Es ist aus, es bleibt nichts mehr zu hoffen.

In Vladimir Nabokovs Roman »Verzweiflung« (1990) gelangt der Protagonist nach und nach zu der Einsicht, dass er mit seinem vermeintlich perfekten Mord keine Chance mehr hat und es kein Entrinnen gibt. Damit schlägt der wachsende Zweifel an seiner Tat in blanke Verzweiflung um; ohne jegliche Hoffnung hockt er in seinem Zimmer und wartet dumpf auf seine Festnahme. In der realisierten Verzweiflung ist das erwünschte Ziel nicht mehr erreichbar, oder der Untergang kommt unaufhaltsam. Anstelle der dramatischen Zerrissenheit des vorangehenden Stadiums kann nun eine innere Leere, eine stumpfe Ergebenheit, ja Apathie treten.

#### 5. Figuren der Zerrissenheit bei Franz Kafka

Damit sind wir den Phänomenen der Ambivalenz und der Zerrissenheit von ihrem Ursprung in der Polarität der Psyche bis hin zu ihrer Klimax in der Verzweiflung gefolgt. Abschließend will ich noch einmal die literarische Gestaltung der Zerrissenheit betrachten, mit der ich begonnen hatte. Ambivalenz ist eine der wichtigsten Triebfedern der Literatur; Dichter, Autorinnen schaffen aus den sie bewegenden Komplexen heraus, und diese sind ihrer Natur nach wohl immer ambivalent, da einmal abgeschlossene Ideen und zur Ruhe gekommene Motive nicht mehr das gleiche kreative Potenzial haben. Nicht selten ist die literarische Gestaltung auch ein Weg, die eigenen Zerrissenheiten zu bewältigen – so wie Goethe im Werther eine Lebenskrise gestaltete, die ihn sonst, wie

er bekannte, wohl selbst in den Suizid geführt hätte. Konflikte werden im Werk zum Ausdruck gebracht und nach Möglichkeit verarbeitet. Freud schreibt dazu einmal sehr treffend:

„Der psychologische Roman verdankt im ganzen wohl seine Besonderheit der Neigung des modernen Dichters, sein Ich durch Selbstbeobachtung in Partial-Ichs zu zerspalten und demzufolge die Konfliktströmungen seines Seelenlebens in mehreren Helden zu personifizieren.“ (Freud 1948, 474)

Als Beispiel hatte ich die Figur des Doppelgängers in der romantischen und späteren Literatur erwähnt, aber solche Konflikte können natürlich auch durch verschiedene Figuren eines Romans repräsentiert werden; man denke an Hermann Hesses Erzählung „Narziss und Goldmund“, in der sich der Konflikt zwischen sinnlich-künstlerischer Kreativität und geistiger Erkenntnis auf zwei Freunde verteilt. Die Zerrissenheit kann aber auch die Protagonisten als Individuen charakterisieren; als Beispiel wähle ich das Werk von Franz Kafka. In Werken wie der „Verwandlung“, dem „Prozess“ oder dem „Schloss“ begegnen uns Protagonisten, deren Leben von einem unlösbaren inneren Konflikt bestimmt wird.

Es ist offensichtlich, dass diese Zerrissenheit nicht zuletzt Kafkas eigene Persönlichkeit widerspiegelt. Kafka war ein Mensch, der tief innerlich gespalten war – zwischen familiären Erwartungen und persönlicher Freiheit, zwischen jüdischer Identität und moderner Entfremdung, zwischen künstlerischem Ideal und bürgerlichem Pflichtbewusstsein. Ein zentrales Moment dieser Zerrissenheit lag in Kafkas Verhältnis zu seinem Vater. In seinem berühmten Brief an ihn (1919) erscheint er als übermächtige Instanz, die jede Eigenständigkeit im Keim erstickt. Der ständige Wunsch, sich zu befreien und gleichzeitig doch die Anerkennung des Vaters zu gewinnen, bildete eine Dynamik, die sich in den Machtstrukturen von Kafkas Werken widerspiegelt. Auch Kafkas Verhältnis zu seiner Arbeit als Versicherungsjurist trug zur inneren Spaltung bei. Einerseits war er ein pflichtbewusster Angestellter, andererseits empfand er diesen Broterwerb als existenzielle Bedrohung seines wahren Selbst und fühlte sich zwischen zwei unvereinbaren Welten gefangen.

Auch in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen erlebte Kafka ein ständiges Hin- und Hergerissensein, besonders in seiner ambivalenten Beziehung zu Felice Bauer. Obwohl er sich mehrmals verlobte, konnte er sich nie wirklich auf ein gemeinsames Leben einlassen, letztlich

aus Angst, durch eine Bindung sein eigentliches Leben, das Schreiben zu verlieren – der typische Konflikt zwischen Autonomie und Bezogenheit, den ich im ersten Teil erwähnt habe. In seinen Aphorismen formuliert Kafka dieses Lebensgefühl in verdichteter Form: „Ein Käfig ging einen Vogel suchen“ (Kafka 1994, 12) – ein Bild für den Widerspruch von Freiheit und Struktur, das sein Denken und Fühlen durchdringt.

Diese verschiedenen Dimensionen der Zerrissenheit – familiär, beruflich, emotional und spirituell – verdichten sich zu einem Lebensgefühl permanenten Zweifels und Suchens, das sich in Kafkas Werk widerspiegelt. Ein zentrales Beispiel für eine zerrissene Figur ist Gregor Samsa in der Verwandlung (1915). Schon vor seiner Metamorphose zu einem Insekt war Gregor ein entfremdeter Mensch: gefangen in einem ungeliebten Beruf, überfordert von familiärer Verantwortung und unfähig, sich selbst als Individuum zu behaupten. „Wenn ich mich nicht wegen meiner Eltern zurückhielte, ich hätte längst gekündigt.“ (Kafka 2025, 9) Die Verwandlung macht diese existenzielle Situation nur sichtbar. Gregors Konflikt besteht darin, dass er sich einerseits nach menschlicher Nähe und Anerkennung sehnt, andererseits aber zunehmend akzeptieren muss, dass er in den Augen seiner Familie nur noch eine Last ist. Die eigentliche Tragik liegt nicht in seiner körperlichen Verwandlung, sondern in seiner schleichenden Entmenschlichung und Isolation.

Ähnlich zwiegespalten erscheint Josef K., der Protagonist im „Prozess“ (Kafka 2024a). Er will sich gegenüber der Willkür der anonymen Gerichtsbarkeit behaupten, will Klarheit und Ordnung, doch seine Haltung schwankt zwischen Rebellion und Resignation. Er ist sich seiner eigenen Ohnmacht bewusst, versucht aber dennoch, Kontrolle über das Unkontrollierbare zu gewinnen. Die Spannung zwischen Autonomiestreben und Machtlosigkeit führt zu einer tiefgreifenden inneren Zerrissenheit. Josef K. wird zum Symbol des Menschen, der sich gegen abstrakte, übermächtige Strukturen stellt – und dabei an sich selbst scheitert.

In der Erzählung „Ein Hungerkünstler“ schließlich zeigt Kafka die Zerrissenheit eines Künstlers zwischen Selbstverwirklichung und gesellschaftlicher Anerkennung. Der Hungerkünstler lebt einzig für seine Kunst – das Fasten –, doch er bleibt unverstanden. Die Gesellschaft bewundert ihn oberflächlich, verliert aber schnell das Interesse, sobald sich neue Sensationen bieten. Der Künstler wiederum fühlt sich verkannt, leidet an der Gleichgültigkeit



seines Publikums und zugleich an seinem unstillbaren inneren Drang zur Askese. „Weil ich nicht die Speise finden konnte, die mir schmeckt“ (Kafka 2024b, 367), sagt er am Ende als Begründung für sein extremes Fasten und enthüllt damit seine existenzielle Zerrissenheit, zwischen Kunst und Leben, zwischen Geist und Körper – und diese finden wir auch bei Hungerkünstlerinnen, nämlich den Anorektikerinnen.

Franz Kafkas Figuren der Zerrissenheit sind nicht bloß literarische Konstruktionen, sondern sie spiegeln grundlegende existenzielle Konflikte: die innere Spaltung zwischen Selbstbild und Fremdbild, zwischen Freiheit und Abhängigkeit, zwischen Sinnsuche und Sinnleere. In einer Welt, die keine tradierten Wertorientierungen mehr bietet, und in der äußere Strukturen anonym und übermächtig erscheinen, werden seine Protagonisten zu existenziell Suchenden, Zerrissenen, ja Ver zweifelten. Sie stellen Fragen, auf die es keine Antworten gibt, und kämpfen gegen Kräfte, die sie nicht begreifen. Sie geraten, mit dem Begriff von Karl Jaspers, in Grenzsituationen, nämlich Situationen des Scheiterns, in denen alle schützenden Gehäuse zerbrechen und die Widersprüche der Existenz offen zutage treten. Darin liegt die Wirkung und bleibende Aktualität von Kafkas Werk. Seine Figuren sind keine Helden des Handelns – sondern des Scheiterns. Und in diesem Scheitern in Grenzsituationen zeigt sich die Tragik, aber auch die Tiefe der menschlichen Existenz in einer eigentümlichen Offenbarung:

„Es ist nicht notwendig, dass du aus dem Haus gehst. Bleibe bei deinem Tisch und horche. Horche nicht einmal, warte nur. Sei ganz still und allein. Dann wird die Welt sich dir offenbaren, sie kann nicht anders.“ (Kafka 1994, 37)

## Resümee

Der Aufsatz ging davon aus, dass unser seelisches Erleben und unsere seelischen Strukturen durch grundsätzliche Polaritäten gekennzeichnet sind – Gegensätze, die mit dem Leben unausweichlich gegeben sind, und deren Ausgleich zu seinen grundlegenden Aufgaben gehört. Eine gut integrierte Person weiß um ihre Gegensätze und auch Widersprüche. Sie verfügt über eine hinreichende Ambiguitätstoleranz und ist in der Lage, gegensätzliche Strebungen nicht zu unterdrücken, sondern in einem Wechselspiel zu halten, das einem stabilen, weil flexiblen inneren Gleichgewicht entspricht.

Wo dieser Ausgleich nicht gelingt, geht die offene, flexible Ambivalenz in *innere Konflikte* über, in denen sich die gegensätzlichen Strebungen oder Wünsche gegenseitig patt setzen, die Entschlusskraft lähmen und die Weiterentwicklung der Person hemmen. Der Konflikt äußert sich dann in Zaudern, Schwanken, Aufschieben, Zweifel- und Grübelsucht bis hin zur quälenden Zerrissenheit. Charakteristisch sind die empfundene Ohnmacht und der vergebliche Versuch, durch unablässige Reflexion einen Ausweg aus der Sackgasse zu finden. Die Blockade lässt sich mit rationaler Überlegung oder purer Willensanstrengung nicht auflösen. Es gilt vielmehr den tieferen inneren Motiven, Tendenzen, Bedürfnissen und Ängsten Rechnung zu tragen und sie in einen Dialog zu bringen, in einem Prozess der Selbsterhellung und Selbstklärung, der bei wichtigen Entscheidungen durchaus längere Zeit, bei grundsätzlichen existenziellen Konflikten auch Monate oder sogar Jahre in Anspruch nehmen kann.

Die Zerrissenheit kann, so wurde erkennbar, in psychische Grenzsituationen bis hin zur Verzweiflung führen, andererseits auch Möglichkeiten der künstlerischen und literarischen Gestaltung geben; ja der Begriff der Zerrissenheit entstammt in erster Linie diesen literarischen Ausdrucksformen, in denen die genannten Autoren immer auch nach der Bewältigung eigener Konflikte gesucht haben. Wenn wir uns Kafka auch nicht wie Camus' Sisyphus als einen glücklichen Menschen vorstellen können, so wäre sein Werk doch nicht denkbar ohne die Zwiespälte und Abgründe seiner Person, die er in seinen Figuren zum Ausdruck brachte. Sie waren für ihn wohl das Wertvollste in seinem Leben.

## Literatur

- Augustinus A (1955) Bekenntnisse. München: Kösel-Verlag, 3. Auflage
- Dante Alighieri (1991) Die göttliche Komödie. Stuttgart: Klett
- Freud S (1948) Dostojewski und die Vätertötung. In: Gesammelte Werke, Band XIV. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag, 471–482
- Gehlen A (1940) Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt. Berlin: Junker und Dünhaupt Verlag
- Goethe J W v (1986) Faust. Der Tragödie erster Teil. In: Trunz E (Hg) Goethes Werke, Bd. 3: Faust. Eine Tragödie. München: C. H. Beck
- Jaspers K (1925) Psychologie der Weltanschauungen. Berlin: Springer Verlag, 3. Auflage
- Kafka F (1994) Aphorismen. Malcolm Pasley (Hg). Frankfurt am Main: S. Fischer
- Kafka F (2024a) Der Prozess. Göttingen: Wallstein Verlag
- Kafka F (2024b) Ein Hungerkünstler. In: Stach E (Hg) Erzählungen. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag
- Kafka F (2025) Die Verwandlung. In: Stach R. (Hg) Erzählungen und andere Prosa. Göttingen: Wallstein Verlag
- Kierkegaard S (1975) Entweder – Oder. Teil I und II. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Nabokov V (1990) Verzweiflung. Frankfurt am Main: Rowohlt
- Scheler M (1928) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Berlin: Otto Reichl.

Schlegel F (1979) Über die Grenzen des Schönen. In: Kritische Friedrich-Schlegel-Ausgabe, Abt. I: Sämtliche zu Lebzeiten gedruckten Schriften, Band I. Paderborn / München / Wien / Zürich 1979  
Shakespeare W (1976). Hamlet. Prinz von Dänemark. In: Shakespeares sämtliche Werke. Band 8. Stuttgart: Reclam

**Anschrift des Verfassers:**

*PROF. DR. DR. THOMAS FUCHS*  
*thomas.fuchs@urz.uni-heidelberg.de*

# THE CHIEF PERIL IS NOT A DSM DIAGNOSIS BUT THE POLARIZED MIND<sup>1</sup>

KIRK J. SCHNEIDER

This article calls on organized psychiatry and psychology to wake up and address a major underappreciated discrepancy. This is the discrepancy between diagnostic nomenclature for therapy clients, and the nonpathologizing or even glorifying nomenclature for many throughout history, who are abusive, degrading, and massively destructive. While the former, typically clinical population, may be referred to as the “diagnosed” and the latter, typically nonclinical population, as the “undiagnosed,” I show how the compartmentalization of our current psychiatric diagnostic system prevents us from seeing the larger problems with mental health in our country and beyond, and that these problems require an alternative framework. Such a framework would address both that which we conventionally term “mental disorder” as well as the disorder of cultures, which so often forms the basis for that which we term mental disorders. I propose that the phenomenologically based framework that I call “the polarized mind” is one such alternative that might help us more equitably treat suffering, whether individual or collective.

**KEYWORDS:** DSM, diagnosis, polarized mind, polarization, experiential democracy dialogue, psychiatry, psychology

DIE OBERSTE GEFAHR IST NICHT EINE DSM DIAGNOSE SONDERN DER POLARISIERTE GEIST

Dieser Artikel fordert psychiatrische und psychologische Organisationen dazu auf, wach zu werden und eine wesentliche und unterschätzte Diskrepanz anzusprechen. Es handelt sich um die Diskrepanz zwischen der diagnostischen Nomenklatur für Klienten in Therapie und jene nicht pathologisierende oder sogar glorifizierende Nomenklatur für die Vielen im Laufe der Geschichte welche missbrauchend, herabsetzend und enorm destruktiv sind. Während die erstere, typisch klinische Population als die „diagnostizierten“, und die letztere, typisch nicht klinische Population als die „nicht diagnostizierten“ bezeichnet werden können, zeige ich auf, wie uns die derzeitigen Unterteilungen unseres psychiatrischen Diagnosesystems daran hindern die umfangreicheren Probleme mit der psychischen Gesundheit in unserem Land und darüber hinaus zu erkennen, und dass diese Probleme eine alternatives Rahmenwerk benötigen. Ein solcher Rahmen würde sowohl das was wir herkömmlicherweise mit „psychische Störung“ als auch die Störung der Kulturen bezeichnen, welche so häufig das Fundament bildet für das was wir als psychische Störungen bezeichnen, ansprechen. Ich schlage vor, dass das phänomenologisch begründete Rahmenwerk, welches ich als „der polarisierte Geist“ bezeichne, eine solche Alternative wäre, und dass diese uns helfen könnte dem individuellen oder auch kollektiv Leiden angemessener zu begegnen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** DSM, Diagnose, polarisierter Geist, Polarisierung, erfahrungsorientierter Demokratie Dialog, Psychiatrie, Psychologie

## Introduction

There is a reason that many of the most “twisted” and destructive people on this planet are not seen as “mental patients”. They tend to be ordinary or even celebrated individuals – and their brains are considered to be as “normal” as the rest of us. Does this not tell us something glaring about the inadequacy of our current psychiatric diagnostic system, as well as the culture out of which it arises (see Fromm 1955)? We have no language for the malady that both supersedes and in many cases fuels the diagnostic categories we conventionally term psychiatric illnesses, and our reduction of these categories to brain abnormalities almost entirely blinds us to their deeper cause. This cause is overwhelmingly environmental and the product not of sickness but of unaddressed, unacknowledged fear – which

leads individuals – as well as societies – to become rigid, narrow, and destructive (Schneider 2013).

## Time for a Broader Perspective

In light of humanity’s persistent destructiveness (Piliuk & Rountree 2015) and in the spirit of Laing (1967), Foucault (1961/1988), and Szasz (1961/1974) it is time to revisit what we mean by “mental illness” and “mental disorder”. Although these terms are popularly understood as various forms of psychological suffering, increasingly, they are being defined in terms of biologically based brain correlates (Insel 2013). From the standpoint of the disease model of psychiatry for example, mental illness implies the presence of detectable tissue pathology and mental disorder implies a discrete deviation from normal

<sup>1</sup> This article is based on the article published in the Journal of Humanistic Psychology, all rights reserved, Sage Publishing Co., July 2018. For the original published version of this article, visit <https://doi.org/10.1177/0022167818789274>

functioning as defined by the Diagnostic and Statistical Manual of the American Psychiatric Association (DSM [APA 2013]); yet neither concept holds up well.

Mental illness, for example, is rarely corroborated by the clear presence of tissue pathology, and when it is, it tends to be dispositional rather than determinative (Read & Bentall 2012). The second category, mental disorder, is typically confined to those who are 1) socially isolated; 2) professionally referred; or 3) socially powerless. The problem, however, is that the category is much broader than is generally conceived. There are legions of people who fit many aspects of what is conventionally termed mentally disordered (as well as mentally ill), and they are rarely considered as such either by authorities or by the authority-adhering public. Consider, for example, the relevance of the following set of traits, drawn from the DSM, to many of the world's most notorious political leaders, business and religious leaders and everyday bullies, bigots, and nationalists. (Let's not forget that 76 short years ago eight out of the fifteen leaders assembled at the ill-famed Wansee conference in Nazi Germany, which instigated the "Final Solution," were doctors!) Consider how problematic it is to restrict diagnoses to a relatively small and powerless constituency of mental patients (the so-called mentally disordered) while forgetting that the most egregious possessors of such qualities often reside casually next door, or worse, in the most lavish chambers of national capitols.

The traits to which I refer are first, the diagnostic criteria for antisocial personality disorder, as adapted from the DSM. These traits include:

1. A callous unconcern for the feelings of others,
2. The incapacity to maintain consistent, responsible relationships,
3. The reckless disregard for the safety of others,
4. Deceitfulness: the repeated lying to and conning of others for profit,
5. The incapacity to experience remorse and
6. The failure to conform to social norms with respect to lawful behaviors.

I would also add the diagnostic criteria for narcissistic personality disorder, which include:

1. A grandiose sense of self importance,
2. A preoccupation with fantasies of unlimited success or power,
3. A sense of entitlement, a lack of empathy, and an unwillingness to recognize the needs of others and finally,
4. Arrogance.

Now it is abundantly clear—or should be with even a cursory knowledge of history, as well as our own times—that these above "disorders" are major disturbances of humanity and not merely the pathologies of marginalized groups. They are also major disturbances of personal and cultural conditioning and not merely the byproducts of defective brains or genes (Fromm 1955; Laing 1967; Pilisuk & Rountree 2015). Correspondingly, we now have increasing evidence, even from psychiatry, that the bases for many if not most of the so-called mental illnesses are largely informed by physical and emotional abuse, neglect, and devaluation (see Read & Bentall 2012).

It is in this context that I advocate for a radical overhaul in our conception of mental disorder. I advocate for a terminology that can capture the breadth of the problem we conventionally attribute to those marginalized and disenfranchised groups labeled mentally disordered. Accordingly, I propose that what I have coined the polarized mind, may be one such terminology that can help us to apprehend both individual and collective disturbances and their antidotes (Schneider 2013). The polarized mind is the fixation on one point of view to the utter exclusion of competing points of view, and in my opinion is the psychosocial "plague" of humanity. Over and over again, generation after generation, the major cultures of the world seem to produce the polarized mind and, until disaster strikes, it is almost always hidden in plain sight. What I mean by this is that, according to my studies of psycho-history (see Hoffer 1951; Krugliansky, Gelfand, & Gunaratna 2012; Zinn 2003), the polarized mind appears to be a vital yet underappreciated link among not only the so-called disorders of conventional psychiatry (e.g., depression, paranoia) but also the upheavals of humanity (e.g., war, corrupt leadership). While the polarized mind still risks use as a marginalizing label, I contend that it comes with far less cultural "baggage" than conventional diagnoses. This is chiefly because virtually all people recognize the experience of polarization at some point in their lives, and the state is not confined to particular outgroups. But even more importantly – and unlike conventional diagnoses – the state is as applicable to the rich and powerful (who have arguably done the most humanitarian damage) as it is to the poor and destitute, and to the societal as well as to the individual. Moreover, understanding the polarized mind helps us to understand, and thus potentially address, the systemic nature of psychosocial disorder – how it arises, why it arises, and how, collectively, to combat it.

In sum, the polarized mind is an expanded conceptual framework for DSM diagnoses; it gives us a socio-political



context for these diagnoses, and it situates them in the much larger and more accurate narrative of historical suffering, than in the compartmentalized narratives of individual physiology, parentage, or trauma. Let me clarify that I am not discounting the role of these latter factors in psychosocial suffering; they are real and often have powerful, long-term effects. What I am underscoring, however, is how limited these latter factors are in the context of the much weightier problem of world-historical catastrophes spawned by world-historical leaders and their followers. These are some of the same lineages that foster and are integral to so-called individual disturbances. In brief, the polarized mind is a broader and deeper level of analysis that can coincide with and address blatant gaps within the present DSM. Perhaps in the future, the DSM and polarized-mind perspectives can coalesce so as to bolster our capacity to heal.

What, then, are the bases for the polarized mind? To understand this problem, I have turned to both clinical depth psychology (e.g. Laing 1969; May 1981; Stolorow 2011) as well as the social psychology of terror management theory (e.g. Krugliansky, Gelfand & Gunaratna 2012), which draws from the illuminating work of Ernest Becker (1973) on generative death anxiety. As terror management theorists have so adroitly shown, the fixation on single points of view (or what I term the “polarized mind”) appears largely to be a byproduct of fear—and fear has its roots in the terror of death (Greenberg, Koole & Pyszczynski 2004); or what existential depth theorists have termed the “groundlessness” of existence (Yalom 1980). In the absence of intervention, people will do all they can to avoid this terror, including becoming inflated and terrifying themselves as a result. In our present age, polarized minds appear to be at work at mass shootings in public institutions (as in military bases and schools), suicide bombings (as in London and Afghanistan), and racially charged homicides (as in the Travon Martin case, among many others). But polarized minds are also evident in the corporate manipulations of the U.S. Congress, the willful contaminations of the environment, the hateful rhetoric of ideologues (on both the political left and the right), and the surveillance state (for numerous examples, see Schneider 2020 & 2023; Zinn 2003).

In short, if we are to address the problem of mental disturbance in our communities, and indeed world, we must

address the cultures and upbringings that give rise to such disturbance, and we must dig for resources far beyond that of the medical or psychological clinic.

### ***A Works Progress Program for Depth Psychology***

It is in this light that I propose what I call the equivalence of a Works Progress program for Depth Psychology<sup>2</sup>. By “works progress program” I am echoing Franklyn Delano Roosevelt’s project for the mass transformation of a fiscally depressed society into a more vibrant, collectively productive community (Zinn 2003). We might begin this project in the context of psychosocial depolarization with pilot studies of longer term, relational psychotherapy programs for troubled, mistreated youth. Such studies could help us understand the fuller and longer term impact of depth psychotherapy for depreciated youth, their families, and communities. Second, we could develop pilot research programs to assess the impact of arts, humanities, and emotional intelligence curricula (such as mindfulness education and learning how to handle emotions) in public schools. These kinds of research studies would help us to understand how and whether the advice of wisdom traditions, both contemporary and classic, can have a therapeutic effect on developing children (for an elaboration, see Schneider 2013 & 2019). Finally, we could implement a pilot study of confidential, psychologically facilitated encounters among members of communities and government (see for example the recent “experiential democracy” dialogue I facilitated with an African American activist and a white police officer on YouTube at <https://www.youtube.com/watch?v=g92cNF5-Tpw>, an article I coauthored with Tyler Gamlen for the *Journal of Humanistic Psychology*: [https://www.academia.edu/126930722/Depth\\_Psychology\\_in\\_Action\\_The\\_Corps\\_of\\_Depth\\_Healers\\_Vision\\_for\\_Collective\\_Healing](https://www.academia.edu/126930722/Depth_Psychology_in_Action_The_Corps_of_Depth_Healers_Vision_for_Collective_Healing), and the facilitations of dialogue between political liberals and conservatives by the timely organization “Braver Angels” <https://braverangels.org>).

Such encounters are fashioned to emulate the approaches that we have used quite successfully in couples counseling and conflict-resolution groups. Moreover, they seem to help ostensibly adversarial individuals or small groups to understand each other as persons rather than as simplistic stereotypes – and to gradually, as their understanding grows, appreciate points of commonality. This commonality is the basis for consensus, and consensus under the

<sup>2</sup> By Depth Psychology, I mean existentially informed quantitative and qualitative analyses of the human condition. These analyses include the insights of existential psychology, anthropology, and philosophy; psychoanalytic and analytical psychology and critical philosophy. In general, depth psychology addresses the conscious and subconscious forces that impact the personal and collective well being of humanity.

circumstances of the above-mentioned dialogues, may be the basis for a more just and stable world. Pilot studies of such dialogues would give us a chance to see if what we observe in the consulting room and the occasional intercultural exchange can work at the level of communities and potentially, the highest levels of governance.

These anti-polarization measures may not be easy to implement, and they wouldn't take place overnight, but they are certainly doable. Furthermore, if we don't recognize that conventional psychiatric approaches – and terminology – are insufficient to the task of addressing those who rule and often threaten our world, we will continue to flounder in despair.

### **The Experiential Democracy Dialogue for Two**

In conclusion, I present a guide for promotion of depolarization of the polarized mind. I call this version of the depolarization process the *Experiential Democracy Dialogue for Two* (Schneider 2020). Here is how it proceeds:

#### **Ground Rules:**

- We are here to understand others and explain our views, not to convince others to change their mind.
- Let's each try to speak for ourselves and not try to speak for or represent any outside group.
- Let's stick to the spirit of the activities designed for each phase of the dialogue.
- Otherwise, this is standard stuff we all know: taking turns, not interrupting others, listening to others, being respectful, e.g., no eye-rolling or loud sighs when someone is speaking, etc.
- In other words, bring your best selves to a difficult conversation.

#### **Dialogue Set-Up (2 mins)**

Partners decide on topic and the liberal or conservative positions they'll respectively take.

- Topic 1) "How do you feel society is dealing with the election, pandemic, racism, economic or other crisis of your choosing?" (choose one issue)
- Topic 2) "How are *you* dealing with the election, pandemic, racism, economic or other crisis of your choosing?" (choose one issue)

Please remember to adhere to **Ground Rules**.

#### **Phase 1 – Visualizing the Dialogue (4 mins)**

Each partner begins by visualizing what it might be like to engage in (a given) dialogue with the other partner. Audience is also invited to "dream into" this visualization.

- 2 mins: Each partner is invited to check in with what feelings, sensations, thoughts come up when visualizing the dialogue with the other.
- 2 mins: Each partner finally is invited to dream into or envision the "more" of their partner, their flesh and blood humanness, vulnerability, and personal story.

#### **Phase 2 – Background (10 mins)**

Invitation for each dialogue partner to describe the formative events or critical incidents that led to one's view of the given issue.

- 5 mins: Each partner describes their background.

#### **Phase 3 – Taking a Stance (14 mins)**

Invitation for each partner to tell (as mindfully and heartfully as possible) his/her "side" of an issue, followed by paraphrases of what was heard by each with chance for correction.

- 5 mins: Speaking partner describes stance
- 2 mins: Listening partner reflects back what they heard, and speaking partner corrects them if needed (7 mins total)
- Switch roles.

#### **Phase 4 – Identifying, Correcting, Admitting Stereotypes (12 mins)**

Turn-taking identifying perceived stereotyping of one's position; correction of that view and identifying nuggets of truth to the stereotype. (6 mins. each)

- 2 mins: Speaking partner identifies stereotypes that have been imposed on them by those negative toward them.
- 2 mins: Speaking partner presents a correction of that view.
- 2 mins: Speaking partner identifies nuggets of truth to the stereotype.

Switch roles.

#### **Phase 5 – Ask a Question (10 mins)**

In this phase, partners ask one question of each other about their respective stances.

It is vital that the question be as neutral and nonpartisan as possible – just straightforward questions about policy or philosophy, such as “Given X, how did you arrive at Y?”

No “gotcha”, accusatory, or sarcastic questions.

Ask with honest curiosity.

- 5 mins: Each partner ask one question of the other who then responds about their respective stance.

### **Phase 6 – Discovery/Results (10 mins)**

Each partner takes 5 mins. each to convey what was discovered.

E.g., did partner feel heard?

What did each partner learn about each other both personally and in terms of their stances?

Did the partners attain any common ground, action plans, seeds for future dialogues?

- 5 mins each partner.

Note: In a study of a similar dialogue process by the conflict mediation group Braver Angels, the findings indicated that 79% of workshop participants were better able to “understand feelings, experiences and beliefs of those on the other side”, and 66% of the participants felt “less estranged or angry” with the other side (see Schneider (2020) for more detail about this study).

Finally, a question to contemplate for those in the helping professions who engage in the Experiential Democracy Dialogue: At what point do you maintain your role as healer or at what point do you abandon your role as healer and become partisan. This question goes to the heart of whether and to what extent our profession – the healing profession – can play a major role in the healing of our communities and world, above and beyond our individual practices. It seems to me that our services are needed like few other times in history today, and we are distinctively equipped to provide them. For further information about how you may contribute to this socially conscious direction visit the Corps of Depth Healers Certificate Program at <https://www.corpsdepthhealers.com>.

### **References**

- American Psychiatric Association (APA) (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: Author, 5<sup>o</sup>
- Becker E (1973) The denial of death. New York: Free Press
- Foucault M (1961/1988) Madness and civilization. New York: Vintage
- Fromm E (1955) The sane society. New York: Fawcett Publications
- Greenberg J Koole, S L & Pyszczynski T (2004) Handbook of experimental existential psychology. New York: Guilford Press
- Hoffer E (1951) The true believer. New York: Harper & Row
- Insel T R (2013) Post by former NIMH director Thomas Insel: Transforming diagnosis. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013/transforming-diagnosis.shtml>
- Kruglianski A W, Gelfand M & Gunaratna R (2012) Terrorism as means to an end: How political violence bestows significance. In: Shaver P R & Mikulincer M (Eds) Meaning, mortality and choice: The social psychology of existential concerns. Washington, DC: American Psychological Association Press, 203–212
- Laing R D (1967) The politics of experience. New York: Ballantine Books
- Laing R D (1969) The divided self: A study in sanity and madness. Middlesex, UK: Penguin
- May R (1981) Freedom and destiny. New York: Norton
- Pilisuk M & Rountree J A (2015) The hidden structure of violence: Who benefits from global violence and war. New York: Monthly Review Press
- Read J & Bentall R P (2012) Negative Childhood Experiences and Mental Health: Theoretical, Clinical, and Primary Prevention. In: British Journal of Psychiatry, 200, 89–91
- Schneider K (2013) The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it. Colorado Springs: University Professors Press
- Schneider K (2019) The spirituality of awe: Challenges to the robotic revolution. (Revised Edition). Colorado Springs: University Professors Press
- Schneider K (2020) The Depolarizing of America: A Guidebook for Social Healing. Colorado Springs: University Professors Press
- Schneider K (2023) Life-Enhancing Anxiety: Key to a Sane World. Colorado Springs: University Professors Press
- Stolorow R (2011) World, affectivity, trauma: Heidegger and post-cartesian psychoanalysis. New York: Routledge
- Szasz T (1961/1974) The myth of mental illness: Foundations of a theory of personal conduct. New York: Harper & Row
- Yalom I (1980) Existential psychotherapy. New York: Basic Books
- Zinn H (2003) A people's history of the United States: From 1492 to the present. New York: Harper Perennial

### **Anschrift des Verfassers:**

Kirk Schneider, Ph.D.

[kschneider56@gmail.com](mailto:kschneider56@gmail.com)

# KIRK SCHNEIDER AND ALFRIED LÄNGLE IN DIALOGUE ON DIFFERENCES AND COMMUNALITIES OF EXISTENTIAL-HUMANISTIC PSYCHOTHERAPY AND EXISTENTIAL ANALYSIS

Alfried Längle: Our dialogue will focus on ambivalence and ambiguity in existential therapies. We also want to explore the similarities and differences between our psychotherapeutic traditions and approaches to working with patients. However, we agreed to leave the discussion open to unpredictable developments.

I am honored to have the opportunity to speak with you, Kirk. You may not know this, but Kirk was on the ballot to become president of the APA (American Psychological Association). He almost made it! Had he won, he wouldn't be here today, so I'm glad for us that he didn't!

Kirk Schneider: I don't know what shape I would be in if I did get elected...

AL: He was also one of Rollo May's most outstanding students. May is a leading figure in existential psychotherapy in America. May was also very philosophical and originally received psychoanalytic training. I mention this because I think we will talk about him a little, too.

But let us now come to our central theme which is *ambiguity, ambivalence, and conflict*. Let us see where the ambiguities lie between our societies and our respective traditions and ways of thinking.

To start, our society is called *Existential Analysis*, interestingly with no mention of humanism. However, your society is called *Existential-Humanistic*. Does this mark a difference from solely existential approaches? Is it its own movement? Or does it have to do with history? What role does humanism play in your approach?

This is especially interesting to us in Austria and Germany now, because we have similar discussions with the humanistic cluster we are part of. In light of the new psychotherapy law in Austria, we are collaborating more, even merging to a certain degree and giving joint lectures at universities. We are therefore very interested to hear your thoughts.

KS: First of all, being here with you is a pleasure; in this, you could say "bridge-building dialogue", being existential and humanistic, and reflecting different aspects. In America, we were searching for a way of putting together what might be called the existential direction that Rollo May imported from Europe in 1958, with his book *Existence* and many of those who came from existential

philosophy, such as Binswanger, Heidegger, et cetera.. And it was felt by people like Rollo and Bugental, who eventually, I believe, coined the term existential-humanistic that the dimension of the existential was very important to bring to humanistic psychology at the time. So, we tried to take the best of our humanistic psychology tradition in America and the continental tradition of existential philosophy and psychology. And we saw problems with both, and wonderful openings and insights from both. And I'll just say quickly to bring a little humour here. I think part of our motive came out of a kind of dialogue between Abraham Maslow and R.D. Laing, where Abraham Maslow called European existential philosophy and psychology "high IQ whimpering," meaning high IQ complaining, dwelling in the doom and gloom and so on, but with intelligence. And R.D. Laing called American humanistic psychology "thin milk". It's very tangible, you know. So, we were trying to bring high IQ whimpering and thin milk together. And I think we have a pretty good combination, a pretty good soup. We are trying to combine a depth dimension of human experience that is so well described structurally by existential philosophy in the European tradition, with the American humanistic psychology tradition that emphasized an experiential dimension, an embodied dimension, and a practical dimension. A number of the humanistic psychologists felt that European existential analysts seem to be coming from a more cognitive place, intellectual, but not with their whole-body experience in the encounter with the patient. Again, some humanists viewed existential analysts as very good philosophically and structurally in describing the phenomenology, but perhaps not living it as fully as we were promoting or connecting with. And so existential humanists underscored the embodied element, the practical element of how do you help people to enter into their suffering, their struggle with their whole-body experience, you know: mind, body, spirit. I know this echoes Frankl to some degree and your own work, of course, which also contain an element of optimism. However, I have to say I've been thinking about that element lately and maybe leaning more in a European direction now regarding the American emphasis on positivity or human potential, human possibilities. But because of the sociopolitical situation, I have to say I've soured a little



bit about how optimistic we can be without seeming pollyannish and overly, well, like thin milk. So, the combination of the existential and the humanistic brings for us both a depth dimension, intellectual dimension, which we feel is integral to the work and a more embodied, spontaneous, and perhaps hopeful dimension partly through our practicality. That's a big lineage in America.

AL: You mentioned Rollo May and his publication, *Existence*, but he excluded Frankl.

KS: Rollo May resisted contact with Frankl. This was a real problem for us in North America historically. But Rollo May had his own history. This may also shed light on the situation that you call Existential-Humanistic and Frankl's limited influence in America.

AL: Maybe we can take a look at that. How was Rollo May related to humanism and humanistic psychology?

KS: Rollo May was very close to Abraham Maslow and Carl Rogers. I mean, they were considered the three leaders of the American humanistic and existential psychology movement after 1958. And, of course, there were a lot of exchanges between them and a lot of agreement, but some notable disagreement. Rollo moved more in an existential direction, whereas the others stayed more with the humanistic.

AL: Wasn't Carl Rogers in the same direction at that time, too?

KS: Carl Rogers, I think, would be considered more strictly humanistic, although some people attributed an existential dimension to his work. I mean, there's so much overlap.

AL: And so they had the same teachers, didn't they?

KS: Well, this is a good point. Both Carl Rogers and Rollo May were significantly influenced by a fellow who's from your native Vienna, whose name is Otto Rank, whose name and whose legacy have tragically been disparaged and marginalised for a number of reasons, partly having to do with his being a difficult writer. That said his work is quite hard to understand. This was partly because he went so deep into ideas, and this was hard even for psychoanalysts to understand, but the reluctance to read him was also partly because, as I understand it, he enraged Freud with his book *The Trauma of Birth*. This book which really directed the entire psychoanalytic enterprise to the primal existential condition of being thrown into

the world, as Heidegger might put it, ejected from the womb was too much for the oedipally inclined psychoanalysts. And that powerful separation and shift from relative non-being and unity with the mother, and by implication, the cosmic, to sudden, abrupt being and chaos was also not viewed as legitimate by many psychoanalysts. Still Rank really saw that birth trauma was the template, if you will, for virtually all future anxiety and trauma, and this Urangst, as he called it, greatly influenced Rollo May and Carl Rogers. Rogers more in the area of psychotherapy because Rogers also broke away from Freud's intrapsychic determinism and put much more emphasis on the relational quality between therapist and client.

AL: The pattern you highlight is essential and often overlooked. The psychoanalyst Otto Rank was marginalized and effectively excluded from the mainstream psychotherapy world—largely due to the controversy surrounding his birth trauma theory. Yet, this “exiled” figure became the crucial common source for the two great American psychological movements that broke away from classical psychoanalysis: He was the teacher of *Carl Rogers*, the undisputed lighthouse of Humanistic Psychology. He was also the teacher of *Rollo May*, a foundational figure in Existential Psychotherapy.

This historical lineage means that the *concept of Existential-Humanistic Psychology* is not just a synthesis, but a return to a single, shared origin—the radical ideas of Rank.

This common source represents a distinct, alternative tradition in American psychology, setting it apart from the often more fragmented and historically different theoretical lineages and developments in European psychology.

KS: True, and you could say that Otto Rank, and a number of us in contemporary times are saying this more and more, that Otto Rank was existential and humanist, even in a sort of American sense, and interestingly Rank actually ended up in America just before he died, on his way to San Francisco. You can imagine what San Francisco might have been like and what kind of influence it would have had on Rank if he had lived. But Rank, because he put such an emphasis on the embodied, the relational, the here and now, and a kind of hopefulness in his approach through what he would call mother love definitely foreshadowed American humanistic lineages and also its practical elements. As noted, Rank broke away from the sort of determinism and many of the rules of psychoanalysis. I should also mention that Rollo, being an American, shared a number of these principles as well, for example with the embodied or kinesthetic as being an important part of the

relationship, the practical calling attention to what seems evident in the therapy room, but may be unregarded by the patient, and also the optimistic in the sense of holding hope, even though he appreciated the tragic dimension of living, which is akin to Frankl's "tragic optimism."

AL: What you say establishes Otto Rank's methodology as the crucial bridge between European theory and American practice.

Though a psychoanalyst, Rank rebelled against Freudian rigidity by focusing on the "here-and-now" relational experience and "hope-filled" outcomes. This shift seems like a radical, practical departure from the strict rules of neutrality. This practical, present-focused methodology matched the American demand for applicability perfectly. It enabled Rank's students to solve the "how-to" problem. With your American perspective, which is generally more positivistic and pragmatic with the famous "yes we can," you recognized the wealth of existential philosophy while immediately considering its practicability. Thanks to Otto Rank, you had your own development. He could be called an existential-humanistic therapist posthumously. He paved the way for Carl Rogers' humanistic approach and Rollo May's existential-humanistic psychotherapy, translating abstract philosophy into concrete, actionable steps. Europe had the same problem, but solved it differently. Daseinsanalysis has a good philosophical theory, but what about its practical application? They referred to psychoanalytic methodology. The same goes for logotherapy: How do you practice it? You know that the main criticism of Logotherapy for decades was that, despite its rich anthropology, it didn't provide much tools for applicability. I saw this as my main task when I started working with logotherapy, to develop methods.

KS: Yes, in America we share this pragmatism and I would say "upgrade" from some of the older European traditions; although I would certainly credit older European traditions as essential to contemporary existential-humanistic practice.

AL: Your existential approach quite overlaps with Carl Rogers' methodology and practice. When I was in California, I saw how you work. To me, it looked like an amalgamated mix of humanistic and existential procedures. Our approach is also quite similar to Rogers'. Your emphasis on and respect for the personal seems to me a key similarity between our existential-analytical approach and your existential-humanistic approach.

KS: Yes, I believe we do share a strong emphasis on the

deeply personal in our respective approaches. Circling back a bit: You asked about the difference between Rollo May and Viktor Frankl before, and I didn't really answer that directly. I have a limited understanding of that whole history. But what I do understand is that Rollo had some issues with what he saw as Frankl's overly intellectual approach, or more abstract, I guess, Socratic approach, rather than being with the patient as a person in the ever-evolving moment, moment to moment, between therapist and patient. The connection between himself and the patient was very important to Rollo, and sometimes Rollo would share his own experience with the patient, which would help open and deepen the exploration. Although even in the best circumstances, obviously, he made mistakes like we all do. Also, Rollo had great difficulty with Frankl's apparent insistence on performing lobotomies for many years, and they had a debate in one of the humanistic or existential journals about this.

AL: I didn't know Rollo May criticized Frankl for performing lobotomies. I knew that Frankl did some brain surgeries, but I didn't know that he performed lobotomies. In brief, a lobotomy is a neurological procedure in which the frontal lobe is severed to alleviate extreme pain or psychosis. At that time, it was a widely practiced method for treating these conditions. However, it has the disadvantage of impairing free will. As a result, patients became good-natured people who obeyed all orders without question. For instance, if they were told to climb a mountain with a backpack full of stones, they would do so because they no longer had their own willpower. It was a state-of-the-art treatment from the late 1930s up to the early 1950s.

KS: But my sense is that Rollo and others' criticisms of Frankl had a stifling influence on the development of logotherapy in the United States, though there were other aspects of Frankl's philosophy that did strongly influence existential-humanistic psychology. For example, I should mention that Rollo did admire much of Frankl's philosophy as well, and his resilience in the death camps.

AL: One other thing that falls under what we said before is how to practice it. I observed this in your school and in ours. Rollo May built your school, and then Irvin Yalom and James Bugental worked there. You are now the great figure. I heard Yalom say in some interviews that he likes to share personal life histories with patients. He spoke about himself to the patient. In Viktor Frankl's books, whenever he introduces a patient with "we got to know a patient," he speaks about himself and his own story. For practicing logotherapy, he taught that we should share our

experiences and how our patients overcame their difficulties. This gives patients an example of how to do it and gives them hope that they can do it too. I see something similar in Irvin Yalom's work. How do you apply it in practice? Do you see the implication of one's own experiences in the therapeutic process as a symptom of helplessness in applying existential psychotherapy or as an appropriate method?

KS: I see this as a very sensitive and complex issue. I believe that a therapist's self-disclosure must be done artfully and discerningly. So, I'm not sure I'd go as far as Yalom, sharing full stories about one's life, or fuller stories. Certainly not very frequently, and I'm not sure he does that frequently. And I also would be concerned with what sounds like Frankl's degree of sharing his stories to teach patients. But I do feel that being emotionally available to the patient in an authentic way can be very powerful, without perhaps saying anything. In these cases the therapist's responses can be felt and seen through their connection, or expression, or responsibility to the patient. The big question here for us is, does the disclosure, or any intervention, on the part of the therapist, promote the deepening of the patient's exploration, or does it stifle it. That's really what it comes down to. And in that sense, I see us as therapists, as passive and active mirrors, to the patient's self-discovery. And sometimes by sharing, we bring up new insights, new realizations, on the part of the patient, that would not have been there if we didn't share something of what we were experiencing.

AL: Would you share a part of your emotional availability experiences of your own life with the client?

KS: Sometimes I share my own experiences. You know, it depends a lot on the alliance that I have with the patient and the context. If it's with somebody I've been working with for a long time, I might share a little bit more, because we have more of that personal rapport. Maybe I have a greater sense of whether I'm imposing myself on them, and making myself too much the subject of the issues, or whether it's part of a natural flow that just deepens our connection and the patient's exploration. So, alliance and context are important, and so is the client's desire and capacity for change. Not everybody has the same desire or capacity, so I try to keep these themes in mind with any response. It's a very sensitive, complicated issue. What's more important is that you're emotionally accessible as a therapist, especially in an authentic way. That can also be in an active way, or in a passive way, not necessarily in a spoken way, which is very important.

AL: I very much appreciate the sensitivity with which you approach sharing with clients. This approach is certainly humanistic and existential. However, there is perhaps a slight difference. I almost never share personal experiences with clients. I have done so very rarely because of proceeding phenomenologically. I am emotionally and personally present and available for the patient. I share my personal understanding, which is a significant personal gift.

I appreciate your subtle and differentiated reflection on the matter very much. I am sure this will inspire our audience to see how you practice and reflect on it.

In closing, I feel that our dialogue is very dialogical, and there is a lot of resonance between us in our work. That's one of the reasons why I think we have connected so deeply as friends and colleagues.

KS: I'd like to say that so much of our existential humanistic work is about helping the patient to experience more of who they are, and that comes from Bugental to a great extent. But this idea that we are more than our despair at a given moment or more than what society says about us or what we've been conditioned to think is very important. We try to support the patient to open to the more of who he or she is as they're able and especially by calling attention not just to the content that's exchanged between us but to the process, meaning attention to how they're saying what they're saying, how they hold their bodies, how they express themselves, vocal fluctuations, noticing how a person is embodied in the moment and artfully calling attention to that so that that person has a deeper sense of what's really going on here beyond just the verbal exchange. So, I think that may be one of the biggest edges of dialogue and debate between the American existential humanistic and European existential psychology. I would love to explore it more. This is why we emphasise cultivating presence in the relationship so much, because we believe that presence, a pre-verbal kinesthetics approach to the patient in their deepest moments, addresses that depth more than any words or categories or interpretations.

AL: Thank you so much, dear Kirk, for this informative and personal talk!

**Anschrift der Verfasser:**

KIRK SCHNEIDER, PH.D.  
kschneider56@gmail.com

PRIV.-DOZ. DDR. ALFRIED LÄNGLE  
alfried.laengle@existenzanalyse.org

# WAS IM SCHATTEN LIEGT... DIE DUNKLEN SEITEN DER PSYCHE NACH C.G. JUNG

LEA-SOPHIE RICHTER

Schattenhaftes scheint in der heutigen Zeit allgegenwärtig zu sein. Es zeigt sich besonders häufig in Konflikten und verbalen oder bewaffneten Auseinandersetzungen. Dabei zeigt sich Verdrängtes, Verpöntes und Unmoralisches nicht nur im Äußeren, sondern auch im Inneren. Wie mit diesen inneren und äußeren Gegenspielern umgegangen werden kann und wie diese in das eigene Selbst(-konzept) eingebettet werden können, zeigt die analytische Psychologie nach C.G. Jung auf. Beispielfähig lassen sich ihre Konzepte zur Schattenintegration anhand des Gründungsmythos der Haudenosaunee aufzeigen, der für die momentane Weltlage wichtige Lösungsimpulse bereithält.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** C.G. Jung, Schatten, Konflikt, Haudenosaunee, Peacemaker

WHAT LIES IN THE SHADOW... DARK SIDES OF THE PSYCHE ACCORDING TO C.G. JUNG

The shadow seems to be omnipresent in today's world. It is particularly common in conflicts and verbal or armed disputes. Repressed, frowned-upon, and immoral aspects manifest themselves not only externally, but also internally. Analytical Psychology according to C.G. Jung shows how these internal and external adversaries can be dealt with and how they can be embedded in one's own self (-concept). In this article Jungian concepts of shadow integration are illustrated using the founding myth of the Haudenosaunee, which offers important solutions for current issues on the world stage.

**KEYWORDS:** C.G. Jung, shadow, conflict, Haudenosaunee, Peacemaker

## Das Schattenkonzept in der Analytischen Psychologie C.G. Jungs

„Wo [...] Licht ist, ist [auch] [...] Schatten“, lautet ein bekanntes Sprichwort (Goethe 1889, 28) und es verweist auf eine der zentralen Einsichten der Tiefenpsychologie C.G. Jungs: Jeder Mensch besitzt eine „Schattenseite“. Selbst die „lichtvollsten“ Persönlichkeiten sind nicht davor gefeit. Der Schatten begleitet uns und ist allgegenwärtig, gleich einem Spiegelbild oder dem sprichwörtlichen Schatten, den unser Körper im Sonnenlicht wirft. Und wer ihn verliert, verliert etwas Wertvolles, wie es in der Geschichte von Peter Pan eindrücklich berichtet wird. Da Peter in der Erzählung als ein verstorbener, für immer junges Kind angesehen werden kann, kann der Schatten, dem er nachjagt, und seine große Trauer darüber, ihn nicht fangen zu können, symbolisch darauf hindeuten, dass der Schatten Leben in sich birgt, vielleicht das Leben schlechthin. Peter jagt also seinem früheren Leben nach, ohne es jemals zu erreichen. Diese kurze Ausführung verweist auf die potentielle Relevanz und Tiefe des Schattens für die menschliche Existenz, die Menschen seither fasziniert, was auch an populär-psychologischen und journalistischen Artikeln sichtbar wird – etwa in Artikeln zur Schattenarbeit in der *Psychologie Heute* (März 2025). Dennoch bleibt seine tiefenpsychologische Bedeutung oft unklar und schwammig.

Der vorliegende Beitrag versucht, eine verkürzte theoretische Annäherung an das Schattenkonzept nach C.G. Jung vorzunehmen. Ziel ist es, nicht nur eine begriffliche

Einführung des Konzepts zu geben, sondern auch dessen psychodynamische Relevanz zu beleuchten. Nachdem eine erste Begegnung mit dem Schatten stattgefunden hat, wird versucht, einen möglichst adaptiven Umgang mit ihm zu finden. Hierfür wird der Gründungsmythos der Irokesischen Liga zu Hilfe genommen, der den jungianischen Ansatz der Schattenintegration genauer veranschaulichen soll. Im Anschluss wird eine subjekt- und objektstufige Deutung des Mythos angestrebt, die die Relevanz des Themas für die innerpsychische Realität sowie für kollektive Ausdrucksformen des Schattenkonzepts im Außen verdeutlichen soll.

## Der Schatten im Kontext von Jungs topischem Modell der Psyche

Der Schatten beschäftigt nicht nur die Psychologie, sondern auch kulturelle Schaffensbereiche wie Kunst und Musik, denn in seinen Tiefen verbirgt sich oftmals das Wissen um die Umstände der Widrigkeiten und Gräuel in unserer Welt.

So zitiert der in den Siebzigerjahren bekannt gewordene Musiker Robbie Robertson, Gründer der Musikgruppe *The Band*, seine gleichnamige Lieblingsradioshow (1930) in seinem Lied „The Shadow“ (2019) mit der Frage: „Welches Übel lauert in den Herzen der Menschen? Der Schatten weiß es.“ Der Schatten könnte tatsächlich die Antwort auf diese Frage wissen, ist er ja verbunden mit überindividuellen Ebenen unserer Seele, die – so Jung –



das gesamte Wissen der Menschheit und alle Erfahrungen der Menschheitsgeschichte in sich bergen. Diese, sowie weitere, dem Bewusstsein nähere Ebenen werden in C.G. Jungs topischem Modell der Psyche dargestellt (unveröffentlichte Zeichnung nach Richter 2025, angelehnt an Schnorcks 2016).

In diesem Strukturmodell ist der Schatten ein Bestandteil des persönlichen Unbewussten (Jung 1950). Dieses umfasst alle Inhalte, die im Laufe der Biografie verdrängt, vergessen oder aus anderen Gründen ins Unbewusste abgespalten wurden. Innerhalb dieses Bereichs entwickeln sich auch sogenannte Komplexe – emotional aufgeladene, konflikthafte Erlebnisstrukturen, die ein Eigenleben führen können und daher schlecht kontrollierbar sind. Der Schatten ist eng mit solchen Komplexen verbunden und tritt meist als Gegenstück zur sogenannten Persona in Erscheinung, die im folgenden Abschnitt genauer erläutert wird. Da das Ich und die Persona im Bewusstsein liegen, kann man den Schatten als direkten Gegenspieler dieser Instanzen anerkennen, der ihnen, wie ein Trickster, oft einen Strich durch die sorgsame und meist rein intellektuell erarbeitete Rechnung macht.

## Persona und Schatten

Die Persona, als „Maske“ des Ichs verstanden, stellt meist jene soziale Rolle dar, mit der sich ein Individuum im Alltag identifiziert: etwa als Vortragende, Vortragender, als Student:in, als Psychotherapeut:in (Jung 1928). Sie ist bewusstseinsfähig, der Kognition zugänglich und dient dem Schutz der tieferliegenden Schichten der Psyche. Hinter dieser Maske aber wirkt der Schatten: ein Aggregat nicht gelebter, abgelehnter oder kulturell sanktionierter Persönlichkeitsanteile im persönlichen Unbewussten. Je weniger diese Anteile im bewussten Leben integriert sind, desto stärker entfalten sie ihre destruktive Autonomie – ein Phänomen, das Jung als „Kompensationswirkung“ bezeichnete: Was verdrängt wird, strebt mit umso größerer Energie zur Oberfläche (Jung 1921, GW 6: §764).

Auf noch tieferer Ebene liegt das kollektive Unbewusste, das archetypische Wirkfeld. Hier finden sich die sogenannten Archetypen, ein stark umstrittenes Konstrukt in der analytischen Psychologie bis heute (siehe Roesler 2016). Archetypen sind überpersönliche Grundmuster des Erlebens und Verhaltens, auf die alle Menschen allseits Zugriff haben (Vogel 2018, 34). Archetypen wie der „alte Weise“ oder der „Narr/Trickster“ sind hierbei kulturell überdeckte Manifestationen dieser inneren Grundformen, denn ein Archetyp kann niemals gänzlich erfasst werden.

Auch der Schatten ist ein solcher Archetyp, jedoch einer, der häufig mit Angst und Abwehr besetzt ist. Der persönliche Schatten steht außerdem, wie jeder andere Komplex auch, mit archetypischen Mustern in Kontakt, die den Schatten speisen und ihm seine Macht verleihen.

Laut der analytischen Psychologie besteht die Aufgabe eines jeden Menschen nun in der Integration des Schattens auf dem Weg zur Individuation, jenes Reifungsprozesses, den Jung als Ziel der menschlichen Entwicklung ansah. Dabei geht es nicht darum, negative Inhalte zu „beseitigen“, sondern sie in das Gesamtgefüge der Persönlichkeit zu integrieren, um ganz zu werden, nicht unbedingt moralisch einwandfrei/gut (Jung 1912), denn das würde eine Verflachung der persönlichen Entwicklung bedeuten. Nur durch bewusste Auseinandersetzung mit dem Schatten kann ein Mensch also zu einer reifen und ganzheitlichen Persönlichkeit werden.

## Das Ungelebte und die Herausforderung der Integration

Doch was beinhaltet der Schatten? Zu großen Teilen lagern in ihm jene Haltungen, Impulse und Handlungstendenzen, die mit dem bewussten Selbstbild nicht vereinbar sind. Hierbei handelt es sich um das „Ungelebte“ – also um all das, was im Laufe der Entwicklung als nicht akzeptabel eingestuft und daher unterdrückt wurde. Dabei ist der Schatten nicht ausschließlich negativ konnotiert; in ihm liegt auch kreatives und vitales Potenzial, das im Rahmen einer bewussten Auseinandersetzung erschlossen werden kann.

Die Gefahr liegt hierbei jedoch im Negieren der Existenz der eigenen Schattenseite. Jung formulierte dies pointiert (1939, GW11, §131): „Jedermann ist gefolgt von einem Schatten, und je weniger dieser im bewussten Leben des Individuums verkörpert ist, umso schwärzer und dichter ist er.“

Wird der Schatten nicht anerkannt, kann er destruktiv wirksam werden. Diese Schatteninhalte entwickeln dann eine gewisse psychische Autonomie, wie bei jedem Komplex, und entziehen sich der bewussten Kontrolle (Vogel 2015). Die unbewusste Wirkung solcher verdrängten Inhalte kann mit dem Verhalten von Kindern auf einem unbeaufsichtigten Spielplatz verglichen werden: Dort, wo niemand hinsieht, können sich Gruppendynamiken ungestört entfalten, gleichsam autonom, und sich ohne jegliche Begrenzung intensivieren. Der Schatten – unbeobachtet und unbeachtet – entfaltet seine Energie also verstärkt und mit Vorliebe dort, wo das Licht des Bewusstseins (noch) nicht hin(ein)scheint.

Nachdem eine generelle Einführung in das Schattenkonzept gegeben wurde, soll nun auf die einzelnen Schattenebenen eingegangen werden, um den weitreichenden Einfluss des Schattens – im Individuum wie in der Gesellschaft – aufzuzeigen.

### Schattenformen: Vom persönlichen über den Gruppen- bis hin zum kollektiven Schatten

Wie ein Eisberg zeigt uns der Schatten meist nur seine Spitze, den bewussteinfähigen und stark abgegrenzten Teil eines viel größeren Stücks Eis, das im Verborgenen des Unbewussten, im Wasser gleichsam, kaum sicht- und erahnbar ist und aus mehreren Ebenen besteht (Vogel 2015).

Der *persönliche Schatten* umfasst individuelle Anteile, die als unvereinbar mit dem Selbstbild empfunden und daher ins Unbewusste verdrängt wurden. Neben diesem persönlichen Schatten existieren auch kollektive Schattenphänomene.

Gruppen, so etwa Berufsgruppen wie z.B. auch Psychotherapeut:innen oder Berater:innen, können kollektive Schattenanteile – den sogenannten *Gruppenschatten* – entwickeln, die sich bei Psychotherapeut:innen etwa in subtilen Machtaspekten äußern können.

*Familienschatten* wiederum manifestieren sich in bestimmten Verhaltensweisen – z.B. in der Konfliktvermeidung, wenn in der jeweiligen Familienkonstellation Auseinandersetzungen tabuisiert werden. Einzelne Familienmitglieder können dann unbewusst die Rolle des Symptomträgers innerhalb der Familiendynamik übernehmen und die verdrängten Inhalte ausleben – etwa durch Rebellion oder nonkonformes Verhalten, was in der besagten fiktiven Familie jedoch verpönt ist.

Auch auf gesellschaftlicher Ebene lassen sich Schattenstrukturen identifizieren, zum Beispiel im *Nationenschatten*. Als Beispiel für einen solchen kann ein entspannteres Verhältnis zum Konzept Zeit als Gegenstück des Wertes der im deutschsprachigen Raum kulturell höchst geschätzten Pünktlichkeit gelten.

Der *kollektive Schatten* wiederum verweist auf abgespaltene archetypische Verhaltensmuster, die z.B. in den Archetypen von Zerstörung, Tod oder dem sogenannten „Bösen“ teilweise darstellbar sind (da Archetypen in ihrer Ganzheit nie ganz verstanden oder erfasst werden können).

Nachdem mit der Nachzeichnung der Schattenebenen nun eine theoretische Umschreibung des Schattens stattgefunden hat, kann im Anschluss eine konkrete Annäherung an ihn versucht werden, indem aufgezeigt wird, wie er sich im Alltag manifestieren kann.

### Abwehrmechanismen als Formen der Begegnung mit dem Schatten

Wie der blinde Fleck im Johari-Fenster der Systemischen Psychologie (Luft und Ingham 1955) ist auch der Schatten in der Analytischen Psychologie selten bewussteinnah, denn dazu wird er meist als zu aversiv empfunden. Daher zeigt er sich vielmehr in Form starker, affektiver Reaktionen wie Scham, Schuld, Neid, Wut oder auch in Zuständen depressiver Verstimmung. Diese eher als unangenehm empfundenen Emotionen sind oft ein erstes Indiz dafür, dass verdrängte oder ungelebte Persönlichkeitsanteile aktiviert, oder auch konstellierte wurden und nun ins Bewusstsein drängen.

Hinter den oben genannten Emotionen stehen dabei häufig psychische Abwehrformen, durch die unbewusste schattenhafte Inhalte externalisiert oder verdrängt werden. Zu den zentralen Mechanismen zählen (Vogel 2015, 54f):

- **Verdrängung:** Unangemessene oder bedrohliche Impulse werden aus dem bewussten Erleben ausgeschlossen. So wird Trauer zeitweise gar nicht mehr gespürt, da sie im sozialen Gefüge, in dem man sich befindet, nicht erwünscht ist.
- **Projektion:** Eigene unerwünschte Eigenschaften werden auf andere übertragen und projiziert. Dies zeigt sich etwa in politischen Polarisierungen, bei denen gegnerischen Gruppen negative Merkmale zugeschrieben werden. Als Beispiel hierfür zeigte eine Erhebung des Pew Research Center (2022), dass der gleiche Anteil an demokratischen Wählern die Gegenpartei der Republikaner als „unintelligent“ bezeichnete und umgekehrt. Dass es hier zu Konflikten zwischen den beiden Parteien kommen muss, liegt auf der Hand.
- **Schatten-Delegation:** Schatteninhalte, die auf jemanden anderen, z.B. ein Familien- oder Gruppenmitglied, projiziert werden, können von diesem auch unbewusst aufgenommen und stellvertretend ausgelebt werden. Es wird dann zum sogenannten „schwarzen Schaf“, das anschließend ausgegrenzt werden kann. Diese Ausgrenzung hat den praktischen Nebeneffekt, dass man sich nun nicht mehr mit den eigenen Schattenanteilen beschäftigen muss, weil sie ge- und verbannt worden sind und so gänzlich aus dem Bewusstsein verdrängt werden können.
- **Identifikation mit dem Schatten:** In manchen Fällen übernimmt das Individuum mehr oder weniger bewusst Schattenhaftes als Persönlichkeitseigenschaften und stellt sich in dessen Dienst. Ein prominentes Beispiel liefert die Serienfigur Walter White aus der TV-Serie *Breaking Bad* (Gilligan 2008), der sich im

Verlauf der Handlung immer mehr mit seinem skrupellosen Alter Ego „Heisenberg“ identifiziert und für ihn buchstäblich über Leichen geht.

- **Infektion durch den Schatten:** Der Schatten kann auch von außen auf einen Menschen einwirken und ihn gleichsam infizieren – etwa in Form einer psychischen „Ansteckung“, wie sie beim Phänomen der *folie à deux/ folie à plusieurs* beschrieben wird. Die Realität kann in solchen Fällen verzerrt werden, und moralische Schranken können vollständig außer Acht gelassen werden, wie es im Film *Heavenly Creatures* (1994) auf Grundlage eines realen Falls in Neuseeland thematisiert wird. Hier infiziert eine wahnhaft jugendliche ihre beste Freundin, die zu diesem Zeitpunkt noch gesund ist, mit der Idee, die Mutter der Erkrankten sei das Böse schlechthin und verdiene den Tod. Beide Protagonistinnen steigern sich in diesen Glauben hinein und setzen einen Plan um, die Mutter umzubringen. Dieser gelingt tragischerweise.
- **Schatteninflation:** Vogel (2015, 54) beschreibt diese extreme Form der Schattenidentifikation treffend: „[...] denn hier bricht das Schattenhafte aus seinen kollektiven Aspekten direkt durch. Es werden neben persönlichen Schattenaspekten auch und v. a. archetypische Schattenbereiche aktiviert und erlebt. Die Betroffenen fühlen sich meist belebt und großartig in der Gleichsetzung ihres Selbst mit dem Schattenhaften, das dann oft unmenschliche und nicht mehr einfühlbare Züge annimmt.“ Dieses Phänomen konnte aus Sicht der Referentin beispielhaft in Massenphänomenen wie beim Sturm auf das US-Kapitol im Jahr 2021 beobachtet werden.

Nachdem nun eine erste Begegnung mit dem Schatten stattgefunden hat, stellt sich die Frage nach dem Umgang damit. Die Analytische Psychologie hat hierzu wirksame Methoden entwickelt, die im Folgenden grob umrissen werden.

## Der Umgang mit dem Schatten in Therapie und in der Selbsterfahrung

Die Auseinandersetzung mit dem Schatten – sei es im individuellen oder im kollektiven Kontext – stellt eine psychologische Herausforderung dar. Auf den ersten Blick wirkt sie belastend oder gar überfordernd. Dennoch ist sie aus Sicht der analytischen Psychologie für die persönliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Wie Vogel (2018) betont, kann ein unzureichend integrierter persönlicher Schatten eine Art psychische Bruchstelle darstellen, durch die kollektive Schattenaspekte

eindringen können. Die möglichen Auswirkungen sind im vorherigen Absatz eingehend beschrieben worden und zeigen die potenziell gefährlichen Konsequenzen des Nichtbeachtens des eigenen Schattens auf. Die individuelle Schattenarbeit kann somit auch als Schutz vor destruktiven inneren und äußeren Dynamiken verstanden werden. Nebenbei setzt sie auch gebundene Energie frei, die im Anschluss konstruktiv und im Dienste der eigenen Lebensziele genutzt werden kann.

## Selbstreflexion als Einstieg in die Schattenarbeit

Als erster Schritt im Umgang mit dem Schatten ist die bewusste Wahrnehmung unterdrückter Emotionen – etwa Neid – zu nennen. Statt diese Affekte moralisch zu verurteilen oder zu verdrängen, empfiehlt es sich, sie in ihrer psychischen Funktion zu verstehen. Am Beispiel des Neids auf eine andere Person – etwa wegen ihrer äußeren Erscheinung – kann durch Reflexion über die darunterliegenden Bedürfnisse (z.B. Wunsch nach Anerkennung, Zuspruch oder Zugehörigkeit) ein Transformationsprozess in Gang gesetzt werden. So kann die auf diese Weise freigesetzte psychische Energie im Anschluss in konstruktive Bahnen gelenkt werden, beispielsweise zur Förderung von Selbstwirksamkeit oder der eigenen Kreativität (Vogel 2015).

## Methoden der Schattenarbeit in der therapeutischen Praxis

In der jungianischen Psychotherapie existieren vielfältige Methoden zur Arbeit mit dem Schatten.

Besonders zentral ist dabei die *Arbeit mit Träumen*. Schattenhafte Figuren erscheinen in Träumen in Form von verfolgenden oder bedrohlichen Gestalten.

In der Methode der *aktiven Imagination* wird der:die Träumer:in angeleitet, sich imaginativ wieder in den Traum zu begeben und sich der Schattenfigur bewusst zuzuwenden. Bereits eine Symbolische – etwa durch ein einfaches „Buh!“ in Richtung des Verfolgers – kann überraschende Wirkungen erzielen: Die Bedrohung verliert an Macht und ein innerer Dialog mit der Schattenfigur wird möglich. In der Interaktion mit dieser imaginären Gestalt offenbaren sich oft tiefere Einsichten über unbewusste Motive und Entwicklungsblockaden der Klient:innen. Die Schattenfigur erweist sich nicht selten als Träger unerkannter Weisheit, die Klient:innen hilfreiche Hinweise für den weiteren Lebensweg geben kann.

Neben der kognitiv-reflexiven Auseinandersetzung bietet sich auch ein *kreativer Zugang* an: Der Schatten kann gezeichnet, modelliert oder in eine szenische Darstellung (z.B. als Theaterstück oder Rollenspiel) überführt werden. Diese kreativen Techniken ermöglichen eine spielerische, zugleich aber auch tiefgreifende Auseinandersetzung mit verdrängten Persönlichkeitsanteilen sowie eine Integration auf körperlicher Ebene.

Ein weiterer Zugang zur Schattenintegration liegt in der *Arbeit mit Mythen und Märchen*. Diese enthalten archetypische Figuren und Handlungsmuster, die sich symbolisch auf individuelle Schattenprozesse übertragen lassen. Mithilfe der Beschäftigung mit mythischen Erzählungen und Märchen kann ein Zugang zu übergreifenden Themen wie dem Bösen, der Zerstörung oder dem Tod geschaffen werden. Diese vertiefte Auseinandersetzung mit archetypischen Bereichen kann gleichsam eine Brücke zwischen bewusster persönlicher Erfahrung und kollektivem Unbewussten bilden. Dabei wird in der Analytischen Psychologie die hier beschriebene Kommunikation zwischen bewusstem Ich und meist im unbewussten angesiedelten Selbst (auf der sogenannten Ich-Selbst-Achse) als *Via Regia* zu psychischer Ganzheit verstanden.

Des Weiteren kann die bewusste Konfrontation mit der Schattenfigur im Entwurf einer Gegenfigur bestehen, die einem beisteht. Diese kann durch *innere Dialoge oder imaginative Settings* (z.B. Imagination eines sicheren Ortes oder einer schützenden Helferfigur) in den Dienst des Schutzes vor dem Schatten genommen werden. In therapeutischen Kontexten zeigt sich dabei häufig, dass die mit dem Schatten verbundenen starken Emotionen – insbesondere meist als aversiv empfundene Emotionen wie Angst, Wut oder Scham – durch imaginative Techniken abgeschwächt werden können, was zu einer Verringerung des Leidens führt.

Abschließend lässt sich sagen, dass durch die genannten Techniken die mit dem Schatten verbundenen Emotionen besänftigt und psychische Energie freigesetzt werden kann. Denn nun besteht die Möglichkeit, diese Energie der Persönlichkeitsentwicklung im Sinne der Individuation zur Verfügung zu stellen, was meist mit einem neuen Gefühl von Freiheit und Gelassenheit bei Klient:innen einhergeht und zu einem sinnhaften Leben beiträgt.

Im folgenden Abschnitt wird nun auf eine Technik der Arbeit mit und am Schatten vertieft eingegangen: die Arbeit mit Märchen. Dazu bedient sich die Referentin eines den Märchen verwandten Erzählkonzepts: des Mythos.

## Das Gesetz des „Großen Friedens“ – Geglückte Schattenintegration?

In der Tradition der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung (1928; siehe auch Vogel 2018) stellen Mythen und Märchen keine bloßen Erzählungen dar, sondern sind symbolische Ausdrucksformen universeller, archetypischer Realitäten. Sie fungieren als narrative Manuale, die – stark verdichtet und in manchmal jahrhundertealter Symbolsprache verfasst – Hinweise auf innerpsychische Entwicklungsmöglichkeiten geben können. Die therapeutische Kunst besteht nun nicht zuletzt darin, jene Erzählung zu finden, die sinnbildlich zur aktuellen psychischen Situation eines:iner Klient:in passt.

Im Folgenden soll der Versuch unternommen werden, einen solchen Mythos als Spiegel unserer gegenwärtigen gesellschaftlichen sowie persönlichen Herausforderungen zu deuten. Die Wahl fiel auf den Gründungsmythos der Konföderation der Irokesen (sie selbst nennen sich Haudenosaunee, was „Menschen des Langhauses“ bedeutet), der exemplarisch für Prozesse der Schattenintegration auf kollektiver und individueller Ebene gelesen werden kann. Ob dieser Mythos tatsächlich als angemessenes symbolisches Pendant zur aktuellen innerseelischen und kollektiven Situation unserer Zeit verstanden werden kann, bleibt der Einschätzung der Leser:innen überlassen. Er soll lediglich in anschaulicher Weise zu einer fundierten Reflexion über die vorher dargestellten Konzepte anregen.

Die Rückbindung der analytischen Psychologie sowie der Psychologie allgemein an indigene Weisheitstraditionen ist dabei keineswegs willkürlich, sondern steht in einer langen Tradition innerhalb der Disziplin der Psychologie. So sammelte C.G. Jung (1961) selbst zentrale Einsichten in der Begegnung mit den Taos Pueblo in Nordamerika. Auch Abraham Maslow ließ sich mutmaßlich bei der Entwicklung seiner Bedürfnispyramide von den Strukturen und Werten der Siksika (Blackfoot) inspirieren (Bear, Chote & Lindstrom 2022). Und Größen wie Erik H. Erikson (1963), seinerseits ein Schüler psychoanalytischer Schulen, bezog intellektuelle Anregungen aus seiner Auseinandersetzung mit den Oglala-Lakota und den Yurok (leider dokumentierte er nicht alle seine Quellen systematisch). Diese Bezugnahmen verdeutlichen: Das Wissen indigener Kulturen hat in der psychologischen Theoriegeschichte Spuren hinterlassen, meist jedoch ohne entsprechende Anerkennung zu bekommen. Im Sinne dieses geistigen Erbes erfolgt nun die Einladung an die Leserschaft zu einer mythischen Reise – in das kulturelle und spirituelle Gefüge der Haudenosaunee in der Region der großen Seen im nordamerikanischen Nordosten. Die



Irokesen-Konföderation ist nicht nur politisch und historisch bemerkenswert, sondern auch für das Verständnis innerpsychischer Prozesse aufschlussreich: So erzählt ihr Gründungsmythos von einem Weg der inneren und äußeren Befriedung und Allianzbildung mit destruktiven inneren und äußeren Kräften – ein Weg, der in vielerlei Hinsicht als Metapher für einen gelungenen Umgang mit dem Schatten gelesen werden kann.

Im Folgenden wird der Mythos der Gründung der Haudenosaunee-Konföderation nach Leon Shenandoah (1994, 9ff) verkürzt zusammengefasst und anschließend im Lichte jungianischer Psychologie gedeutet – mit dem Ziel, das transformative Potenzial aufzuzeigen, das er für die Schattenarbeit in der heutigen Welt bereithalten könnte.

*„In einer Zeit großer Gewalt und vieler Kriege unter den Haudenosaunee wurde ein Friedensprophet namens Deganawida/Tekanawí:tah vom Schöpfer gesandt, um Frieden zwischen den Völkern zu stiften. Er begann seine Reise bei den Mohawk und überzeugte neun Anführer der von Terror geschüttelten Nationen durch die Darlegung seiner Friedensbotschaft, ein friedliches Leben anzustreben. In seiner Mission unterstützt wurde er von Hiawatha/Aiionwatha, einem Mann der Onondaga, der großes persönliches Leid durch die Gewalt eines Kriegsführers aus seinem eigenen Volk erlitten hatte und sich dennoch dem Frieden verschrieb.*

*Gemeinsam verbreiteten sie die Botschaft des „Gesetzes des großen Friedens/Kayanerekó:wa“ bei den Oneida, Cayuga und Seneca, die sich alle relativ schnell und widerstandslos dem Friedenspropheten und Hiawatha/Aiionwatha anschlossen. Nur Tadodaho/Atatarho, ein mächtiger und böser Zauberer und Kriegsführer der Onondaga, widersetzte sich. Er lebte isoliert von seiner Gruppe in einem Sumpfgebiet, körperlich und seelisch vom Bösen gezeichnet.*

*Durch die Weisheit einer Frau namens Jigonhsaseh/Tsikonsaseh schliesslich, die als „Mutter der Nationen“ bekannt wurde, entstand ein Plan, Tadodaho/Atatarho friedlich zu stimmen. Mit Hilfe heilender Kräutermischungen von Hiawatha/Aiionwatha wurde er schließlich geheilt und zur Umkehr bewegt. Fortan übernahm er eine wichtige Rolle im neu geschaffenen Rat der Häuptlinge als Hüter des inneren Feuers, eine Aufgabe die der Friedensprophet ihm zuschrieb. Er wurde zum wichtigsten Oberhaupt der Konföderation der Haudenosaunee.*

*Der Große Rat der fünf (heute sechs) Nationen konnte so gegründet werden – bestehend aus 50 Männern, ausgewählt von den Clanmüttern. Entscheidungen müssen seither einstimmig im Sinne des Friedens getroffen werden – auch zum Wohle kommender Generationen.“*

## Innerpsychische Deutung des Mythos auf Subjektstufe

In der analytischen Psychologie wird mit Deutungen von Mythen und Märchen oftmals ähnlich verfahren wie mit der Deutung von Träumen. Dies hat den Vorteil, dass die Figuren und Szenen eines Mythos/Märchens für den Leser/die Leserin sehr viel greifbarer werden können.

Eine erste Form der Traumdeutung erfolgt auf der Subjektstufe. In dieser Herangehensweise werden alle Figuren, Requisiten und Szenen als innere Anteile und innerpsychische Prozesse des Träumers angesehen. Nun besteht bei Märchen und Mythen meist die Schwierigkeit, einen Repräsentanten des Traum-Ichs zu finden, der als Hauptfigur im Traum agiert, und dessen

Betrachtungsweise des Traumgeschehens als zentral anzusehen ist. Im Beispiel des Gründungsmythos der Haudenosaunee wird in den meisten Versionen der Mann Hiawatha als Hauptfigur verarbeitet, daher dient er hier als Repräsentant des Traum-Ichs. Folglich kann der Friedensprophet Deganawida als Lichtanteil dieses Traum-Ichs angesehen werden, und der leidbringende Kriegsführer und Zauberer Tadodaho (ebenfalls aus demselben Volk wie Hiawatha stammend) als Schattenanteil. Beide Anteile verkörpern nicht nur narrative Gegenspieler, sondern repräsentieren archetypische Pole des Menschseins – Licht und Schatten, Integration und Spaltung, Heilung und Zerstörung.

Der Friedensstifter erscheint im Mythos als personifizierte archetypische Lichtfigur: friedvoll, mitfühlend, großzügig, politisch geschickt. Er wird von seiner Gemeinschaft geschätzt und anerkannt. In ihm verbindet sich das Bild des spirituellen Lehrers mit dem des Heilers – in mancher Hinsicht weist seine Figur Züge einer Christusfigur auf, eine Parallele, die von irokesischen Wissenschaftlern oft gezogen wird (siehe z.B. Doxtater).

Sein Gegenspieler Tadodaho verkörpert den Schatten in seiner extremen Ausprägung: grausam, sadistisch, machthungrig. Er ist körperlich und psychisch krank und ein gefürchteter Paria, der zurückgezogen und vereinsamt in einem Sumpf lebt, was auf innerpsychischer Ebene als Symbol des inneren Stillstandes, aber auch der Verbindung zu „ursprünglicher Trieb- und Instinktkraft“ (Kuptz-Klimpel 2023) gedeutet werden kann. Tadodaho scheint gleichsam wie der Sumpf geworden zu sein: unbeweglich, verbittert und gefangen in den morastigen, schattenhaften Tiefen seiner eigenen Seele.

Die anschließende Wendung des Mythos liegt nun in der Möglichkeit der Transformation durch Dialog, ähnlich der vorher beschriebenen jungianischen Dialogisierungstechnik mit dem Schatten. In dieser Konversation

begegnet der Friedensstifter Tadodaho nicht mit Druck und Zwang, Vorwürfen oder Manipulation, sondern mit Mitgefühl und strategischem Geschick, unterstützt und teilweise geführt von einer ebenso weisen Frau namens Jigonhsaseh. Er erkennt, dass Tadodaho seine Macht nicht einfach aufgeben wird. Er kann nicht unterworfen werden. Seine Macht muss gleichsam gewandelt werden, um ihre Destruktivität zu verlieren. In einem Akt der Umlenkung dieser Macht – ähnlich wie bei der japanischen Kampfkunst des Aikido, bei welcher der Angriff des Gegners am Attackierten vorbeigelenkt wird – überträgt er Tadodaho eine zentrale Aufgabe im neuen politischen Gefüge, das er aufstellt: die des Hüters des inneren Ratsfeuers, und damit die Schlüsselposition als Führer und Friedenshüter der fünf (später sechs) Nationen.

Diese symbolische Geste ist von großer psychologischer Bedeutung. Sie impliziert, dass selbst jene Kräfte, die zunächst als destruktiv erscheinen, durch Anerkennung und Einbindung eine Umwandlung erfahren können, was ihnen erlaubt, eine lebensförderliche anstatt einer zerstörerischen Funktion übernehmen zu können. Innerpsychisch betrachtet kann das „innere Feuer“ für eben diese lebensbejahende Energie sowie für seelische Ganzheit stehen. Tadodaho wird somit nicht vernichtet, sondern transformiert. Und so wird er zum unersetzlichen Teil einer neuen Ordnung des (inneren) Friedens.

In diesem Kontext findet sich eine poetische Fußnote in der Flagge der irokesischen Liga, die das Symbol der Konföderation zeigt: Dreht man sie um, so ähnelt das zentrale Emblem – den Friedensbaum darstellend, unter welchem der große Frieden geschlossen wurde – der Form eines Herzens (Hill 2016). Ob Zufall oder Absicht – es verweist auf die Essenz des Mythos: Die Integration des Schattens kann nur durch Anerkennung des Standpunktes des Schattenanteils gelingen, sowie durch die Akzeptanz seiner wichtigen Funktion innerhalb der Dynamik der Psyche. Nur so kann die Kraft des „Lebensfeuers des eigenen Herzens“, die laut dem Mythos im Schatten zu finden ist, in positive Bahnen gelenkt werden.

Noch zu erwähnen sei hier, dass der im Mythos relativ kurz dargestellte Prozess der Verwandlung Tadodahos wohl eher nur als ein narrativer Kniff zu verstehen ist, um die Aufmerksamkeit der Zuhörer aufrechtzuerhalten. Denn in Wahrheit dauerte dies lange Zeit (Wallace 1994): So besuchte Deganawida Tadodaho über viele Monate, um mit ihm zu sprechen und ihn von seinem Friedensplan zu überzeugen.

Gleichsam ist innere Arbeit mit dem Schatten ein ebenso langwieriger und oftmals mühsamer, aber letztendlich lohnenswerter Prozess.

## Realitätsbezogene Deutung auf Objektstufe

Eine objektstufige Betrachtung des irokesischen Gründungsmythos wiederum lenkt den Blick auf die politische und kulturelle Realität der Haudenosaunee-Konföderation – der ältesten kontinuierlich bestehenden Demokratie der Welt, deren Ursprünge bis ins Jahr 1142 zurückreichen. Ihre politische Ordnung basiert auf einem föderalen Zusammenschluss von ursprünglich fünf, heute sechs Nationen, die im „Großen Rat der Häuptlinge“ repräsentiert sind – einem Modell, das später auch maßgeblich die Entstehung der US-amerikanischen Verfassung beeinflusste (Wilfried Laurier University, Indigenous Matters Course 2025).

Tatsächlich luden amerikanische Gründerväter wie Thomas Jefferson und Benjamin Franklin Delegierte der Haudenosaunee ein, sich während der Ausformulierung der US-amerikanischen Verfassung von ihnen beraten zu lassen. Auf ihre Anregung hin wurde dies auch in einer Passage der Verfassung dokumentiert (H.Con.Res.331). Ihre Faszination galt dabei insbesondere dem konsensorientierten Arbeiten des Großen Rates, der ihnen trotz großer struktureller Unterschiede zur gesellschaftlichen Organisation ihrer eigenen Siedlergemeinschaft als Inspirationsquelle diente. So kann die heute immer noch in der irokesischen politischen Struktur bestehende Rolle des Tadodaho grob mit der des jeweils amtierenden amerikanischen Präsidenten, der Kongress mit dem Großen Rat der Häuptlinge und die Richter des Obersten Gerichtshofs mit den Klanmüttern gleichgesetzt werden. Bei allen Parallelen: einige zentrale Elemente konnten nicht übernommen werden. In der irokesischen Gesellschaft besitzen die Klanmütter – also weibliche Autoritätsfiguren – entscheidende Befugnisse, etwa bei der Ernennung oder Absetzung von Häuptlingen. Während die Häuptlinge also die Exekutive bilden, übernehmen die Frauen gänzlich die Legislative. Diese matriarchalen Strukturen waren für die patriarchal geprägten amerikanischen Gründungsstaaten allerdings kaum umsetzbar.

Die irokesischen Frauen sehen sich selbst als Matriarchinnen und verhalten sich auch dementsprechend. Die hier absichtliche Wortwahl geschieht im Sinne einer „indigenous-centered“ vs. „euro-centric“/ euro-zentrischen Herangehensweise an die Beschreibung von gesellschaftlichen Strukturen indigener Nationen.

Wie tief verankert und größtenteils unbewusst dieser Gründungsmythos im Nationenschatten der USA weiterhin zu existieren scheint, wird am Umgang mit aussen- und innenpolitischen Konflikten der momentanen Regierung deutlich. So bezeichnete sich der jetzige Präsident in seiner zweiten Antrittsrede als „Friedensstifter“ und Ver-

einiger und stellt sich somit auf die Seite des Lichtbringers und Friedensstifters Deganawida. Dieser war sich des immer präsenten Schattens allerdings stets gewahr und wusste geschickt mit ihm zu verhandeln und umzugehen. Daraus resultierte schliesslich der „Grosse Frieden“ für die Haudenosaunee, der mehrere Jahrhunderte Bestand hatte. Interessant ist, dass ein enger Verwandter der Haudenosaunee, und zugleich ein Fremder, diesen beständigen Frieden zu ihnen brachte. So sprechen die Huronen, von denen der Friedensstifter Deganawida abstammte, einen irokesischen Dialekt (Yenne 1988). Und so fragt sich, ob auch in der derzeitigen politischen Dynamik das Eingreifen eines „verwandten Fremden“ von Nöten sei. Hier kann man an den neu gewählten Papst Leo XIV. denken, der ebenfalls in seiner Antrittsmesse von „Frieden in der Welt“ sprach. Tatsächlich benutzte er das Wort „Frieden“ insgesamt zehnmal in besagter Rede. Dabei ist seine Herkunft interessant: Papst Leo XIV. ist gebürtiger US-Amerikaner, besitzt aber auch die peruanische Staatsbürgerschaft und hat kreolische, also letzten Endes auch afrikanische Wurzeln. Somit ist er mit der amerikanischen Gesellschaft gut vertraut, und ist dennoch geprägt von vielen Jahrzehnten im Ausland sowie seiner multikulturellen Herkunft, was ihn seiner Ursprungsnationalität potenziell ein Stück weit entfremdet hat.

Und so bleibt die Frage zunächst bestehen, wie sich das Pendel zwischen Licht und Schatten auf der heutigen Weltbühne „einpendeln“ wird. Einen Hinweis auf die Lösung können die symbolisch zu verstehenden Verhandlungen zwischen Deganawida und Tadodaho geben.

## Den kollektiven Schatten integrieren

Vor den oben ausgeführten historischen und zeitgenössischen Hintergründen und Fragestellungen gewinnt der Mythos um Tadodaho potenziell neue Relevanz für die heutige Zeit: Er kann als Symbol des kollektiven Schattens gedeutet werden – nicht nur innerhalb des Mythos, sondern auch im Spiegel aktueller gesellschaftlicher und politischer Herausforderungen. Die Figur des Tadodaho steht hier für destruktive, spaltende Kräfte in Gesellschaft und Seele, die gleichzeitig über ein enormes psychisches und energetisches Potenzial verfügen. Die zentrale Frage, welche der Mythos zu beantworten versucht, lautet: Wie kann eine demokratische Ordnung mit ihren eigenen destruktiven Anteilen – mit ihrem Schatten – umgehen? Die Antwort des Mythos verweist auf eine Haltung, die auch die analytische Psychologie vertreten würde: Nicht Verdrängung oder Bekämpfung des Schattens, sondern seine Anerkennung und Verbrüderung mit demselben

(Peavey 1991) führen zur Integration von ungel(i)ebten und potenziell destruktiven Schattenanteilen. Der Mythos zeigt: Transformation geschieht dort, wo der Schatten nicht ausgeschlossen, sondern gehört wird. Tadodaho wird nicht entmachtet, sondern erhält eine zentrale Aufgabe – er wird zum Hüter des inneren Feuers. Das destruktive Potenzial wird so in eine lebensdienliche Funktion überführt.

Diese Sichtweise findet Entsprechung in C.G. Jungs Idee, dass wahre Selbstwerdung nur über die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten möglich ist (1973, GW 10, §872): „Einen Menschen seinem Schatten gegenüberzustellen, heißt ihm auch, sein Licht zu zeigen. [...] Wer zugleich seine Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten – und kommt damit in die Mitte.“ Diese Haltung fordert heraus: Sie verlangt, mit Positionen und Kräften in Dialog zu treten, die den eigenen bewussten Werten oft diametral widersprechen. Sie verlangt, die Gegensätzlichkeit im Innen und Außen auszuhalten, statt sie zu verdrängen oder zu projizieren. Wie Längle (2025) im Rahmen existenzanalytischer Konfliktmodelle betont, entsteht konstruktiver Dialog nicht durch Unterwerfung, sondern durch die Anerkennung der Unterschiedlichkeit – ein Prinzip, das sich auch im Mythos der Haudenosaunee wiederfindet.

Ein künstlerischer Ausdruck dieser Spannung findet sich im Werk des Musikers Robbie Robertson, der selbst Angehöriger der Mohawk und Cayuga war. In seinem Kinderbuch *Hiawatha and the Peacemaker* (Robertson 2015) verarbeitet er den Mythos des Friedensstifters, den er als Kind gehört hatte. Bezeichnenderweise schrieb er viele Jahrzehnte früher ein einflussreiches Lied, in dem der Ansatz der Verbindung von Licht und Schatten, die in der Geschichte zu finden sind, seinen Ausdruck findet. *The Night They Drove Old Dixie Down* (Robertson 1969) steht im Kontext des amerikanischen Bürgerkriegs und erzählt aus der Perspektive eines Soldaten der Südstaaten, der tiefes Leid durch die Armeen der Nordstaatler erfahren hat. Diese Litanei wird schließlich von einer hymnenartigen Passage durchbrochen, die den Sieg der Yankees feiert. Im Refrain bleibt schlussendlich offen, wer spricht – das Opfer oder der Sieger. Gerade diese Ambivalenz ist es, die es dem:der Zuhörer:in ermöglicht, sich zwischen den Gegensätzen zu bewegen – ohne sich auf eine Seite festlegen zu müssen. So kann ein Gefühl der Kohärenz entstehen, welches dem Zuhörer erlaubt, das Lied trotz seines belastenden Themas zu genießen – und vielleicht sogar mitzusingen. Diese musikalische Überwindung der Gegensätze kann als Ausdruck jenes inneren Prozesses verstanden werden, den auch der Mythos und die analytische Psychologie im Konzept der Schattenintegration

beschreiben: die Bewegung zwischen Licht und Schatten, zwischen Konflikt und Integration.

Sie erinnert uns daran, dass Ganzheit – oder nach Jung der Individuationsweg selbst – nicht in der Eliminierung des Gegenteils liegt, sondern im gleichzeitigen Bestehen zweier Wahrheiten, zweier Kräfte, zweier Perspektiven, die gleichberechtigt nebeneinander existieren können und dürfen.

## Literatur

- Bear R, Choate P W & Lindstrom G (2022) Reconsidering Maslow and the hierarchy of needs from a first nations' perspective. *Aotearoa New Zealand Social Work*, 34(2), 30–41
- Doxtater M (o.D.) A Gift from the Peacemaker. Reading the ancient Iroquoian Laws, *The Observer*, p. 43-44. [https://images.ourontario.ca/Partners/SixNPL/SixNPL003195113pf\\_0001p.pdf](https://images.ourontario.ca/Partners/SixNPL/SixNPL003195113pf_0001p.pdf)
- Erikson E H (1963) *Childhood and Society*. Second Edition. New York: Norton
- Gilligan V (2008) *Breaking Bad*. [TV Show]. New York: AMC
- H.Con.Res.331. <https://www.congress.gov/bill/100th-congress/house-concurrent-resolution/331>
- Hill R (2016) Hodinohso:ni Governance & the Great Law of Peace - Conversations in Cultural Fluency #4. Six Nations Polytechnic. [www.youtube.com/watch?v=0DaNMtVANsA](http://www.youtube.com/watch?v=0DaNMtVANsA)
- Jackson P (1994) *Heavenly Creatures*. Wellington: Wing Nut
- Jung C G (1912) *Symbole der Wandlung*. Gesammelte Werke, Band. 5. Düsseldorf: Walter Verlag
- Jung C G (1921) *Psychologische Typen*, GW 6, §764. Düsseldorf: Walter Verlag
- Jung C G (1928) *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*. Gesammelte Werke, Band 17. Düsseldorf: Walter Verlag
- Jung C G (1939) *Psychologie und Religion*. Gesammelte Werke, Band 11. Düsseldorf: Walter Verlag
- Jung C G (1950/1995) *Aion*. Gesammelte Werke, Band 9/2. Ostfildern: Patmos Verlag
- Jung C G (1973/1995) *Zivilisation im Übergang*, Gesammelte Werke Band 10, Ostfildern: Patmos Verlag
- Jung CG (1961/2020) *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Ostfildern: Verlagsgruppe Patmos
- Kuptz-Klimpel A (2023). *Sumpf*. <https://symbolonline.eu/index.php?title=Sumpf>
- Längle A (04.05.2025) *Der unausweichliche Konflikt*. Wie bestehen und bearbeiten? Kongress der Gesellschaft für Existenzanalyse. Salzburg. <https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/2025-5-4-GLE-Salzburg-Konflikt-handout.pdf>
- Luft J & Ingham H (1955) The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*. Los Angeles: University of California
- Peavey F (1991) *Us and Them*. In: C. Zweig & J. Abrams (Eds.), *Meeting the shadow: The hidden power of the dark side of human nature* (pp. 195–197). New York: Tarcher Perigree
- Pew Research Center (2022). *Republicans and Democrats increasingly critical of people in the opposing party*. <https://www.pewresearch.org/politics/2022/08/09/republicans-and-democrats-increasingly-critical-of-people-in-the-opposing-party/>
- Psychologie Heute (04/2025) *Meine verborgenen Seiten und ich*. Trend Schattenarbeit: uns selbst erkunden und freier werden. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
- Robertson R. (1969) *The Night They Drove Old Dixie Down* [Lied]. Up on Cripple Creek. Hollywood: Capitol
- Robertson R & Shannon D (2015). *Hiawatha and the Peacemaker*. New York: Abrams Books for Young Readers
- Robertson R (2019). *The Shadow* [Lied]. Sinematic. Santa Monica: Macrobiotic Records

- Shenandoah L (1994) Foreword. In: P. A.W. Wallace, *The Iroquois Book of Life*. White Roots of Peace, S. 9–13. Santa Fe: Clear Light Publishers
- Roesler C (2016) *Das Archetypenkonzept C.G. Jungs*. Theorie, Forschung und Anwendung. Stuttgart: Kohlhammer
- Schnorcks D (2016) *Grundlagen der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung*. Lernvideo: Grundlagen der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung URL: [www.youtube.com › watch](http://www.youtube.com/watch)
- Vogel R T (2015) *Das Dunkle im Menschen*. Stuttgart: Kohlhammer
- Vogel R T (2018) *Analytische Psychologie nach C. G. Jung*. Stuttgart: Kohlhammer
- von Goethe, J W (1889) *Goetz von Berlichingen mit der eisernen Hand*. Weimar: Hermann Böhlau. Digitale Volltext-Ausgabe bei Wikisource, URL: [https://de.wikisource.org/w/index.php?title=Seite:Goethe\\_G%C3%B6tz\\_von\\_Berlichingen\\_WA\\_Bd\\_8\\_028.jpg&oldid=-](https://de.wikisource.org/w/index.php?title=Seite:Goethe_G%C3%B6tz_von_Berlichingen_WA_Bd_8_028.jpg&oldid=-)
- Wallace P A W (1994) *White Roots of Peace*. The Iroquois Book of Life, In: Schüler, H. Irokesen. Zur Kultur, Geschichte und Gegenwart. Zürich: Michael Imhof Verlag
- Wilfried Laurier University, Indigenous Matters Course, 2025
- Yenne B (1988) *Encyclopedia of North American Indian Tribes*. New York: Gramercy

## Anschrift der Verfasserin:

DR. PHIL. LEA-SOPHIE RICHTER  
lea.richter.cgjung@gmail.com



# WAS ICH DIR SAGEN WILL – ÜBER DEN EINSATZ VON KONFRONTATION IN DER STATIONÄREN SUCHTTHERAPIE

LAURA WOLFAHRT, JOACHIM BITSCHKE, ELSEBETH KOHLER, JOHANNES RAUCH

Konflikte und Spannungen innerhalb einer therapeutischen Gemeinschaft sind unvermeidbar – in der Therapiestation Carina in Feldkirch werden diese aufgegriffen, um die Beziehungsfähigkeit der Patient:innen zu schulen. Suchtkranke Patient:innen mit komorbiden Persönlichkeits- und Persönlichkeitsentwicklungsstörungen erlernen mit Hilfe einer streng strukturierten Form der Gruppentherapie einen konstruktiven Umgang mit Konflikten, der ihre fixierten Erlebens- und Verhaltensmuster als Ausgangspunkt nimmt, um ihre Selbstdistanzierungs- und Positionierungsfähigkeiten zu verbessern. Die Personale Existenzanalyse dient als Grundlage für den personalen Ausdruck inneren Erlebens, der dem Gegenüber zur Verfügung gestellt werden soll. Aber nicht nur der Ausdruck, auch die Annahme solcher Rückmeldung wird in der Hausgemeinschaftsgruppe der TS Carina eingeübt. Die Hintergründe für diese psychotherapeutische Praxis, die im existenzanalytischen Suchtverständnis und der tiefenpsychologischen Objektbeziehungstheorie, die ein Erklärungsmodell für die Entstehung fixierter Erlebens- und Verhaltensmuster liefert, liegen, werden beleuchtet, der genaue Ablauf beschrieben.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Konflikte, strukturierte Gruppentherapie, Persönlichkeitsstörungen, Persönlichkeitsentwicklungsstörungen, Sucht

WHAT I WANT TO TELL YOU –  
ON THE USAGE OF CONFRONTATION IN STATIONARY ADDICTION THERAPY

Conflicts and tensions within a therapeutic community are unavoidable – at the Carina therapy department in Feldkirch these are addressed to train the patients' ability to form relationships. With the help of a strictly structured group therapy approach, addicted patients with comorbid personality and personality development disorders learn how to deal with conflicts constructively. This "Hausgemeinschaftsgruppe" uses their fixed patterns of experience and behavior as a starting point to improve their self-distancing and positioning skills. Personal Existential Analysis serves as the basis for the personal expression of inner experience, which is verbalized and thus made available to the other person. Not only this expression, but also the acceptance of such feedback is practiced at Therapiestation Carina. The background of this psychotherapeutic practice, which lies in the existential analytical understanding of addiction and the psychoanalytical object relations theory, which provides an explanatory model for the development of fixed patterns of experience and behavior, is illuminated, and the precise process is described.

**KEY WORDS:** conflicts, structured group therapy, personality (development) disorders, addiction

## Mitten ins Geschehen

„Manuel, du hast unten an die weiße Wand ein Hakenkreuz gezeichnet und dazu ‚Nazis‘ geschrieben, das war nicht cool.“ – Mara, 28 Jahre alt, Diagnose Borderline-Persönlichkeitsstörung, Anorexia Nervosa, Cannabis-Abhängigkeit und polytoxe Konsum (Opiate, Kokain), steht im Zentrum eines Stuhlkreises, ihr gegenüber besagter Manuel, 30 Jahre alt, Diagnose Zwangsstörung, Persönlichkeitsentwicklungsstörung, Cannabis-Abhängigkeit und polytoxe Konsum (Kokain, Alkohol). Manuel erwidert aufbrausend: „Das war nur ein Quadrat“, bevor die Gruppenleitung ins Geschehen eingreift, Manuel zurechtweist, Mara anfragt und mit ihr gemeinsam eine personalere Konfrontation entwickelt, die ihr Gegenüber am Ende auch annehmen kann. Dieser kleine Ausschnitt aus der Hausgemeinschaftsgruppe, die einmal wöchentlich zur gelebten Praxis der Therapiestation Carina in Feldkirch, Vorarlberg gehört, soll der Einstieg in eine nähere Betrachtung darüber sein, wie Konfrontationen, Konflikte und Spannungen im stationären Therapiealltag eingesetzt werden können, um

insbesondere die Positionierungs- und Selbstdistanzierungsfähigkeit zu schulen.

Konkret soll an dieser Stelle eine streng strukturierte Form der Gruppentherapie, die eigens für die Langzeit-Therapiestation Carina entwickelt wurde, näher vorgestellt und vor dem Hintergrund existenzanalytischer Theorie beleuchtet und begründet werden.

## Stationäre Suchttherapie in der Therapiestation Carina

Die Therapiestation Carina ist eine ausgelagerte Abteilung der Sonderkrankenanstalt „Krankenhaus der Stiftung Maria Ebene“. Therapeutischer Fokus der Therapiestation Carina ist die längerfristige, stationäre Behandlung von suchtkranken Menschen ab dem 18. Lebensjahr. Das Therapiekonzept ist ausgerichtet auf die Behandlung von bis zu 20 Menschen mit substanzgebundenen und substanzungebundenen Abhängigkeitserkrankungen mit begleitend bestehender Persönlichkeits- bzw. Per-

sönlichkeitsentwicklungsstörung, Essstörung (Anorexie, Bulimie, Adipositas), oder anderen psychischen Erkrankungen wie Angst oder Depression (Bitsche & Wolfahrt 2025).

Das Behandlungskonzept ist existenzanalytisch-phänomenologisch ausgerichtet und sieht eine individuelle Therapieplanung für jede Patientin / jeden Patienten vor. Generell zielt die Behandlung darauf ab, die Grundvoraussetzungen (wieder) zu schaffen, die ein dauerhaft abstinentes Leben möglich machen: eine solide Alltagsstruktur, gute Beziehungsfähigkeit, Verantwortung für sich selbst und das soziale Zusammenleben sowie sinnstiftende Tätigkeiten im privaten und beruflichen Bereich. Die Carina ist eine Langzeit-Therapiestation – üblicherweise sind die Patient:innen sechs bis neun Monate stationär untergebracht, manchmal auch länger – sie leben in einer therapeutischen Gemeinschaft, nehmen alle Mahlzeiten miteinander ein und verbringen den Alltag miteinander. Spannungen, Konflikte und Polarisierungen sind die ständigen Begleiter der Patient:innen und des multiprofessionellen Teams (bestehend aus Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen, Sozialpädagogen und -Pädagoginnen, Krankenpflegepersonal im Nachtdienst sowie einem Psychiater).

### Temporäre Abstinenz als Voraussetzung

Eine Voraussetzung für die stationäre Aufnahme ist ein abgeschlossener körperlicher Entzug, – d.h. die Patient:innen kommen schon abstinenter auf die Station. Alle Patient:innen verpflichten sich mit der Aufnahme zur sogenannten temporären Abstinenz – d.h. für die Dauer ihres Aufenthaltes dürfen sie keine Suchtgifte konsumieren und müssen auch ihre Verhaltenssuchte aufgeben bzw. einschränken.

Diese temporäre Abstinenz ist deshalb so wichtig, weil das Therapiekonzept auf dem Basistheorem der Existenzanalyse beruht – der Existenziellen Dynamik: Allein durch das Dasein in der Welt ist der Mensch gefordert zu antworten. Damit ist nicht gleich eine komplexe Antwort gemeint (Rauch 2016): Süchtige Menschen haben oft schon Probleme mit der basalen Lebenserhaltung – viele vernachlässigen die Körperhygiene, ernähren sich schlecht und führen ein strukturloses Dasein. Dieses Unvermögen, sich für die Anfrage der Welt zu öffnen, sich mit der Welt und sich selbst personal abzustimmen und dann eine stimmige Antwort zu geben, ist suchtimmanent. Alfred Längle schreibt: „Süchtiges Leben ist nicht mehr ‚wesentlich‘, hat kein wirkliches inneres und äußeres Gegenüber. Es findet keine Begegnung mehr statt, weil der

Mensch in sich selbst nicht verankert und für die Realität nicht wirklich offen ist.“ (Längle 2015, 17)

Das Therapiekonzept der Therapiestation Carina setzt deshalb an der existenziellen Praxis an – der Therapiealltag ist so ausgerichtet, dass die Patient:innen gefordert sind, den alltäglichen Anfragen des Lebens zu antworten. Dies geschieht in den klassischen psycho- und soziotherapeutischen Angeboten, aber auch und im Besonderen in der Lebenspraxis: Die Patient:innen erledigen (in Zusammenarbeit mit ausgebildeten Soziotherapeut:innen) alle anfallenden täglichen Arbeiten zur Selbsterhaltung der Hausbewohner:innen und Wartung von Haus und Garten sowie dem angegliederten Stallbereich (wo drei Pferde und eine Hühnerschar gehalten werden) selbst und z.T. eigenverantwortlich – in den so genannten Arbeitsbereichen, denen sie jeweils für einen bestimmten Zeitraum zugeteilt werden. Es gibt sechs Arbeitsbereiche: Küche, Hausreinigung, Stall, Waschküche, Garten, Werkstatt.

Um zu verstehen, warum Konfrontationen für die Behandlung dieser Patient:innen so wichtig sind, ist es zunächst erforderlich, einen Blick auf die Störungsbilder zu werfen, die eine konfrontative Arbeit erforderlich machen.

### Dualdiagnosen – Sucht und Persönlichkeit

Grundvoraussetzung für die Aufnahme in die TS Carina ist eine Suchtdiagnose. Sucht wird als „Erkrankung des Willens“ betrachtet. Dabei ist aber wichtig, zu wissen: „Die Sucht passiert nicht gegen den Willen.“ (Längle 2015, 17) Die Tragik der Sucht ist es, etwas (nämlich die Substanz oder das Verhalten) unbedingt zu wollen und letztlich doch nicht dahinterzustehen, es im Nachgang als unstimmtig zu erleben. Das kommt daher, dass in der Sucht das Berührtwerden von Werten eingeschränkt ist – der Wille ist nicht getragen von einer Emotionalität, die offen ist für die Welt und damit für das Angezogen-sein von Werten. Längle bezeichnet das als „Phänomen des entfremdeten Willens“ – d.h. „der Wille ist zwar da, aber die Aktivierung der Person und der offene, gefühlte Bezug auf die Welt fehlt in ihm weitgehend“ (Längle 2015, 17).

Dies beschreibt schon im Ansatz die existenziellen Mangelsyndrome, die in der Sucht immer vorkommen (Längle 1997): der Wertemangel, der unsichere Grundwert und zuletzt auch die Inauthentizität.

Damit eine Sucht entstehen kann, braucht es das Zusammentreffen einer Basisspannung, die ihren Ursprung in allen vier Grundmotivationen haben kann und schon vor dem Kontakt mit einem Suchtmittel nicht gut beruhigt

werden kann, mit gewissen Lebenshaltungen – Längle beschreibt hier die suchtmachenden Haltungen „Leidvermeidung“ und „Wunschhaltung“ (Längle 1997, 23).

## Leidvermeidung und Wunschhaltung

So haben suchtkranke Menschen eine Einstellung zu Leid und Mühsal, die diese als wertfrei und unnötig betrachtet. Das Leid wird abgewehrt, eine personale Auseinandersetzung damit findet nicht statt. Es besteht keine Offenheit der Welt und ihren Gegebenheiten gegenüber – analog zur 1. Grundmotivation erleben wir ein fixiertes Vermeidungsverhalten.

Darüber hinaus leben Suchtkranke in einer unreifen und unrealistischen Wunschhaltung nach Glück, für das sie aber nicht bereit sind, einen aktiven Beitrag zu leisten (Längle 1997). Diese Haltung steht im Widerspruch zur existenziellen Dynamik: Das Leben fragt mich an und anstatt ihm zu antworten, halte ich ihm Erwartungen und Wünsche entgegen. Sich auf einen Kontext auszurichten und dafür auch Mühen auf sich zu nehmen, ist in der Sucht nicht möglich (Wolfahrt 2022).

## Zugrundeliegende Persönlichkeitsstörung

Die Basisspannung der Carina-Patient:innen ist meist auf die der Sucht zugrundeliegende Persönlichkeitsstörung zurückzuführen.

Im Unterschied zu Neurosen, bei denen vorwiegend Defizite isoliert auf einer Grundmotivation zu erkennen sind, sind bei Persönlichkeitsstörungen alle vier Grundmotivationen defizitär (Längle 2016). Dies zeigt sich in charakteristischen und dauerhaft fixierten Mustern im Erleben und Verhalten (also in sogenannten fixierten Copingreaktionen). Existenzanalytisch betrachtet, entsteht die Persönlichkeitsstörung durch die Traumatisierung einer Grundmotivation (dabei kann es sich um jede der vier Grundmotivationen handeln) – sie ist sozusagen „Eintrittsstelle“ für die Störung. Durch die Massivität der Einwirkung, die lange Dauer des Stress und/oder eine vorliegende dispositionelle Schwäche kann die Störwirkung nicht auf der thematischen Ebene gehalten werden, sie erfasst alle anderen mit (Längle 1999). Die erste Erschütterung bleibt aber dominant, stellt den Störungsschwerpunkt dar.

Unter den Patient:innen der Therapiestation Carina finden sich vor allem Persönlichkeitsstörungen des Selbst, die immer ein Hauptthema auf der 3. Grundmotivation aufweisen. Die Hauptnebenthemen bewirken die Ausfor-

mung der Störung in ihrer besonderen Weise, je nachdem, ob die/der Behandelte es mit histrionischer, emotional instabiler, narzisstischer oder paranoider Persönlichkeitsstörung zu tun hat.

## Beziehung im Fokus – Therapie in der Gruppe

Wichtig bei der Behandlung dieser Patient:innen ist es, den Fokus darauf zu legen, dass sie beziehungs-fähiger werden.

So haben etwa die meisten Substanzen, die landläufig als Suchtmittel bezeichnet werden, eine starke Sofortwirkung auf die Dopamin-Achse oder auf das endogene Opioidsystem des Gehirns. Sie wirken also auf die körpereigenen Motivationssysteme, das sogenannte Belohnungszentrum (das tun übrigens auch soziale Medien oder das Glücksspiel). Wenn keine Sucht im Spiel ist, sind die natürlichen Ziele dieser Motivationssysteme nichts anderes als soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen zu anderen Individuen (Bauer 2019). D.h., wenn Erfüllung und Glück, wie sie im Rauschzustand zunächst tatsächlich erlebt werden, ohne Substanzkonsum generiert werden sollen, lässt es sich nicht vermeiden, soziale Beziehungen in den Fokus zu rücken.

Menschen mit Persönlichkeitsstörungen haben Schwierigkeiten, erfüllende Beziehungen zu leben. Gerade die häufig vorkommenden Persönlichkeitsstörungen des Selbst entstehen, wenn ein Kind wiederholt und in hohem Maße die Erfahrung macht, dass es in seinem So-Sein nicht beachtet wird, man ihm nicht gerecht wird und/oder es in seinem Eigenen nicht geschätzt wird. Durch diese wiederholten, massiven Erfahrungen kann sich im heranwachsenden Kind kein konsistentes Bild von sich selbst etablieren, es kann sich nicht auf das Eigene beziehen. Buber schreibt: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Buber 1962, 32) – wir brauchen die Entwicklung eines konsistenten Selbstbildes, um das Ich zu generieren. Dementsprechend sind bei Selbststörungen die Hauptfunktionen des Ich gestört – die Bildung eines eigenen, personalen Willens auf Basis einer Abstimmung mit der Welt und der eigenen Person, ist (gerade in Stresssituationen) nicht mehr möglich. Die Schutzstrategien der Psyche, die Copingdynamiken, übernehmen – und diese zeigen sich auch und v.a. im Beziehungsverhalten.

Um das Beziehungserleben von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, insbesondere Borderline-Persönlichkeitsstörungen, besser zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die Erkenntnisse der tiefenpsychologischen Objektbeziehungstheorie – v.a. der übertragungsfokussierten Psychotherapie. So wird dort die Identitätsdiffusion als Folge

unterentwickelter Selbst- und Objektbeziehungsrepräsentanzen beschrieben: Kleinkinder bis zum Alter von etwa 36 Monaten können stark frustrierende oder erfreuliche Erfahrungen mit ihren primären Bezugspersonen noch nicht integrieren – sie können sie nicht in ein ausgewogenes, ambivalentes Bild von anderen zusammenbringen; die negativen Erfahrungen (wie Hunger, Schmerzen, Alleinsein) werden als zu überschwemmend erlebt – dies kann beim Kleinkind noch nicht dadurch ausgeglichen werden, dass es auf die positiven Erfahrungen mit der Mutter, die Momente des Trosts, des Gehaltenseins zurückgreift. Als vorläufiger Schutz der guten Objektbeziehungsdyaden, also der guten, sicheren, nährenden Beziehungserfahrungen, wirkt der von Melanie Klein beschriebene Mechanismus der Spaltung. Ein Kleinkind kann seine Mutter in einem Moment als extrem frustrierend wahrnehmen, als versagend oder bedrohlich, es kann zum einen unbändige Wut und Aggression verspüren – und die Mutter dann im nächsten Moment, wenn die Aggression verzogen ist, wieder als beste Mama der Welt erleben. Dank der schützenden Spaltung erlebt das Kind hierbei innerlich keinerlei Widerspruch (siehe Dulz, Lohmer, Kernberg et al. 2022). Vorteil dieses Mechanismus ist, dass das Kleinkind die Bausteine eines sicheren Selbst- und Weltgefühls bewahren kann, indem es die positiven Objektbeziehungserfahrungen vor den negativen schützt – auch wenn die Negativen überwiegen. Das psychische Überleben wird so auch bei suboptimalen Bedingungen gesichert.

Nach etwa 36 Monaten kommt es schrittweise zu einer Integration dieser positiven und negativen Selbst- und Objektrepräsentanzen – aber eben nur bei einer gesunden Entwicklung, bei der die positiven Bindungserfahrungen überwiegen. Durch die sichere Bindung zu den primären Bezugspersonen, die die inneren Zustände des Kindes einfühlsam begleiten und seine Affektzustände so angemessen „übersetzen“, können die bis dahin getrennt gehaltenen Affektzustände zunehmend integriert werden – d.h. das Kind erlebt: „Meine Mutter beschützt mich, nährt mich, tröstet mich – kann mich aber auch einmal schimpfen, mich warten lassen und mich so frustrieren. Sie bleibt derselbe Mensch – unsere Beziehung ist konstant und verlässlich. Und ich – ich erlebe mich manchmal fröhlich, satt und zufrieden, dann aber auch wieder schwach, traurig, alleine – und beides gehört zu mir.“

Im Falle von späteren Patient:innen mit Borderline-Pathologie gelingt laut Objektbeziehungstheorie genau dieser Schritt der Integration nicht. Die Erfahrungen, die mit den primären Bezugspersonen gemacht werden, werden als Dyaden voneinander getrennt gehalten und dieses Erleben ist fixiert (siehe Dulz, Lohmer, Kernberg

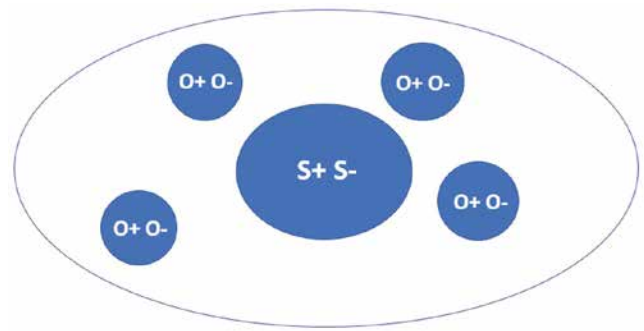


Abb. 1: Selbst- und Objektrepräsentanzen bei „gesunder“ Persönlichkeitsorganisation (Dulz, Lohmer, Kernberg et al. 2022, 23)

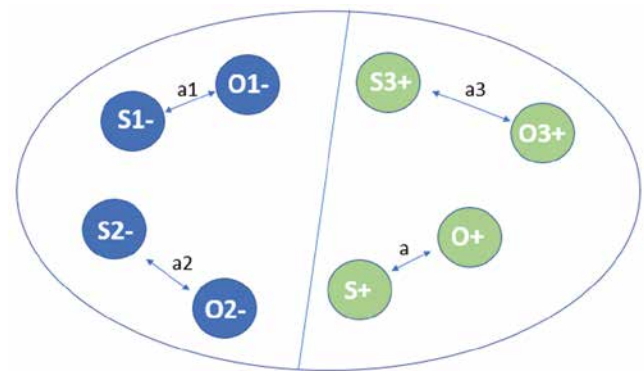


Abb. 2: Selbst- und Objektrepräsentanzen bei Borderline-Persönlichkeitsorganisation (Dulz, Lohmer, Kernberg et al. 2022, 25)

Legende:

O = Objektrepräsentanz

S = Selbstrepräsentanz

+ = positive Aspekte

- = negative Aspekte

S1 = missbrauchtes Opfer

S2 = schwaches, unterwürfiges Kind

S3 = abhängiges Kind

O1 = sadistischer Angreifer

O2 = mächtiger, kontrollierender Vater

O3 = ideale, fürsorgliche Mutter

a1 = Angst

a2 = Wut

a3 = Liebe

2022, 24ff) – dadurch kann es schnell zu Triggersituationen kommen. So werden Personen, die der Patientin, dem Patienten etwa kritisch begegnen, schnell als Verfolger oder Angreifer (wie z.B. in Abb.2, Dyade a1) erlebt. Sich selbst erlebt die Patientin als missbrauchtes Opfer, das Angst empfindet. Diese Art von Trigger löst hohe Anspannung und Stress aus. Es ist gar nicht mehr möglich, zu erleben, dass die Kritik eventuell gut gemeint war, die erlebte Bedrohung durch den Rückgriff auf das unreife Projektions- oder Spaltungs-Muster ist zu hoch. Es ist nachvollziehbar, dass sich das auch im Verhalten der Patient:innen zeigt.



## Konfrontationen in der Hausgemeinschaftsgruppe

Es sind naturgemäß auch diese fixierten Erlebens- und Verhaltensmuster, die bei 20 Patient:innen unterschiedlichen Alters mit Persönlichkeitsstörungen, die meisten von ihnen seit Jahren erstmals abstinent, in einer therapeutischen Gemeinschaft zu Konflikten führen.

Yalom schreibt dazu: „Konflikte lassen sich in keiner Gruppe vermeiden – wenn man sie verleugnet oder unterdrückt, manifestieren sie sich ohne Ausnahme auf indirekte, quälende und oft hässliche Weise.“ (Yalom 2016, 403)

In der Therapiestation Carina beobachten wir häufig, dass latente (aber nicht verbalisierte) Spannungen und Konflikte innerhalb der Patient:innengruppe zu Spaltungsmechanismen im Team führen. Es bilden sich mitunter regelrechte Lager, die einem Patienten/einer Patientin mit jeweils entgegengesetzter Haltung begegnen und über den Verlauf der Therapie in Uneinigkeit geraten. Dies erklärt sich daraus, dass Patient:innen mit schweren Psychopathologien (wie Persönlichkeitsstörungen) dazu tendieren, ihre primitiven Abwehrmechanismen und Interaktionen im sozialen Umfeld zu inszenieren. Sie lagern so ihre intrapsychischen Konflikte in die unmittelbare (Krankenhaus-)Umgebung aus (Dulz, Lohmer, Kernberg et al. 2022). Diese Spannungen und Konflikte offen zu legen, das Beziehungsverhalten der Patient:innen zu spiegeln und ihre fixierten Erlebensmuster so zu explorieren, ist dementsprechend nicht nur für die individuelle Therapie unabdingbar, sondern sorgt auch direkt dafür, Spaltungstendenzen in der Patient:innengruppe und im therapeutischen Team zu klären und aufzulösen.

## Angewandte Konfliktkultur

Die wöchentliche Hausgemeinschaftsgruppe wurde in den 1990er-Jahren durch den ehemaligen Leiter Johannes Rauch und seine Stellvertreterin Elsbeth Kohler etabliert. Es handelt sich bei der Gruppe um ein streng strukturiertes Gruppenangebot mit folgenden Zielen:

Die verdeckten und offenen Konflikte der Patient:innen untereinander und mit den Mitgliedern des professionellen Teams sollen offen gelegt und geklärt werden – auch um den Alltag in der Station mit seinen Arbeitsbereichen aufrechterhalten zu können.

Für die Therapie der Patient:innen ist es unabdingbar, dass ihnen ihre fixierten Verhaltensmuster gespiegelt und dann dem bewussten Verstehen zugeführt werden. Nur so kann ein Abstand zu diesem Verhalten etabliert und die-

ses dann bewusst, willentlich verändert werden. Dieser Prozess wiederum führt zu neuen Erfahrungen, die Auswirkungen auf das fixierte Erleben haben werden.

Yalom beschreibt in seinem Standardwerk zur Gruppenpsychotherapie wesentliche Fähigkeiten, die er als Voraussetzung dafür betrachtet, an einer Gruppentherapie teilzunehmen: „*Der Patient muss bereit und in der Lage sein, das eigene interpersonale Verhalten zu untersuchen, sich in der Gruppe zu offenbaren und Feedback zu geben und anzunehmen*“ (Yalom 2016, 266) – exakt dieses Können wird in der Hausgemeinschaftsgruppe entwickelt und geschult. Sie ist also unabdingbar für die Therapie in der Gruppe, die in der Carina angeboten wird.

## Phasen der Gruppe

Für das Team der Carina hat die Hausgemeinschaftsgruppe drei Phasen, die sich jede Woche wiederholen. Üblicherweise findet die Gruppe donnerstags statt. Es gibt sowohl im Team als auch in der Patient:innengruppe eine Vorbereitungsphase, die Gruppe selbst als Durchführungsphase und danach eine Phase der Analyse oder Aufbereitung.

Die Vorbereitung der Patient:innen findet in den Tagen vor der Gruppe statt – sie sind angewiesen, Konfliktsituationen, freudvolle Erfahrungen, Irritationen etc. wahrzunehmen und im Sinne der Prozessschritte der Personalen Existenzanalyse nach Längle für eine Gegenüberstellung vorzubereiten.

Die Patient:innen bereiten die Konfrontationen entweder selbstständig oder mit Hilfe der Sozio- und Psychotherapie vor.

Das Team findet sich 15 Minuten vor der Durchführung zusammen und sammelt Erfahrungen und Eindrücke aus der vergangenen Woche. Es wird besprochen, ob vorbereitete Konfrontationen bekannt sind und ob die Durchführung dieser zu zusätzlichen Konfliktsituationen, Rückfälligkeit, Kränkung oder gar dadurch ausgelöste suizidale Krisen führen kann. Das Team versucht, sich auf diese Herausforderungen einzustellen, um sie (ggf. nach der Gruppe) gut abfangen zu können. Auch teamseitig werden Gegenüberstellungen vorbereitet, um auf Strukturverfehlungen oder problematisches Beziehungsverhalten hinzuweisen.

Die Gruppe ist in zwei Teile gegliedert – im ersten Teil konfrontieren sich die Patient:innen untereinander und werden von Teammitgliedern konfrontiert. Im zweiten Teil kann auch Kritik am Team vorgebracht werden.

Die Patientin, die konfrontieren möchte, steht nun auf

und spricht den Patienten an, der konfrontiert werden soll. Es können auch mehrere Patient:innen gleichzeitig konfrontiert werden und auch Selbstkonfrontationen sind möglich.

## Schritte der Konfrontation

Die eigentliche Konfrontation ist nach den Schritten der PEA aufgebaut, nimmt dabei auch Anleihen bei der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg – der Aufbau:

Im ersten Schritt wird die Situation möglichst wertfrei und neutral beschrieben, analog zu PEA 0 (deskriptive Phase).

Im 2. Schritt geht es darum, das eigene (primäre) Gefühl wahrzunehmen und zu benennen; im Idealfall wird dieses durch die Vorbereitungsphase bereits zu den bestehenden Wertbezügen restrukturiert und so auch im Ansatz eine innere Stellungnahme gebildet, analog zu PEA1 (phänomenologische Analyse) und 2 (authentische Restrukturierung).

Die äußere Stellungnahme, der adäquate Ausdruck, wird deutlich, indem eine Erwartung, ein Wunsch geäußert wird – analog zu PEA 3 (Selbstaktualisierung).

Nach der Konfrontation setzen sich alle Beteiligten wieder und nach einigen Sekunden kann die/der nächste mit seiner Konfrontation beginnen.

## Konfrontationen empfangen

Auch von den Patient:innen, die Konfrontationen empfangen, wird viel abverlangt: Im Sinne von PEA 0 steht die Patientin/der Patient auf und öffnet sich für die Konfrontation des anderen. Meist entsteht an dieser Stelle der Impuls, direkt auf die Konfrontation zu reagieren – diese löst immer auch etwas bei der Patientin/dem Patienten aus, der sie empfängt. Um aber nicht direkt ins Coping zu verfallen, sind die Patient:innen dazu angehalten, nur bei PEA 1 zu verweilen: Sie sind gefordert, wahrzunehmen, was die Konfrontation in ihnen macht, ohne dem direkten Impuls, zu reagieren, nachzugeben.

PEA 0 und PEA 1 sind bei jeder erhaltenen Konfrontation gefordert und es erscheint vielfach schwer, nicht einfach zu reagieren oder in einen Gegenangriff überzugehen (was angesichts der fixierten Erlebens- und Verhaltensmuster der Patient:innen nur natürlich wäre).

Der Schritt PEA 2 findet im Anschluss an die Gruppe und mit Hilfe der Psychotherapie und Soziotherapie – bei fortgeschrittenen Patient:innen auch zunehmend ganz al-

leine – statt. In einigen Fällen wird es so möglich, eine innere Stellungnahme zu entwickeln und analog zu PEA 3 nach einigen Stunden oder Tagen auf den anderen/die andere zuzugehen und offenes zu klären.

## Mara und ihre Konfrontation

Wenn wir – mit diesem theoretischen Hintergrund – zur eingangs beschriebenen Situation zurückkehren, in der Mara ihren Mitpatienten Manuel konfrontiert, enthalten die Gegenüberstellung und die Reaktion des Konfrontierten mit einem Mal viele aufschlussreiche Details. Deshalb werfen wir an dieser Stelle einen etwas eingehenderen Blick auf die Metaebene der Szene:

Mara beschreibt die Situation in knappen Worten und mit der erforderlichen Klarheit, ohne bereits zu werten, PEA 0 funktioniert also recht gut. Beim Übergang zu PEA1, dem Fühlen der primären Emotion, wird es holprig – sie sagt: „Das ist nicht cool“, benennt damit kein Gefühl, sondern schiebt eine Schein-Stellungnahme in Form einer Wertung ein. In der Realität schaltet sich an dieser Stelle die Gruppenleitung ein, fordert Mara auf, ihr Gefühl zu benennen und fördert damit den Prozessschritt PEA 1. Mara antwortet darauf spontan: „Es hat mich wütend gemacht“, auf weiteres Nachhaken der Gruppenleitung wird auch noch PEA3, die äußere Stellungnahme, angeregt: „Was wünschst du dir denn von Manuel?“, ist die Frage. Mara antwortet der Gruppenleitung daraufhin mit „dass er damit aufhört“. Mit diesem Halbsatz bezieht sich die Patientin nicht mehr direkt auf ihr Gegenüber, den Patienten Manuel. Auch darauf wird sie von der Gruppenleitung nochmals hingewiesen, woraufhin sie Manuel auffordert, „das“ nicht mehr zu tun: „Manuel, ich wünsch’ mir von dir, dass du das nicht mehr machst.“

„Das“ meint wohl die Beschreibung aus dem ersten Prozessschritt, das Zeichnen eines Hakenkreuzes und das Aufschreiben des Wortes „Nazis“, damit bleibt der Wunsch auf der Inhaltsebene, die Patientin wird dabei nicht spürbar und auch die Beziehungsebene bleibt ausgeklammert. Es wird deutlich, dass sowohl PEA 1, als auch PEA 2 und 3 Schwierigkeiten bereiten.

Manuel kann seine primäre Emotion nur schwer halten, er gerät ins Rechtfertigen und Argumentieren: Auf die moralische Zuschreibung „Das ist nicht cool“, reagiert er direkt mit einer Rechtfertigung: „Das war ein Quadrat“, ruft er, vergisst dabei seine Aufgabe, nicht auf die Konfrontation zu reagieren. Nach Maras Aufforderung, „das“ nicht mehr zu tun, äußert sich Manuel zum zweiten Mal – er erwidert: „Das war aber alles ganz anders.“ Es wird sichtbar, dass der Patient wenig Offenheit für sein Gegen-

über bzw. die Konfrontation hat und dass insbesondere der Prozessschritt PEA 1 gestört ist – dieser löst sofort Copingreaktionen aus.

Diagnostisch ist bei Mara zu beobachten, dass sie die Situation klar beschreibt, dann aber aus der Beziehung zu sich selbst und zum Gegenüber aussteigen, im Prinzipiellen verbleiben würde. Würde sie nicht nach der vorliegenden Struktur angeleitet worden sein, wäre der Beziehungsabbruch vorprogrammiert und die Patientin hätte sich zwar moralisch über das Gegenüber gestellt, aber sich nicht personal positioniert. Der personale Prozess ist ab dem Prozessschritt PEA1 blockiert, was Hinweis auf eine Persönlichkeitsstörung ist (die die betroffene Patientin auch hat). Woran sie leidet und was sie bewegt, wird zunächst nicht sichtbar oder spürbar – mit Anleitung bei der inneren Auseinandersetzung ist es ihr aber immerhin möglich, zur primären Emotion und zu einem fragmentarischen Ausdruck zu kommen.

Wichtig bei Mara ist es, auf der grundmotivationalen Ebene den Fokus auf GM2 und GM3 zu legen, sie also dabei zu unterstützen, in eine Wertberührung zu kommen und Selbstwert zu entwickeln, um in der Zukunft irgendwann klarer Stellung nehmen zu können.

Manuel indes wird besonders Unterstützung dabei brauchen, sich ansprechen zu lassen, und die primäre Emotion halten zu können, ohne direkt sein Coping auszuagieren, grundmotivational liegt der Fokus daher zunächst auf der 1. und der 2. GM.

Es zeigt sich schon in dieser beispielhaften Kurzanalyse, wie viele Hinweise auf die Störungsthematik einer Patientin/eines Patienten schon bei einem kleinen Konflikt gewonnen werden können. Naturgemäß sind sowohl Konfrontation als auch Analyse immer nur ein Puzzleteil in der gesamten Therapie und erheben keinen Anspruch darauf, aus dem Detail valide Rückschlüsse auf das große Ganze ziehen zu können. Der Prozess des (strukturierten) Konfrontierens, mit aller Vor- und Nachbereitung, ist für die Patient:innen der Therapiestation Carina aber ein wertvolles Vehikel zum Einüben des personalen Prozesses und deshalb auch in seiner wöchentlichen Wiederholung sehr wertvoll.

## Literatur

- Bauer J (2019) *Wie wir werden, wer wir sind*. München: Karl Blessing Verlag
- Bitsche J, Wolfahrt L (2025) *Therapiekonzept der Therapiestation Carina*.
- Buber M (1962) *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider, 8. Auflage 1997
- Dulz B, Lohmer M, Kernberg O et al. (2022) *Borderline-Persönlichkeitsstörung. Stationäre Übertragungsfokussierte Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe
- Längle A (1997) *Das Ja zum Leben finden*. In: Längle A, Probst C. (Hg) *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Wien: Facultas, 13–29
- Längle A (1999) *Entstehung der Persönlichkeitsstörung aus existenzanalytischer Sicht*. In: *Skripten zum Fachspezifikum – Therapie (klin.)*. Wien: GLE Österreich
- Längle A (2015) *Die Zustimmung in der Süchtigkeit*. In: *Existenzanalyse* 32/2, 14–23
- Längle A (2016) *Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas
- Rauch J (2016) *Lebensbejahung und Lebensverweigerung im praktischen Alltag*. In: Längle S, Gawel H (Hg.) *Themen der Existenz – Existenz in Themen*. Wien: Facultas, 155–161
- Wolfahrt L (2022) *Dem Leben nüchtern antworten. Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse*. Link: [https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Abschlussarbeit\\_Wolfahrt\\_Letztfassung.pdf](https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Abschlussarbeit_Wolfahrt_Letztfassung.pdf)
- Yalom I (2016) *Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta. 12. Auflage

## Anschrift der Verfasser:innen:

*LAURA WOLFAHRT, MSC.*

*[laura.wolfahrt@existenzanalyse.at](mailto:laura.wolfahrt@existenzanalyse.at)*

*JOACHIM BITSCHKE, MSC.*

*[kontakt@joachim-bitsche.at](mailto:kontakt@joachim-bitsche.at)*

*MMAG. ELSBETH KOHLER*

*[therapie@elsbethkohler.at](mailto:therapie@elsbethkohler.at)*

*MAG. JOHANNES RAUCH*

*[johannes.rauch@existenzanalyse.at](mailto:johannes.rauch@existenzanalyse.at)*

# AUF DER SUCHE NACH DEM INNEREN KOMPASS – DIALOGISCHER UMGANG MIT GEGENSÄTZEN IN DER ARBEITSINTEGRATION

FRANZISKA LINDER

Personen, die nach längerer krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit wieder in den Arbeitsmarkt zurückkehren wollen, sind mit vielseitigen Herausforderungen konfrontiert. Oft entsteht eine Verunsicherung über die eigene Leistungsfähigkeit, andererseits kann auch eine unrealistische Wunschhaltung die Folge sein. Dazu kommen neben den weiterhin bestehenden gesundheitlichen Problemen häufig finanzielle und psychosoziale Schwierigkeiten sowie im Rahmen der institutionellen Arbeitsintegration die Vorgaben von Kostenträgern. Anhand von Fallbeispielen wird erörtert, wie Integrationsberaterinnen die Klient:innen in diesem Spannungsfeld zu Stellungnahmen und einem Entwicklungsprozess anregen können, der gleichzeitig an die Realität des Arbeitsmarktes angebunden ist.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Arbeitsintegration, berufliche Rehabilitation, Dialog, Personale Positionsfindung, Einstellungsänderung

IN SEARCH OF THE INNER COMPASS – DIALOGICAL HANDLING OF OPPOSITES IN WORK INTEGRATION

After a longer period of incapability to work due to illness, persons wishing to reenter the labor market are confronted with a wide range of challenges. Frequently, a feeling of insecurity develops concerning one's own performance abilities, on the other hand unrealistic wishful thinking may arise as a consequence. Aside from persisting health issues, financial and psychosocial problems often additionally come forth, as well as requirements from cost bearers within the framework of institutional vocational integration. Case studies discuss on how integration counselors can encourage clients to take an inner position and to enter into a process of development within this field of tension, which incorporates labor market reality.

**KEYWORDS:** work integration, vocational rehabilitation, dialogue, personal position finding, modification of attitude

## Einleitung

Wenn Personen aufgrund einer psychischen Erkrankung länger krankgeschrieben sind, kann der Wiedereinstieg ins Berufsleben schwerfallen – ganz besonders, wenn die Arbeitsstelle bereits verloren gegangen ist und die Belastbarkeit und Arbeitsfähigkeit noch stark eingeschränkt sind. Um die Integration zu erleichtern, wurden in der Schweiz seit 2008 Integrationsmassnahmen eingeführt, die dem Aufbau der Arbeitsfähigkeit dienen und sowohl im geschützten institutionellen Rahmen als auch direkt im Arbeitsmarkt stattfinden (Schmidlin & Champion 2021). Finanziert wird die überwiegende Mehrheit der Massnahmen von der Invalidenversicherung, einer staatlichen Sozialversicherung, welche für den Fall von Krankheit absichert und mittels Integrationsmassnahmen und Renten das Fortkommen von Krankheitsbetroffenen sichert. Voraussetzungen für die Teilnahme an einem internen Aufbautraining beispielsweise sind eine Krankschreibung von mindestens sechs Monaten und eine Arbeitsfähigkeit von unter 50%. Die Personen starten mit mindestens acht Stunden pro Woche in den internen Aufbau, in der Regel mit zwei Stunden täglich. Im Verlauf von sechs Monaten sollen Präsenz und Arbeitsfähigkeit auf 50% aufgebaut werden, damit der weitere Aufbau danach extern im 1. Arbeitsmarkt erfolgen kann. Dafür ist das Finden einer beruflichen Anschlusslösung notwendig.

Im Rahmen der Trainingsprogramme, die in der privatwirtschaftlichen Institution in Zürich, in der ich als Integrationsberaterin tätig bin, im Auftrag der Invalidenversicherung durchgeführt werden, können die Teilnehmenden neben dem Präsenzaufbau ihre arbeitsmarktlichen Fähigkeiten verbessern. Sie arbeiten zu dem Zweck bei Aufgaben im Büro, z.B. in der Datenbankpflege oder am Empfang und der Telefonzentrale mit. Zudem übernehmen sie manuelle Tätigkeiten in der Holzwerkstatt, im Textilatelier oder im Sozialladen und werden dabei arbeitsagogisch angeleitet. So können die Integrationsberaterinnen den Teilnehmenden Rückmeldung über deren Leistungsfähigkeit geben und diese mittels Interventionen gezielt fördern.

## Erfolgsfaktoren

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für eine gelingende Wiedereingliederung ist die Erwerbssituation vor der Erkrankung, z.B. ein gutes Ausbildungsniveau und eine Erwerbslosigkeit von weniger als einem Jahr. Prädiktiv ist außerdem die beobachtete Arbeitsleistung sowie die Belastbarkeit am Arbeitsplatz (oder am Trainingsarbeitsplatz). Gesundheitliche Beeinträchtigungen haben laut der Studienlage keinen starken Einfluss, außer es handelt sich um Negativsymptomatik, welche dem Erfolg abträglich ist. Hilfreich sind außerdem gute kognitive Fähigkeiten



sowie die Motivation und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen der Teilnehmenden. Im Zusammenhang mit der Arbeit mit Jugendlichen, die noch ihren ersten Ausbildungsabschluss anstreben, wurde auch gefunden, dass die Sensibilisierung der Arbeitgebenden für die gesundheitlichen Probleme zentral für den Erfolg ist (Matschnig et al. 2008; Sabatella & Von Wyl 2017; Schmidlin & Champion 2021). In der Forschung hat sich eine Überlegenheit von «first place then train»-Programmen gezeigt. Das sind Programme, an denen zuerst ein Arbeitsort gefunden wird, und danach der Aufbau vor Ort erfolgt – im Unterschied zu Programmen, die zunächst einen internen Aufbau im geschützten Rahmen und erst im Anschluss daran eine Platzierung im 1. Arbeitsmarkt vorsehen (Matschnig et al. 2008; Sabatella & Von Wyl 2017; Schmidlin & Champion 2021). Es gibt aber sicherlich Konstellationen, bei denen zuerst ein internes Training empfohlen wird. Von zwei solchen Fällen soll im Weiteren berichtet werden.

## Gegensätze in der Arbeitsintegration

Personen, die in Arbeitsintegrationsprogrammen aufgenommen werden, sind meistens äußerst motiviert, wieder arbeiten zu gehen. Sie möchten eine Aufgabe haben, eine Tagesstruktur, Geld verdienen, auf eigenen Beinen stehen, nicht mehr von Versicherungszahlungen oder der Sozialhilfe leben. Gleichzeitig wünschen sie sich auch grundlegende Veränderungen in ihrem Erleben und Verhalten, wie Stabilität, Angstfreiheit oder Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, wie aus einer persönlichen Erhebung der Verfasserin aus Startbefragungen von Programmteilnehmenden hervorgeht. Die Personen sind oft nach längerer Krankheit verunsichert, was ihre Leistungsfähigkeit und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt betrifft. Manchmal ist ihnen die Rückkehr in das bisherige Berufsfeld nicht mehr zumutbar oder sie möchten dies aufgrund von schlechten Erfahrungen nicht mehr. Hier geht es darum, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Teilweise ist auch das Gegenteil der Fall: Personen neigen zu unrealistischen Einschätzungen ihrer eigenen Leistungsfähigkeit oder der Anforderungen der freien Wirtschaft. Sie bleiben in einer Wunschhaltung verhaftet und sind folglich blockiert, wenn die Wünsche nicht in Erfüllung gehen. Sie unterschätzen tendenziell ihren eigenen Spielraum. Dazu kommen oftmals finanzielle sowie psychosoziale Belastungen. Teil der Aufgabe der Integrationsberaterinnen ist in der Regel die berufliche Standortbestimmung, die zu Neuorientierung führen kann, oder im Fall von Jugendlichen, überhaupt erst zur Berufsfindung und Erstausbildung.

## Wünsche vs. Realität – Fallbeispiel Herr F.

Herr F. war beim Start des Integrationsprogramms etwas über 30 Jahre alt. Er verfügte über eine Berufsausbildung, schloss aber aus, jemals wieder in diesem Berufsfeld tätig zu werden, da er sich an früheren Stellen ausgenutzt gefühlt hatte. Beim Startgespräch erzählte er viel und recht unstrukturiert. Das blieb einige Zeit so. Er war stark mit Themen außerhalb des Beruflichen beschäftigt, unter anderem hatte er Schulden und eine schwierige Wohnsituation. Er sagte von sich selbst, dass seine Befindlichkeit starken Schwankungen unterworfen sei.

Im Training fiel auf, dass er oft sehr emotional wurde – vor allem in Situationen, in denen er mit anderen Personen zusammenarbeiten musste, deren Arbeitsmoral ihm nicht zusagte. Darüber hinaus fiel dies auf, wenn er Tätigkeiten ausführen musste, die er als nieder ansah oder als sinnlos. In Gesprächen nahmen diese Probleme viel Raum ein. In der Vorbereitung des Bewerbungsprozesses zeigte sich zudem, dass er bei der Organisation der Arbeit und der Dateien eher unstrukturiert vorging. Immer wieder schwankte er zwischen schier Panik über seine berufliche Zukunft und schwungvollem Optimismus. Herr F. war sehr reflektiert und konnte einige Probleme klar benennen und zeigte sich außerdem bemüht, daran zu arbeiten, z.B. wollte er sachlicher kommunizieren können. Zunächst ging es strukturell gesehen oft um Klärung sowie um die Pflege der Voraussetzungen zur ersten Grundmotivation Schutz, Raum und Halt. Herr F. hatte ein ausgedehntes Helfernetz, aber wusste oft nicht, wer sich worum kümmerte. Er formulierte es so: «Ich brauche einen inneren Kompass, aber die vielen Baustellen sind wie Magnete, die die Nadel ablenken.»

Auch Abläufe im Training bereiteten ihm Mühe. Wir arbeiteten daran, wie er mehr Ordnung in seine Dateiablage bringen konnte. Gleichzeitig war es wichtig, ihn in seinen Anliegen ernst zu nehmen und das Gelingende wertzuschätzen, wenn es ihm etwa gelang, sachlich zu bleiben. Im Prozess ging es wiederholt um den Realitätsbezug. Mir fiel auf, dass er sehr klare Vorstellungen von der Welt hatte, meist eher negative, und dass er soziale Situationen interpretierte, häufig in dem Sinne, dass alle gegen ihn seien und ihm schaden wollten.

## Einstellungsänderung (EÄ)

Herr F. hegte den Wunsch, eine weitere Ausbildung zu absolvieren. Er stellte sich vor, dass die Invalidenversicherung ihm diese finanzieren würde. Die zuständige

Eingliederungsfachperson erklärte allerdings in einem Standortgespräch, dass zuerst die Arbeitsfähigkeit wiederhergestellt werden müsse und ein Quereinstieg erfolgen solle. Nach diesem Reality Check könnte allenfalls eine Finanzierung geprüft werden.

Diese Absage beschäftigte Herrn F. nachhaltig. Er kehrte immer wieder zu dem Thema zurück und äußerte, dass er das Recht auf eine Ausbildung habe. Im Prozess der beruflichen Orientierung war er geradezu blockiert.

Mit der Methode der Einstellungsänderung nach Alfried Längle haben wir uns der Einstellung von Herrn F. zugewandt (Längle & Bürgi 2020; Längle S 2001):

«Ohne die gewünschte weitere Ausbildung/Umschulung komme ich nicht an mein Ziel.»

1. Bewusstmachen der Einstellung/Feststellen der Gültigkeit
2. Den Wert der Einstellung ins Erleben bringen
3. Beurteilung der alten Einstellung
4. Neue Einstellung der Offenheit (phänomenologische Haltung)

Im 1. Schritt ging es um die Bewusstmachung der Einstellung, ums Verstehen und die Überprüfung von deren Gültigkeit. So fragte ich: «Wie kommen Sie zu dieser Einstellung?»

Herr F.: «*Es ist sicherer mit einer guten Ausbildung auf dem Arbeitsmarkt eine Stelle zu finden und zu behalten.*»

Er konnte noch nachschieben, dass es evtl. ohne möglich sein könnte, aber er diese Sicherheit brauche.

Im 2. Schritt ging es um die Erlebnisebene, darum, den Wert der Einstellung zu erheben. Es zeigte sich Folgendes:

Herr F.: «*Andere strengen sich viel weniger an und erhalten trotzdem finanzielle Unterstützung vom Staat.*» Es ging ihm also u.a. um Gerechtigkeit.

Zudem:

Herr F.: «*Ich möchte nicht wieder ausgenutzt werden und habe den besseren Stand mit einem Abschluss als ohne.*»

Ich: «Wäre es möglich, es auch anders zu sehen, sich z.B. anders gegen Ausnutzung abzusichern?»

Herr F. konnte einiges finden: z.B. einen transparenten Arbeitgeber und ein gutes Umfeld zu wählen, eine Stelle zu finden, bei der er seine Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen könnte; das zu machen, was er gut kann.

Es kristallisierte sich heraus, dass er sich einen Bereich vorstellen könnte, in dem ein Quereinstieg möglich wäre. Wir vereinbarten, dass er für eine erste Erprobung und zum weiteren Aufbau der Arbeitsfähigkeit am internen Empfang mitarbeiten konnte.

Im 3. Schritt wendeten wir uns der Beurteilung der alten Einstellung zu:

Ich: «Haben Sie schon mal einen Quereinstieg erlebt?»

Herr F.: «*Ja, im Call-Center. Ich konnte schnell aufsteigen.*» Insgesamt war es für Herrn F. aber eine schlechte Erfahrung, weil es zu einer Überforderung kam.

Ich: «Könnte es auch anders gehen?»

Herr F. sinngemäss: *So weit würde ich es nicht mehr kommen lassen, ich bin jetzt an einem anderen Punkt.*

Dann folgte die Zuwendung zum Unwerten:

Ich: «Was würde Ihnen ohne eine Ausbildung genommen werden?»

Herr F.: «*Eben, ich hätte weniger Sicherheit – und auch ein weniger hohes Standing.*»

Ich hinterfragte diese absolute Sicherheit: «Wäre es absolut garantiert, dass es mit einer Ausbildung klappt, eine Stelle zu finden?»

Herr F.: «*Nein.*»

Ich: «Was könnte daraus Neues werden?»

Herr F.: «*Vielleicht gibt es einen Weg, den ich jetzt noch nicht sehe.*»

4. Schritt: Dies führte bei ihm zu einer Offenheit, einer phänomenologischen Haltung. Wir rundeten mit Fragen ab wie:

«Könnte es auch ein gutes Leben sein, ohne Ausbildung/Umschulung?»

«Wozu wäre es gut? Wofür wollen Sie es tun?»

Diese Werte fand Herr F. schnell auf:

Auf eigenen Beinen stehen.

Die Beziehung zur Partnerin stärken.

Herr F. war sehr angetan von dieser neuen Offenheit. Er hatte einen guten Zugang zu den Werten, konnte vieles auffinden und er verstand seine Herausforderung mit der Impulsivität zunehmend besser. Er hatte eine stark bildliche Art, sich auszudrücken, und verglich seine Emotionalität einmal mit einem Schnellzug, der einfach durchrast. An dieser Stelle erläuterte ich ihm auch die grobe Struktur der Personalen Existenzanalyse (PEA) nach Alfried Längle (zit. nach Längle S 2001): Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck. Und ich regte ihn an, diesen Raum zwischen Reiz und Reaktion auszudehnen. Im täglichen Training konnte Herr F. dies gut umsetzen und einüben. Unsere Zusammenarbeit endete, als Herr F. eine Folgemaßnahme antreten konnte und es zu einem Wechsel der Bezugsperson kam. Er war noch nicht an seinem beruflichen Ziel angekommen, aber gut unterwegs.

Herr F. berichtete beim Abschlussgespräch, dass er immer mehr «Herr seiner Lage» sei, allgemein souveräner mit Belastungen umgehen könne und zudem mehr Verständnis für andere entwickelt habe. Er hatte eine offenere Haltung, konnte seine Sicht auf die Dinge hinterfragen, war

weniger in der Vergangenheit verhaftet und mehr auf die Zukunft ausgerichtet.

## Verunsicherung vs. Vertrauen – Fallbeispiel Frau S.

Frau S. war um die 20 Jahre alt, als ich sie kennenlernte. Sie hatte ihre Ausbildung aus gesundheitlichen Gründen unterbrochen und verfolgte das Ziel, diese noch abzuschließen, allerdings bei einem anderen Arbeitgeber. Sie litt unter einer Panikstörung, Depressionen und einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. In ihrer Ausbildung hatte sie zudem ein Burnout erlitten. Den Aufbau gestalteten wir wegen immer wieder auftretender Schmerzen und einer starken Verunsicherung langsam. In Kontakt mit Frau S. war die Verunsicherung tatsächlich stark spürbar. Sie brauchte viel Bestärkung und konstantes Feedback. Auffällig war es für mich, dass ihre Verunsicherung in völligem Kontrast zu ihrer herausragenden Leistung in vielen Arbeitsbereichen stand. Sie selber konnte dies zu Beginn allerdings keineswegs so sehen. Ein weiterer Gegensatz war, dass Frau S. vieles anpacken konnte, gleichzeitig aber zur Vermeidung neigte.

Zu Beginn der Gespräche ging es in der Folge für mich darum, das Kompetenzgefühl von Frau S. zu stärken. Ich meldete ihr zurück, was ihr aus meiner Sicht gut gelungen war. Zuerst fragte ich aber ihre eigene Stellungnahme an. Sie schätzte ihre eigene Leistung dabei oft schlechter ein als ich. Ich gab auch kritisches Feedback – ich denke, es war wichtig, dass es ehrlich war, damit sie anfangen konnte, mir zu vertrauen, dass ich ihr auch die Wahrheit sagte. Beim Nichtkönnen war das Zentrale, dies mit ihr auszuhalten, ihr zu spüren zu geben, dass es kein Weltuntergang war, wenn sie wegen Schmerzen früher gehen musste oder morgens nicht aus dem Bett kam. Wir schauten dies unter dem Aspekt der Selbstfürsorge an: Sie selbst müsse spüren, was geht und was nicht. Sie dürfe und solle kommunizieren, wo ihre Grenzen liegen. Das sei erlaubt und ich verurteile sie deswegen nicht.

Auch bei Frau S. bedeutete dies oft genau anzufragen, nachzufragen: «Was ist von außen gegeben und was ist ihre Interpretation von der Wirklichkeit?» Wie so oft im Rahmen der Arbeitsintegration war die Zusammenarbeit mit dem Psychiater sehr wichtig – und die Sensibilisierung des Arbeitgebers. Dies war nach etwa neun Monaten der Fall, als Frau S. einen Einsatzort fand, an dem sie ihre Ausbildung potenziell fortsetzen und abschließen konnte. Es wurde vereinbart, dass sie mit Probetagen einsteigen und wir diese auswerten würden, bevor der Entscheid über die Ausbildungsfortsetzung fallen würde.

## Personale Positionsfindung (PP)

Frau S. war sehr aufgeregt und befürchtete anlässlich der Evaluation Kritik. Zudem scheute sie sich nach mehreren Wochen Einsatz immer noch, um kurze Pausen zu bitten. In unseren Gesprächen regte ich immer wieder an, die Vorgesetzten etwas mehr ins Bild zu setzen. Diese wussten bereits, dass Zusatzpausen notwendig sein könnten, aber sie wussten nicht, warum dies so war und dass Frau S. mit dem Einfordern von Pausen Mühe hatte.

Mittels der von Alfried Längle (1994) entwickelten Personal Positionsfindung haben wir uns dem Thema erneut genähert. Die PP kommt zum Einsatz, wenn Personen in der Ausführung sinnvoller Ziele durch Ohnmachtsgefühle oder generalisierende Annahmen blockiert sind. Das Ziel ist es, die Person vor Störeinflüssen zu schützen, die mit der aktuellen Situation nicht unmittelbar etwas zu tun haben (Fischer-Danzinger & Janout 2000; Längle 1994; Längle 2001). Bei Frau S. waren gleichzeitig ängstliche Gefühle wie Schuldgefühle beteiligt.

Im 1. Schritt – Position nach außen – nahmen wir folgende Aussagen von Frau S. zur Grundlage: *«Ich darf keine Pausen machen. Wenn ich Pausen verlange, fühle ich mich schuldig.»*

Wir schauten, was real der Fall sei, was tatsächlich passieren könnte. Stimmt es, dass sie sich bei einer zusätzlichen kurzen Pause schuldig machte?

Frau S. sagte, *dass sie ein schlechtes Gewissen gegenüber den Kolleg:innen habe, wenn sie sich kurzfristig in eine Pause zurückziehe, diese müssten dann allenfalls etwas mehr stemmen.*

Ich fragte nach: «Wie gross ist die allfällig zusätzliche Arbeit für die Kolleg:innen?» Frau S. konnte feststellen, *dass dies durchaus zumutbar sei, zumal es ja so kommuniziert und vereinbart war.*

Eine weitere Facette war, dass Frau S. kompetent und keinesfalls schwach wirken wollte. Wir gingen also den Fragen nach, ob sie schwach sei, weil sie mal fünf Minuten frische Luft schnappen ginge?

In Schritt 2 der PP – Position nach innen – schauten wir uns die Frage an: «Wenn dem so wäre, könnten Sie es für einmal aushalten, als schwach angesehen zu werden oder schuld an etwas Mehrarbeit für die Kolleg:innen zu sein?»

In der 3. Phase – bei der Position zum Positiven – fragte ich sie an: «Worum geht es Ihnen eigentlich? Was ist Ihnen das Wichtigste?»

Sofort sagte Frau S.: *«Nie wieder so überfordert zu sein wie in meiner Ausbildung.»*

In der Psychotherapie bei ihrem Psychiater hatte sie erarbeitet, dass sie aktuell nur mit regelmäßigen Pausen gut

im Beruf unterwegs sein konnte. Sie hatte es im internen Training bei uns so praktiziert und eingeübt. Auf diese Erkenntnis und diese Erfahrung konnte sie nun zurückgreifen. Das gab ihr die Sicherheit. Zudem konnte sie fassen, dass ihre Gesundheit nun wichtig sei. In der Folge legte sie fest, was sie dem Arbeitgeber kommunizieren wollte: *«Die Einarbeitung und die Verunsicherung, ob ich es gut mache, kosten Kraft. Pausen sichern die langfristige Leistungsfähigkeit.»*

Hier wird deutlich, dass die Methode der Personalen Positionsfindung nicht auf Problembearbeitung im Sinne des Verstehenwollens abzielt, woher die Schwierigkeiten rühren, sondern dass es gemäß Längle (1994) darum geht, auf der Basis des Könnens, also auf der Basis dessen, wozu die Person aktuell fähig und imstande ist, eine Stellungnahme zu realisieren.

Frau S. hat ihre Ausbildung fortgesetzt und eine meiner Kolleginnen hat für den externen Teil die Begleitung übernommen. Als Frau S. das Training beendete, berichtete sie, dass sie Selbstvertrauen gewonnen habe und ihre Energie besser einteilen könne. Sie kam außerdem zu der Erkenntnis, dass es menschlich ist, Fehler zu machen. Wichtig war dabei, dass sie dies im geschützten Rahmen üben konnte, um es dann hoffentlich auf ihrem weiteren Berufsweg im ersten Arbeitsmarkt schon besser zur Verfügung zu haben.

## Abgestimmte Stellungnahmen

Beim Umgang mit Gegensätzen ist es in meiner Arbeit in der beruflichen Rehabilitation – aber auch allgemein – meines Erachtens wichtig, zunächst eine gute Vertrauensbasis aufzubauen. Dies gelingt durch die phänomenologische Haltung, welche die Teilnehmenden dazu einlädt zu berichten, wie etwas für sie ist. Ehrliches Feedback – auch kritisches – ist dabei eine Facette, denn es vermittelt Halt und Verlässlichkeit. Zudem stellt es einen Bezug zur Realität her. Wir stehen dann auf dem Boden der Tatsachen. Wir Integrationsberaterinnen sollten ein Gegenüber sein, das auch mal zu seiner eigenen Meinung und – ganz wichtig – zu eigenen Schwächen steht. Dies spiegelt, dass Fehler menschlich sind und – wenn ein konstruktiver Umgang damit gelingt – meist auch nicht sehr hinderlich im Beruf sind.

Die Stärke eines existenzanalytischen Zugangs ist es nach meinem Dafürhalten, die Personen zu Stellungnahmen anzuregen, die mit den Kräften der Person und mit der Situation abgestimmt sind. Dazu können ressourcenprovozierende Methoden wie die Einstellungsände-

rung oder ressourcenmobilisierende Methoden wie die Personale Positionsfindung im beraterischen und nicht-therapeutischen Rahmen einen großen Beitrag leisten. Die Stellungnahmen können im Training und natürlich auch in weiterer Folge zurück im Arbeitsmarkt eingeübt werden. Im Idealfall arbeiten wir in der Arbeitsintegration Hand in Hand mit den Psychiater:innen und Psychotherapeut:innen und anderen Fachpersonen, wie beispielsweise Arbeitsagog:innen, der psychiatrischen Spitzex, Beistand:innen, Betreuer:innen des betreuten Wohnens, Sozialarbeiter:innen und Mediziner:innen.

Manchmal jedoch klaffen die Gegensätze zu deutlich auseinander und die Ziele scheinen vom aktuellen Punkt aus nicht in der von der Kostenträgerin vorgegebenen Frist erreichbar. Unter solchen Bedingungen ist es ebenso wichtig, eine klare Haltung zu zeigen und dies so zurückzumelden, in den Dialog zu bringen und allenfalls einen Abbruch der Integrationsbemühungen zu empfehlen. Dies kann sich entlastend auf die Betroffenen auswirken. Manchmal nehmen unsere Teilnehmenden später nochmal einen Anlauf und haben dann gesundheitlich oft eine bessere Ausgangslage und – gar nicht so selten – auch beruflich Erfolg.

## Literatur

- Fischer-Danzinger D & Janout U (2000) Die personale Positionsfindung. Existenzanalyse, 17, 1, 42–48
- Längle A (1994) Die personale Positionsfindung (PP). Bulletin der Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie, 10, 3, 6–21
- Längle A & Bürgi D (2020) Existentielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. Wien: Facultas
- Längle S (2001) Die Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse. Existenzanalyse, 18, 2, 19–30
- Matschnig T, Frottier P, Seyringer M-E, Frühwald S (2008) Arbeitsrehabilitation psychisch kranker Menschen – ein Überblick über Erfolgsprädiktoren. Psychiatr Prax, 35, 271–278
- Sabatella F & Von Wyl A (2017) Supported Education in der Schweiz. Hilfe für junge Erwachsene beim Übertritt ins Berufsleben. Forschungsbericht ZHAW
- Schmidlin S & Champion C (2021) Invalidenversicherung – Integrationsmassnahmen unterstützen berufliche Eingliederung. Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Beiträge zur Sozialen Sicherheit. Eidgenössisches Departement des Innern EDI

**Anschrift der Verfasserin:**

FRANZISKA LINDER LIC.RER.SOC., MSc  
franziska.linder@existenzanalyse.ch



# „BLEIBT ALLES ANDERS“ (GRÖNEMEYER 1998) VOM MÜNDIGWERDEN IN POLARISIERTEN ZEITEN

IRINA PENDORF

Leben ist nicht eindeutig, sondern mehrdeutig. Heute, so scheint es, mehr denn je. Was bedeutet das für uns und unsere Kinder? Wie können wir sie aus Sicht der existenziellen Pädagogik im Umgang damit stärken? Auf welche Haltung kommt es dabei an?

Sicher scheint mir: Wer mit der Welt und sich selbst in Resonanz treten kann, ist eher in der Lage, die existenziellen Anfragen des Lebens als solche wahrzunehmen, zu verstehen und eine Antworthaltung darauf zu entwickeln. Resonanzfähigkeit wird also zur Voraussetzung eines mündigen Umgangs mit allem Lebendigen. Dieser Beitrag will sich der Idee einer Neuen Mündigkeit annähern, welche die personale Dimension explizit beinhaltet.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Neue Mündigkeit, Verbundenheit, Selbsttranszendenz, Resonanz, Antworthaltung

EVERYTHING STAYS DIFFERENT  
ON BECOMING MATURE IN A TIME OF POLARIZATION

Life is not definite but inherently ambiguous – arguably more so today than ever before. What implications does this have for us and for the upbringing of our children? How can we, from the perspective of existential pedagogy, empower them to deal with this? What kind of attitude matters in this context? What seems certain to me is this: Individuals who can attune themselves in a relation of resonance to both the external world and their own subjectivity are better positioned to recognize, comprehend and respond appropriately to the existential demands of life. Thus, the capacity for resonance constitutes a fundamental prerequisite for an autonomous and responsible engagement with all forms of life. In this article, I therefore approach the idea of a new maturity that explicitly includes the personal dimension.

**KEYWORDS:** New maturity, connectedness, self-transcendence, resonance, stance of response

## Einleitung

„Bleibt alles anders“ hieß 1998 ein ganzes Album von Herbert Grönemeyer und der Titel hat an Aktualität nichts verloren.

Tag für Tag wachen wir gerade auf und stellen mehr denn je fest: Es bleibt wirklich alles anders, egal, wo wir hinschauen – wenn wir denn hinschauen und nicht verdrängen. Entscheiden wir uns für das Wahrnehmen, das Aushalten und Annehmen der existenziellen Bedingtheiten<sup>1</sup>, vor die wir jetzt und künftig – soweit diese antizipierbar sind – in dieser Welt gestellt sind, dann gilt es, aus Sicht der Existenzanalyse, diesen gegenüber eine bewusste Antworthaltung einzunehmen und individuell wie gesellschaftlich einen sinnvollen und menschenwürdigen Umgang damit zu finden – auch im Kontext der Pädagogik und ihrem Leitziel der pädagogischen Mündigkeit.

Bei folgenden Überlegungen fließen neben existenzanalytischen Ansätzen auch soziologische, erkenntnistheoretische und biopoetische Perspektiven von Hartmut Rosa, Markus Gabriel und Andreas Weber ein.

## Pädagogische Mündigkeit im bisherigen Verständnis

Die meisten Erziehenden werden bei pädagogischer Mündigkeit wahrscheinlich an Selbst-, Sozial- und Sachkompetenz denken, wie sie Heinrich Roth 1971 in die Pädagogik eingeführt hat (Roth 1971).

Auch wenn in dieser Weise in vielen pädagogischen Fachbüchern darüber geschrieben wird, bin ich der Überzeugung, dass dieser Fokus auf zu erlernende Basiskompetenzen nicht genügt, um unsere Kinder in ein mündiges Dasein in dieser Welt zu begleiten. Es braucht eine zusätzliche, existenzielle Dimension, die sich auch in unserem Verständnis einer pädagogischen Mündigkeit widerspiegelt.

Der Naturphilosoph und Biologe Andreas Weber weist darauf hin, dass unsere Kinder in der Schule nicht lernen, wie es sich anfühlt, lebendig zu sein (Weber 2017). Mit Martin Buber (Buber 1997) könnte man auch sagen, dass sie kaum die Chance haben, in dialogischen Kontakt zu sich, anderen Menschen und allen nicht menschlichen Wesen zu treten. Sie bekommen zu wenig Raum, um die Welt mit dem Herzen zu erfahren, sich verbunden zu fühlen und so zu spüren, dass sie Teil dieser Welt sind und

<sup>1</sup> Das hieße, die personalen Aktivitäten der Grundmotivation I aus dem Strukturmodell der Existenzanalyse nach Alfred Längle zu verwirklichen (Längle 2014, 71).

nicht ein ihr wesensfremdes Gegenüber. Stattdessen lernen sie, die Welt und sich selbst zu objektivieren, zu kontrollieren, zu vermessen, zu optimieren, zu digitalisieren und auszubeuten. Das heißt, die Art und Weise, wie wir die nächste Generation bisher in ein scheinbar mündiges Dasein begleiten, geschieht in weiten Teilen auf der Basis von Entfremdung, statt auf dem tiefen inneren Gefühl von Verbundenheit mit dem Leben. Ein erweiterter Begriff von Mündigkeit ist deshalb im wahrsten Sinne des Wortes not-wendig.

## Leben in polarisierten Zeiten

Um das bisher Geschriebene in den Kontext des Lebens in polarisierten Zeiten zu stellen, bitte ich Sie, sich kurz an eine Situation aus Ihrem Leben zu erinnern, zu der Sie zweifelsfrei und sehr eindeutig Ja oder Nein sagen konnten. Wie fühlt(e) sich das an? Wenn ich solche Momente imaginiere, dann merke ich ganz deutlich, wie sehr es mich entspannt, eindeutige Antworten zu haben. Es macht mir ein gutes, sicheres Gefühl. Geht es Ihnen ähnlich?

Die Sehnsucht nach Eindeutigkeit ist so verständlich und nachvollziehbar. Und sie ist gleichzeitig gefährlich. Ein Blick auf den momentanen Zustand der Welt macht es offensichtlich: das Gegenteil von Eindeutigkeit – Ambivalenz, Ambiguität, Unklarheit, Zweifel, Komplexität – wirkt anstrengend und aufreibend. Es kostet viel Energie und fordert permanent zur Auseinandersetzung und zur Stellungnahme auf.

Und: So ist Leben – selten eindeutig, meistens vielfältig, immer komplex. Wie schön! Das macht es meines Erachtens doch aus. Zugespitzt könnten wir sagen: Erst die Kontingenz, das nicht Planbare, das Unverfügbare macht unser Dasein wirklich lebendig. Dennoch leben wir in einer Zeit, in der viele Menschen dieses Unverfügbare, das nicht Kontrollierbare und auch das Unvollkommene, lieber aus ihrem Leben ausklammern – in einer Zeit, in der in meiner Wahrnehmung innerhalb der westlichen Welt der Wert der Freiheit ohne Verantwortung zu einer Art individuellem Recht avanciert und Werte wie Sicherheit und Eindeutigkeit in der Prioritätenliste ganz oben rangieren. Es ist eine äußere Sicherheit, die wir anstreben, und von der wir uns womöglich so etwas wie innere Sicherheit erhoffen. Es ist eine „algorithmisch binäre Sicherheit“, eine, die Polarisierung forciert und damit ein Leben zwischen 0 und 1.

Im Pädagogik-Unterricht für werdende Erzieher:innen und Heilpädagog:innen begegne ich der Sehnsucht nach Sicherheit und Eindeutigkeit immer wieder. So gerne hätten die Studierenden ein allgemein gültiges Rezept, ein

sicher-verlässliches Maßnahmenpaket, mit dem die oft unhinterfragten Ziele erreicht werden können. Sind wir ehrlich: Wünschen wir uns das nicht auch manchmal? Fänden Sie es nicht vielleicht auch attraktiv, aus der Lektüre dieses Beitrages mit einer Art existenziellen Methodenkoffer für den Umgang mit Konflikten, Spannung und Polarisierungen in Ihrem konkreten Arbeitsfeld herauszugehen?

Aus Sicht der existenziellen Pädagogik kann es ein solch allgemein gültiges Maßnahmenpaket jedoch nicht geben, weil wir damit weder der Person des Kindes noch uns selbst gerecht werden würden. Deshalb bin ich überzeugt, dass wir an einer ganz anderen, scheinbar viel abstrakteren Ebene ansetzen müssen, um für unsere Kinder und uns selbst einen Erfahrungsraum zu öffnen, der einen hilfreichen Umgang mit den vielen, divergierenden Herausforderungen, die das jetzige In-der-Welt-sein mit sich bringt, ermöglicht.

## Die Neue Mündigkeit (I)

So möchte ich mich nun dem Thema einer *Neuen Mündigkeit* annähern und damit dem Leitziel der Erziehung, das irgendwie selbstverständlich zu sein scheint und eben deshalb, meiner Erfahrung nach, leider viel zu selten zum Gegenstand ernsthafter pädagogischer Reflexion in der Praxis wird.

Mit einigen offenen Fragen lade ich Sie dazu ein, in einen ersten Kontakt mit diesem komplexen Thema des Mündigwerdens in polarisierten Zeiten zu kommen:

- Was bedeutet Mündigkeit für Sie?
- In welchen Bereichen Ihres Lebens fühlen Sie sich mündig?
- Gibt es Situationen, in denen Sie sich entmündigt fühlen? Wenn ja, wodurch?
- Wieviel Offenheit ertragen Sie?
- Welchen Raum nimmt Kontrolle und Planbarkeit in Ihrem Leben ein?
- Welche Art von Unsicherheit halten Sie gut aus, welche nicht?
- Wie (hoch) versichert ist Ihr Leben?
- Wie verbunden fühlen Sie sich mit der Welt? Mit sich selbst? Mit Lebendigkeit?
- Fühlen Sie sich eher geworfen in die Welt oder getragen von der Welt?
- Welche Rolle spielt das Wissen um die eigene Endlichkeit in ihrem Leben?
- Was fühlen Sie angesichts dieser Fragen im Moment?

Ich bin überzeugt, wir brauchen eine neue, erweiterte Vorstellung von Mündigkeit, um einen geistvollen, leben-

dig-verbundenen Weg in die Zukunft zu finden, der uns in unserem Menschsein gerecht wird. In Anlehnung an die Definition der *Neuen Aufklärung* des Philosophen Markus Gabriel (2024), könnten wir beispielsweise sagen: *Neue Mündigkeit beinhaltet „den Eingang des Menschen in seine selbst gewollte Verantwortlichkeit“* (Gabriel 2024).

Hier stehen der freie Wille und die Verantwortlichkeit des Menschen im Vordergrund.

Ein anderer, ebenso zentraler Aspekt, auf den ich fokussieren möchte, ist die Resonanzfähigkeit des Menschen auf Basis seiner existenziellen Verbundenheit mit dem Leben und der Welt. Dieser zweite Aspekt könnte so formuliert werden:

*Neue Mündigkeit bedeutet den Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unverbundenheit.*

Wie aber konnte es zu einer solch existenziellen Unverbundenheit kommen?

## Die kantische Mündigkeit (Kant 1784)

Die bisher eher einseitige Ausrichtung in unserem alten, kantisch aufgeklärten Verständnis von Mündigkeit basiert auf Vernunft und Rationalität, auf Emanzipation, Autonomie und Selbständigkeit, auf „Weltreichweitenvergrößerung“ (Rosa 2021a, 550) und Beherrschung vor allem durch technologisch-naturwissenschaftlichen Fortschritt. Es geht um Kontrolle, Verfügbarkeit und scheinbar unendliches Wachstum auf materieller Ebene. Dies hat in säkularisierten Gesellschaften, neben all den Errungenschaften der Moderne, zu einer unheilvollen Objektivierung von Leben und Welt geführt. Die Folge ist eine Entfremdung auch von uns selbst in unserem leiblichen Sein. Wir erleben uns überwiegend als getrennt von Welt, Natur, Lebendigkeit. Körper und Geist, Mensch und Welt, Kultur und Natur wurden zu Gegenpolen und so finden wir uns in einem dualistischen (im Gegensatz zu einem dialogischen) Weltverhältnis vor, welches echte Begegnung mit der Welt und uns selbst eher unwahrscheinlich macht. Aber: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (Buber 2017) Wie also steht es um die Verbundenheit mit allem Lebendigen in unserem mündigen Da-Sein und wie um die existenzielle Verantwortung dafür? Durch die Dimension des Geistigen, betont Frankl, sind wir in der Lage, in Freiheit und Verantwortung Stellung zu beziehen, zu unseren Anlagen einerseits und zur Umwelt, in der wir uns vorfinden, andererseits (Frankl 1991/92). Wir können

unser Selbst- und Weltverhältnis aktiv gestalten und sind keine Opfer der Umstände. Wir haben einen freien Willen und „müssen uns von uns selbst nicht alles gefallen lassen“ (ebd.), was sich nach Frankl in der „Trotzmacht des Geistes“ (ebd.) ausdrückt.

Wir können uns – wenn wir das wollen – unseres Verstandes bedienen, unser Gewissen befragen, Werte erfassen, Leben erspüren und das Sinnvolle tun! Wir können all dies allerdings auch lassen. Auch diese Freiheit haben wir, wider besseren Wissens das Falsche zu tun. Das wäre theologisch gesprochen der Sündenfall, der in der Absonderung besteht.

Eine erkennbare Folge dieser Absonderung/ dieser Entfremdung ist es, dass wir uns heute offenbar auch von den Bedingtheiten, die das Leben an sich aus- und wertvoll machen, nicht mehr alles gefallen lassen wollen.<sup>2</sup> Statt mit einer Anwerthaltung begegnen wir dem Leben mit einer Anspruchshaltung. Amazongleich soll das Leben liefern, was bestellt wurde: Sicherheit, Gesundheit, Wohlstand, Glück, Frieden, günstige Energie, billige Fernreisen, Eigenheim, Kindersegen, Karriere ... ergänzen Sie selbst. Wohltemperiert soll das Leben sein, planbar, verfügbar, vollkommen und gewiss.

Für viele Menschen scheint eine zu 100% berechenbare Welt, ein von der Zeugung an durchgeplantes Leben und ein optimiertes Ich mit Aussicht auf Unsterblichkeit, womöglich auf dem Mars, eine positive Vision zu sein, an der im Silicon Valley seit Jahren gearbeitet wird und die in Gestalt von Elon Musk das Weltgeschehen heute maßgeblich beeinflusst.

Der Tod soll aus dieser Welt verbannt, die Vulnerabilität und Endlichkeit des Menschen technisch überwunden werden. Dabei erkennen wir die größte Polarität, in die wir qua unserer Existenz gestellt sind, nicht mehr an, obwohl der Tod nun wirklich die einzige Sicherheit ist, derer wir uns von Anbeginn unserer Zeit gewiss sein können. Diese existenzielle Tatsache zu negieren, bedeutet die Absage an nahezu alles, was Lebendigkeit ausmacht. Und so stellt der Philosoph Byung-Chul Han mit einem Blick auf die heutige Gesellschaft fest: „Wir sind zu lebendig, um zu sterben und zu tot, um zu leben.“ (Han 2021) Mit dieser oft unbewussten Absage an die Lebendigkeit, so scheint es mir, geht eben auch eine Absage an die Mündigkeit einher. Viele Menschen sind heute sehr bereit, ihre Mündigkeit und die damit verbundene Verantwortung abzutreten, an Technik, an KI, an Apps, genauso wie an Populisten und Rechtsextreme, wie wir es weltweit und vor unserer Haustür beobachten können.

<sup>2</sup> Auch hier sei erneut auf die Grundmotivation 1 hingewiesen, in der es genau darum geht: die existenziellen Bedingtheiten von Welt und Leben anzuerkennen.

All das könnte man also sagen, ist der Preis, der mit einer radikal individualisierten und unverbundenen Seinsvorstellung einhergeht. Wir, insbesondere in unserer westlichen Welt, haben eine Trennung zwischen uns und dem Leben eingeführt, die von einer aufgeklärt-emanzipatorischen Befreiung aus unserer selbstverschuldeten Unmündigkeit (Kant 1784) zu einer zerstörerischen Selbst- und Welt-Entfremdung geführt hat. Diese Form der Entfremdung drückt sich in einer aggressiven Weltbeziehung aus (Rosa 2021b).

Kriege, Umweltzerstörung, Rassismus, Antisemitismus, Nationalismus, Populismus, Polarisierung, Spannungen und gewaltvolle Konflikte sind die offensichtlichen Folgen davon. Auf individueller Ebene sehen wir seit Jahren den Anstieg psychischer Beeinträchtigungen aller Art, also Burnout, Boreout, Depression, existenzielle Einsamkeit gerade bei vielen jungen Menschen (auch schon vor Corona) und das Erleben von Sinnverlust.

## Die Neue Mündigkeit (II)

Vor diesem Hintergrund plädiere ich für eine Neue Mündigkeit, die **als Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unverbundenheit und als Eingang des Menschen in seine selbst gewollte Verantwortlichkeit zu verstehen ist.**

Eine so verstandene neue Mündigkeit als Leitziel von Erziehung und Bildung hätte (hoffentlich) zur Folge, dass wir Menschen dahingehend begleiten, *Verantwortung für und Verbundenheit mit dem Leben zu entwickeln bzw. zu erhalten.* Dies würde bedeuten, sich in und mit seinem Leben der Welt anzuverwandeln (Rosa 2021a) und sich in diesem Prozess als Teil von ihr zu begreifen. Es würde bedeuten, mit der Welt und sich selbst in tiefe Resonanz treten zu können und so immer mehr zu der Person zu werden, die wir wesenhaft sind. Welt, Leben und Personsein würden auf diese Weise im besten Fall als schützens-, bewahrens- und bejahenswert wahr- und angenommen.

## Der Weg

Wie kann das gelingen? Frankl würde vermutlich auf das existenzielle Potenzial zur Selbsttranszendenz hinweisen. Also auf die Möglichkeit, sich nach oben zu öffnen für den Sinn. Dadurch entsteht Verbindung mit dem Leben und den Fragen, die es an uns richtet. Durch diese Öffnung kann Hingabe geschehen. Hingabe an einen Menschen,

eine Aufgabe, an etwas, das uns als Menschen übersteigt, etwas, das nicht wir selbst sind (Frankl 1991/1992).

Diese Form existenzieller Hingabe, in der wir uns im besten Fall sogar selbst vergessen, weil es in ihr keine Trennung mehr gibt, ist nur im Modus der Verbundenheit möglich. Nur so können wir ganz wir selbst werden. Frankl hat neben der Freiheitsstatue in New York eine Verantwortungsstatue gefordert (Frankl 1991/1992). Meines Erachtens bräuchte es darüber hinaus dringend noch eine Verbundenheitsstatue.

Aus der Erfahrung von Verbundenheit, die sich mit jedem Atemzug offenbart, wie es der Naturphilosoph Andreas Weber immer wieder in all seinen Arbeiten verdeutlicht, wird es möglich, ein anderes Menschen- und Weltbild zu entwickeln. Statt eines digital-technisierten, vom Leben abgetrennten Menschen- und Weltbildes könnte es eines sein, welches das Menschsein wieder als Herausforderung zur Menschwerdung versteht (Böschmeyer 2008) und das „WIR in der Wir-klichkeit“ (Gabriel 2024) als Anfrage an uns in unserem Menschsein begreift.

Wie aber nun Menschen in ihrer Menschwerdung begleiten, in einer Gesellschaft, die leibliches Menschsein in letzter Konsequenz womöglich sogar überwinden will?

Den ersten Schritt habe ich skizziert: Es ist ein neues, ein existenzielles Verständnis über das pädagogische Leitziel der Mündigkeit notwendig. Wenn wir das ernst nehmen und uns mit unserem Herzen damit verbinden, dann verstehen wir, dass es darum geht, vieles von dem, was wir jetzt tun, ab sofort zu lassen. Wir sind aufgefordert, ein neues Verhältnis zur Zeit an sich und damit zum Leben zu entwickeln. Das bedeutet z.B. konkret, die Alltags- und Lebenszeit von Kindern (und uns) nicht mehr so gnadenlos – womöglich durchdrungen von kapitalistischer Steigerungslogik – durchzutakten und stattdessen einen pädagogischen Takt (Burghardt & Zirfas 2018) zu entwickeln. Es bedeutet, Räume offen zu halten. Analoge Räume, Zeiträume, Freiräume, Spielräume, Resonanzräume, Begegnungsräume, Zwischenräume. Räume in denen Verantwortung übernommen werden darf, Verbundenheit gelebt werden kann, Poesie lebendig wird, personale Werte erspürt und verwirklicht werden können und so Sinn erfahrbar wird. Und genau dazu lädt die existenzielle Pädagogik ein.

Wer diese Einladung annimmt, fragt Menschen in ihrem Personsein an, zeigt wortwörtliches Inter-esse. In diesem dialogischen Zwischen-Sein, lassen wir Lebendigkeitsmomente durch Resonanzerfahrung wahrscheinlich werden, ermöglichen wir Hingabe und verstehen dabei den Unterschied zur Hergabe, lassen wir den Moment der



Freiheit zwischen Reiz und Reaktion<sup>3</sup> spürbar werden. In diesem Zwischenraum fordern wir zur Stellungnahme und damit zur Antworthaltung auf. In diesem Zwischenraum fragen wir uns immer wieder:

„Was braucht dieses Kind jetzt von mir?“ (Folder des IfEP 2020)

Wir geben auf Basis der vier Grundmotivationen Schutz, Raum und Halt, bieten Beziehung, Zeit und Nähe an, schenken Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung und fragen nach dem Wozu und damit nach dem Sinn (Längle 2014).

Ich glaube daran, dass auf einem solch existenziell näherndem Boden die Fähigkeit dafür wächst, Uneindeutigkeit auszuhalten, Dilemmasituationen als solche wahrzunehmen, sich Krisen zu stellen und sich zu öffnen für wahrhaft neue Wege. Und für echte Veränderung, welche ein existenziell-dialogisches Welt- und Selbstverhältnis mit sich bringen würde. Auf einem solch tragenden Grund können wir Spannungen und Konflikte als Anfrage begreifen und der dem Leben prinzipiell innewohnenden Unverfügbarkeit und Kontingenz in einer erlebnis- und ergebnisoffenen Haltung der Hoffnung entgegentreten. Und wenn wir das schaffen, dann „fehlt der erste Stein in der Mauer, dann ist der Durchbruch nah“ (Grönmeyer 1998).

#### Literatur

- Böschmeyer U (2008) In der Tiefe ist es hell. München: Kösel-Verlag, 2°
- Buber M (1997) Das dialogische Prinzip. Gerlingen: Schneider 8°
- Buber M (2017) Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Oberpfaffenhofen: Verlag Neue Stadt
- Burghardt D, Zirfas J (2018) Der pädagogische Takt: Eine erziehungswissenschaftliche Problemformel. Weinheim Basel: Beltz
- Folder des IfEP (2020) Was braucht dieses Kind jetzt von mir?
- Frankl V (1991/1992) Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse. Live-Mitschnitt der letzten Vorlesung im WS 1991/1992 in Wien. Münsterschwarzach: Vier Türme Verlag
- Gabriel M (2024) Fakten.Fakten.Fakten. – Betrachtungen zur Neuen Aufklärung. [https://www.youtube.com/results?search\\_query=markus+gabriel+fakten](https://www.youtube.com/results?search_query=markus+gabriel+fakten), 12.06.2025
- Grönmeyer H (1998) Bleibt alles anders. Grönland Records (EMI) Titel 2
- Han, Byung Chul (2012) <https://www.youtube.com/watch?v=GJr-AlbnZEg>, 12.06.2025
- Kant E (1784) Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? In: Berlinerische Monatszeitschrift Dezemberheft, 481–494 nachzulesen auf: <https://www.rosalux.de/publikation/id/2817/was-ist-aufklaerung>, 12.06.2025
- Längle A (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: facultas vuv 2°
- Rosa H (2021a) Resonanz. Berlin: Suhrkamp, 5°
- Rosa H (2021b) Unverfügbarkeit. Wien-Salzburg: Suhrkamp, 4°
- Roth H (1971) Pädagogische Anthropologie. Band II: Entwicklung und Erziehung. Hannover: Schroedel
- Weber A (2017) Sein und Teilen. Bielefeld: transcript Verlag

#### Anschrift der Verfasserin:

MAG.<sup>A</sup> IRINA PENDORF  
[mail@irina-pendorf.de](mailto:mail@irina-pendorf.de)

<sup>3</sup> Als ich mich auf die Suche nach der genauen Quelle für dieses, wie ich vermutete, Franklzitat machte, stieß ich darauf, dass der Satz „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ nicht von Frankl stammt, sondern von Stephen R. Covey, wobei auch der persische Sufi-Mystiker „Rumi“ der eigentliche Schöpfer dieser Aussage sein könnte. Näheres dazu finden Sie hier: <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/ein-wichtiger-hinweis-resilienz-zitat/>

## DIE AFFÄRE

EVA MARIA BERGER

Die Paartherapeutin Eva Maria Berger schildert am Beispiel eines Paares die Genesis einer Affäre und zeigt Möglichkeiten auf, diese in der Paartherapie zu bearbeiten. Es werden die Anteile beider Partner beleuchtet und es wird versucht, die belebenden Aspekte der Affäre in die bestehende Langzeitbeziehung zu integrieren. Dazu braucht es eine gewisse Offenheit des Betrogenen, um eigene Anteile wahrnehmen und trotz extremen Schmerzes wegen des Betrugs an dieser Beziehung festhalten zu wollen, als auch ein Verstehen der Affäre als Krise der Langzeitbeziehung auf Seiten des betrügenden Teils. Beide Partner müssen offen und bereit sein, gemeinsam an die Weiterentwicklung ihrer bestehenden Beziehung zu glauben und an ihr arbeiten zu wollen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Affäre, Verliebtheit, Schmerz, Beziehungsarbeit

## THE AFFAIR

Couples therapist Eva Maria Berger uses the example of a couple to describe the genesis of an affair and show ways of dealing with it in couples therapy. She examines the roles played by both partners and attempts to integrate the invigorating aspects of the affair into the existing long-term relationship. This requires a certain openness on the part of the betrayed partner to recognize his/her own role and to want to hold on to the relationship despite the extreme pain caused by the betrayal, as well as an understanding of the affair as a crisis in the long-term relationship on the part of the cheating partner. Both partners must be open and willing to believe in the further development of their existing relationship and to want to work on it together.

**KEYWORDS:** affair, falling in love, pain, relationship work

## Angst zu verdursten

„Ich hatte Angst, neben dir zu verdursten“, so Albert, hochgewachsen, schlank, sportlich, Ende 50, beruflich äußerst erfolgreicher Manager, zu seiner attraktiven Ehefrau Elvira, die einen Lehrstuhl an einer Privatuniversität innehat, ebenfalls Ende 50. Elvira und Albert sind seit 25 Jahren verheiratet, haben zwei erwachsene Töchter, die bereits ausgezogen sind.

Albert ist beruflich immer wieder im Ausland, wo er im letzten Jahr bemerkt hat, dass ihm seine dortige Kollegin Simone, die er bisher nur von Telefonaten kannte, außerordentlich gut gefällt. Nach den langen Konferenzen, an denen er und auch Simone teilgenommen haben, hat es sich ergeben, in einer Runde das Abendessen gemeinsam zu sich zu nehmen. Die Küche war hervorragend, die Weinbegleitung vom Feinsten, und so entwickelten sich intensive Gespräche. Die anderen Kollegen traten für Albert mehr und mehr in den Hintergrund, er hatte nur mehr Augen für Simone, ihre hinreißende Art zu lachen, ihre lebendigen Augen, die richtig zu leuchten begannen, wenn sie von ihren abenteuerlichen Bergtouren erzählte, die Art und Weise, wie sie das Haar trug, so schlicht und jugendlich und doch auch ein bisschen verspielt. Sie hatte Albert völlig in ihren Bann gezogen. Elvira in Wien war weit weg. Hier gab es die Arbeit, lange Konferenzen und vor allem Simone.

Albert hatte sich vor Simone noch nie auf eine Affäre eingelassen. Für ihn gab es bisher seine Karriere, seine beiden Töchter und Elvira.

## Alles nach Plan

„Was hat Ihnen an Elvira gefallen, warum haben Sie sich vor 25 Jahren für diese Frau entschieden und waren Sie verliebt?“ frage ich Albert. Er nimmt jetzt erstmals richtigen Blickkontakt zu Elvira auf, die ihm gegenüber sehr gerade und sehr aufrecht um Haltung ringt. Sie waren aus demselben Ort und die hübsche Elvira war ihm schon lange aufgefallen. Sie sind beide in sehr konservativen und strengen Elternhäusern aufgewachsen und hatten sehr ähnliche Weltansichten. Und sie waren beide politisch sehr interessiert, lasen dieselben Bücher und tauschten sich aus. Es war ein Vergnügen gewesen, stundenlang mit Elvira in den heimatlichen Wäldern spazieren zu gehen und zu diskutieren. Und beiden war ihr berufliches Vorkommen ein großes Anliegen gewesen. „Wir hatten so viel gemeinsam, wir waren jung und sehr intellektuell und ehrgeizig, im Bett haben wir uns gut verstanden, wenn es vielleicht auch nicht die ganz große Leidenschaft war, es war Liebe. Und wir wollten neben unseren Karrieren auch zwei Kinder. Und die haben wir dann auch bekommen. Alles lief nach Plan“, erklärte Albert.

„Wir sind beide sehr fleißig und wir hielten uns nicht viel mit Gefühlsduseleien auf. Es gab viel zu tun, viel zu erreichen. Wir haben uns gegenseitig unsere Karrieren ermöglicht und haben beide auf unsere Töchter geschaut. Für mich hat unsere Beziehung immer gepasst“, so Elvira. Während Elvira in ihrer sehr intellektuellen und durchgeplanten Welt offenbar ganz gut zurechtkam und es nicht wagte, über ihren kognitiven Tellerrand hinauszublicken,

bemerkte Albert allmählich, dass ihm Wesentliches fehlte. So wie Personen, denen es an Zeit, Nähe und Beziehung mangelt, die sich nicht mehr fragen, was sie eigentlich gerne haben, depressiv werden können, so können auch Beziehungen in eine Depression verfallen.

Albert und Elvira haben jede freie Minute zweckmäßig genützt, die Töchter wurden so gut wie möglich betreut, ihretwegen hat man am Wochenende nicht nur gearbeitet, sondern man hat sich für Familienausflüge, Museumsbesuche und Kulturveranstaltungen Zeit genommen, man hatte geregelten Sex, und um eine ansehnliche Figur zu bewahren, wurden zwei intensive Sporteinheiten pro Woche eingeplant. Sonst saß man am Schreibtisch und trieb die eigene Karriere voran. Für Freunde und sonstigen Zeitvertreib gab es wenig Zeit.

## Gefühls-Erdbeben

Albert und Elvira wollten einen Termin bei mir als Paartherapeutin, um auszuloten, wie es mit ihrer Ehe weitergehen kann. Vor ein paar Wochen hat Albert Elvira gestanden, dass es eine andere Frau gibt. Simone hat bei dem sonst so nüchternen Paar ein Erdbeben an Gefühlen ausgelöst. Albert hat sich Hals über Kopf verliebt und sich mit Simone in eine leidenschaftliche Affäre eingelassen, wenn er sie auch nur selten sehen konnte. Wenn Albert und Simone getrennt waren, führten sie lange vertrauliche Telefongespräche oder schrieben sich ausführliche und sehr romantische Mails.

Für Elvira ist eine Welt zusammengebrochen. Es fühlt sich an, als hätte man ihr den Boden unter den Füßen weggezogen. Kein Stein ist auf dem anderen geblieben. Sie schwankt zwischen Verzweiflung, heftiger Wut, extremer Traurigkeit und der Hoffnung, dass sich Albert endgültig gegen Simone und für sie entscheidet. Den Gedanken, Albert zu verlassen und ein Leben ohne ihren untreuen Ehemann zu starten, hat sie rasch wieder verworfen. Sie will um Albert kämpfen – ich habe den Eindruck, deutlich mehr als Albert um die Rückgewinnung ihres Vertrauens.

Albert kann sich erst dann auf seine Bemühung um Elvira einlassen, als er in der Paartherapie erkennt, dass diese nur dann Sinn macht, wenn er sich ganz zur Beziehungsklärung mit Elvira verpflichtet, Simone außen vorlässt und jeden Kontakt mit ihr abbricht. Albert lässt sich darauf ein und kann so Elvira endlich wieder näherkommen, auch wenn es ihm schwerfällt, seine Frau so verletzt und verzweifelt zu erleben und seinen immer wieder aufkeimenden Gedanken an Simone nicht viel Raum zu geben. In den ersten Stunden, die Elvira und Albert bei mir in

der Paartherapie sitzen, geht es vor allem um Elviras Gefühle, von denen sie lange dachte, sie habe gar nicht so viele davon. Sie musste schon in ihrer Kindheit vernünftig sein. Vernünftig als Älteste mit drei jüngeren Brüdern, vernünftig als Vermittlerin zwischen den häufig streitenden Eltern. Vermittlerin zwischen einem sehr strengen, gefühlskalten und harten Vater und einer deutlich schwächeren, weinerlichen Mutter, für die sie immer die Starke sein wollte oder musste. Allzu viele Gefühle seien störend und anstrengend – das war ihr damals schon klar.

So hatte sie den Eindruck, es sich in der nicht sehr emotionalen Beziehung mit Albert gut eingerichtet zu haben. Jetzt sind ihre Realität, ihr Lebensentwurf, ja auch ein Stück weit ihre Identität krachend zusammengebrochen. Auch wenn ihr Schmerz und ihre Verzweiflung groß sind, ist Elvira in den Vorwürfen und Anschuldigungen Albert gegenüber eher zurückhaltend. Vielmehr sucht sie die Schuld bei sich selbst.

„Nachdem wir betrogen wurden, fühlen wir uns oft extrem wertlos, unsere gefürchteten Unzulänglichkeiten scheinen sich zu bestätigen“, schreibt die bekannte amerikanische Paartherapeutin Esther Perel in ihrem Werk „Was Liebe aushält – Untreue überdenken“ (Perel 2022, 146).

## Phase der Krise

Ein Partner ist untreu und überschreitet damit eine rote Linie. Und zunächst steht der Schmerz des betrogenen Partners im Vordergrund und wie exzessiv dieser ausgelebt und dargestellt wird, hat auch viel mit der Geschichte des betrogenen Partners zu tun. Diese Zeit des Bekanntwerdens der Affäre des Partners – ob es nun durch Entdeckung oder Erklärung geschieht – bezeichnet Perel als die „Phase der Krise“ (Perel 2022, 82).

In der Krise ist in der Therapie ein sicherer Raum notwendig. Ein Raum, in dem nicht geurteilt wird und beide Partner ihre intensiven Gefühle miteinander und allein ausleben können. Dazu brauchen sie Ruhe, Klarheit, Struktur und Bestätigung.

Diese Phase der Krise hat aber auch eine sehr interessante und wichtige Seite: Elvira und Albert haben nach vielen Jahren angefangen, tiefgründige und ehrliche Gespräche zu führen – Gespräche bis tief in die Nacht hinein. Alles kommt plötzlich zur Sprache und sie hören einander zu.

Elvira und Albert haben geweint, etwas, das in all den Jahren nicht vorgekommen ist, sie haben gestritten, sogar laut und unerbittlich, und sie haben miteinander geschlafen, jetzt nicht mehr so geregelt wie früher. Plötzlich kann die Angst vor dem Verlust das Begehren wecken. Elvira

und Albert sind einander zum direkten Gegenüber geworden, sie interessieren sich füreinander, wollen vieles wissen und wissen und immer wieder reden und reden. Das ist im Grunde das, was am Anfang einer Beziehung passiert, wenn wir fasziniert von unserem Gegenüber sind, mehr von ihm erfahren wollen, uns verlieben, bevor wir uns darin einrichten, unseren Alltag als Paar zu bewältigen.

Wird eine Affäre offenbar, wird ein Trauma ausgelöst. Ich als Paartherapeutin versuche, Paare dabei zu unterstützen, wieder Atem zu holen und sich in der Gesamtheit ihrer Beziehung wiederzufinden. Ganz wichtig ist dabei aber, dem gebrochenen Herzen stets viel Raum und Zeit zum Heilen zu geben. Auch wenn der betrügende Partner diese Zeit gerne rasch hinter sich bringen würde. Das Tempo gibt hier der betrogene Partner vor.

Elvira scheint gar nicht mehr die taffe Professorin zu sein, die sie einmal war. Sie ist unsicher, ängstlich, verwirrt. Für Esther Perel hängt der Grad der Erschütterung, die eine Affäre mit sich bringt, auch vom kulturellen Rahmen ab. Dieser bestimmt, welche Bedeutung wir unserem gebrochenen Herzen beimessen. So würden etwa senegalesische Frauen, die von ihren Ehemännern betrogen wurden, niemals vom Verlust ihrer Identität sprechen. Sie beschreiben auch schlaflose Nächte, Eifersucht, dauerndes Weinen und Wutausbrüche. Aber ihrer Ansicht nach, so Perel, sind sie betrogen worden, weil Männer das eben tun, nicht weil ihre Frauen in irgendeiner Art und Weise unzulänglich wären. Auch wenn diese Einstellung ihr Selbstwertgefühl schützt, so zementiert sie doch auch ungünstige Gegebenheiten in den Beziehungen und ihre gesellschaftliche Unterdrückung ein (Perel 2022, 94).

Die französisch-israelische Soziologin Eva Illouz stellt in ihrem Werk „Warum Liebe weh tut“ fest, dass Liebe der einzige Ort sei, von dem man sich erhoffe, dass hier keine Bewertungen stattfinden. In einer Liebesbeziehung habe man den Wettbewerb schon gewonnen, man stehe als einziger an erster Stelle (Crispin 2012). Kein Wunder also, dass Untreue uns in einen Abgrund von Selbstzweifeln und existenzieller Verwirrung stürzt. Davon berichten Männer und Frauen gleichermaßen.

Elvira muss in ihrem Schmerz ihr Selbstwertgefühl wieder finden. Auch wenn es den Anschein hat, dass durch den Betrug ihres Mannes ihre gesamte Existenz verloren gegangen sei, ist es wichtig, dass sie erkennt, dass sie mehr als nur eine betrogene Frau ist. Wie passend ist da die Erkenntnis von Viktor Frankl, dass man dem Menschen alles nehmen könne, aber niemals die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen (Frankl 2018, 109).

## Phase der Sinngebung

Elvira hat Dinge verstanden: Sie hat erkannt, dass ihre Bedürfnisse, die sie immer wieder für den Beruf oder für den „lieben Frieden“ zurückgestellt, oder noch mehr sich gar nicht dafür interessiert hat, jetzt Raum finden sollen. Sie hat erkannt, dass es auch um sie gehe, dass ihr Leben nicht nur aus einem erfolgreichen Funktionieren bestehe, dass auch sie Gefühle habe, dass sie auch mal an erster Stelle stehen und an Albert Forderungen stellen dürfe. Es ist ihr klar geworden, dass es ihr gestattet sei, auf ihre Gefühle zu achten, diese auszusprechen, dass es ein Leben jenseits des geregelten und strengen Alltags gäbe, dass auch sie eine Lebendigkeit habe, die es zu entdecken und zu entwickeln gelte. Sie hat sich zurückerinnert, dass sie immer schon Reisen unternehmen wollte, und sie sich eigentlich immer einen Hund gewünscht habe, mit dem sie toben und laufen wollte, dass es da so viel mehr gab, als sie bisher gelebt habe. Elvira und Albert sind in der zweiten Phase der erschütternden Affäre angekommen. Perel nennt sie die „Phase der Sinngebung“ (Perel 2022, 82). Es stellt sich die Frage, warum die Affäre passiert ist und was sie uns sagen will.

Wenn wir uns nun die Frage stellen, warum Menschen fremd gehen, gibt es zwei Antworten: Entweder es stimmt mit der Beziehung etwas nicht oder es stimmt mit dem Menschen, der betrügt, etwas nicht. Affären scheinen also einen Mangel zu kompensieren oder einen Ausweg zu inszenieren. Unsere Kultur glaube nicht an grundlose Affären, so Perel (2022, 82). Ergo: Wenn wir die Beziehung nicht verantwortlich machen können, trifft es die Person des Betrügers. Es gibt viele mögliche Diagnosen – angefangen bei ADHS, massive Bindungsstörungen, Sexsucht, die im ICD-10 den sexuellen Funktionsstörungen zugeordnet wird – die eine Affäre begründen können. Eine psychologische oder medizinische Erklärung für Untreue soll aber nicht dazu dienen, dem Reflektieren der eigenen sexuellen Vorlieben zu entkommen. Es ist viel leichter, sich als krank zu bezeichnen, als sich mit sich selbst ehrlich auseinander zu setzen (Perel 2022, 194).

Es gibt also viele Gründe, warum Menschen fremd gehen. Aber Perel hebt einen besonderen Grund hervor, der mir sehr interessant erscheint: die Affäre als „Form der Selbsterforschung, eine Suche nach einer neuen (oder verlorenen) Identität“ (Perel 2022, 198).

Bei einer Affäre geht es offenbar nicht nur um die faszinierende neue Person oder die Abwendung vom bisherigen Partner, sondern auch – vielleicht sogar vor allem – um die Abwendung der Person, die wir selbst geworden sind. Das heißt, wir suchen möglicherweise gar nicht so sehr nach einer anderen oder einem anderen Geliebten,



sondern einer anderen Version von uns selbst. Vielleicht suchen wir öfter in unserer Ehe oder fixen Beziehung die Gründe, die in Wahrheit viel mehr bei uns selbst liegen. Esther Perel beschreibt das als „Streetlight Effect“: Der Betrunkene sucht seinen Schlüssel nicht dort, wo er ihn verloren hat, sondern unter der Laterne, wo Licht ist. Das heißt, Menschen haben die Tendenz, an Stellen zu suchen, wo das Suchen leichter fällt, anstatt dort, wo die Wahrscheinlichkeit höher ist, auf die Wahrheit zu stoßen (Perel 2022, 200).

Mit anderen Worten, es ist einfacher, einer gescheiterten Beziehung die Schuld zu geben, als sich mit den existenziellen Unwägbarkeiten unserer Träume, Sehnsüchte und unserer Leere auseinander zu setzen. Paartherapeuten können diese Schieflage sogar noch unterstützen, wenn sie diesen Gedanken nicht im Hinterkopf haben und auf Probleme in Beziehungen stoßen, die schnell als Begründung für Affären herangezogen werden können.

## Affäre versus Monogamie

Affären sind von Haus aus prekär. Die Unsicherheit der Beziehung an sich, auch der Reiz des Verbotenen schürt die Vorfreude auf das Wiedersehen mit dem oder der geheimen Geliebten. Allein die Tatsache, dass wir den heimlichen Partner nicht wirklich haben können, garantiert, dass wir ihn weiterhin wollen. Dieses Nie-ganz-erreichen-Können ist das erotische Geheimnis von Affären, das, was die Flamme der Leidenschaft am Brennen hält. „Meiner Erfahrung nach endet ein Großteil der Affären, selbst wenn für sie eine Ehe aufgegeben wurde. Egal wie authentisch die Liebe war, ein solcher Flirt war nie etwas anderes als eine schöne Fiktion“, meint Perel (2022, 204). „Im besten Fall ist Monogamie vielleicht der Wunsch, jemanden zu finden, mit dem man sterben kann. Im schlimmsten Fall ist sie ein Mittel gegen die Schrecken des Lebendigseins. Da kommt es leicht zu Verwechslungen“, sagte einmal der britische Autor und Psychoanalytiker Adam Phillips (1997, 94).

Fremdgeher beschreiben sich oft als besonders lebendig: Da finden sich Adjektiva wie intensiviert, wiedergeboren, neu erwacht, befreit, verjüngt. Im Rückblick auf die Affäre und bei der genaueren Motivationserforschung, ist oft das Gefühl von sich lebendig fühlen ausschlaggebend. Das erotische Verlangen, das bis in die Fingerspitzen zu spüren ist, rüttelt aus mancher Erstarrung wach und lässt so manchen Trott und manche Plage des Alltags vergessen.

Und genau da liegt die Chance in der Krise, genau da kommt Hoffnung in die Verzweiflung und den Schmerz.

„Will mir/uns diese Affäre das sagen? Will sie uns zeigen, worum es eigentlich geht? Will sie uns klar machen, wohin das Leben mich/uns eigentlich führen will?“

In dieser „Phase der Sinnggebung“ geht es darum, kreativ etwas Neues in der Ehe oder fixen Beziehung zu schaffen, es geht um das Neuentdecken von mir, von dir, von uns. Es geht nicht um ein Zurück in die Beziehung vor der Affäre. Das wäre ein fataler Fehler. Es geht um uns als Neuschaffung. Um die beglückende Erfahrung, dass immer – auch wenn es schon verloren schien – ein Neubeginn möglich ist, wenn wir beide das wollen.

„Sind wir dazu verdammt, zu Hause nach Gewohnheit und Sicherheit zu suchen und woanders nach Abenteuern?“, fragt Esther Perel, „Oder können wir uns auch ein Leben lang gemeinsam lebendig fühlen? Können wir das Fremde, nach dem wir uns sehnen, auch im Vertrauten erleben, und falls ja, wie ist das möglich?“ (Perel 2022, 237)

## Lust

Auf erotischer Ebene lässt sich sagen, dass sich in langandauernden Beziehungen die Tendenz bemerkbar macht, das Vorhersehbare dem Unvorhersehbaren vorzuziehen. Erotik lebt aber vom Unvorhersehbaren. Lust verträgt sich nicht gut mit Gewohnheit und Wiederholung. Sie will lebendig, wild und unkontrollierbar sein. Gleichzeitig leben fixe, langdauernde Beziehungen aber von Verlässlichkeit, Vertrautem und Sicherheit. Doch wenn es kein bisschen Ungewissheit und Abstand gibt, verschwindet auch die Sehnsucht, die Vorfreude auf ein Wiedersehen und jede Art von Aufregung.

Vielleicht sollten wir erkennen, dass Menschen und auch Beziehungen mit ihnen, immer auch etwas Fragiles und Unsicheres sind. Das Leben ist vergänglich, Dinge, Menschen verändern sich. Es gibt keine Garantie für Konstanz. Leben heißt auch, den Verlust riskieren – durch Kritik, Ablehnung, Trennung und letztlich den Tod. Allein dieser Perspektivenwechsel lässt die Illusion von Sicherheit schwinden. Diese veränderte Wahrnehmung lässt uns vielleicht auch unseren Partner/unsere Partnerin als stets interessant und geheimnisvoll erkennen. Und genau diese Einstellung braucht es, um das Begehren in langfristigen Beziehungen lebendig zu halten.

Und noch ein Gedanke verdient Beachtung: Tatsächlich wissen wir von unserem Partner deutlich weniger als wir glauben. Der Partner scheint völlig erkannt zu sein. Wir meinen, wir wüssten genau was er/sie denkt, was ihn/sie interessiert, ärgert, freut, heiß macht oder kalt lässt. Wie respektlos denken wir da über die Weite der Seelenlandschaft unseres Partners! Wie sehr beschneiden wir

da völlig zu Unrecht die Persönlichkeit eines Menschen, die es letztlich doch nie ganz zu fassen gibt.

Als Elvira erklärt, dass sie beginne, ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse, ihre Wünsche und Sehnsüchte auszugraben und wahrzunehmen, kommt ein Leuchten in Alberts Augen. Das Neue, das Ungewisse, das Elvira da zeigt, macht Albert neugierig. Wenn wir es zulassen, auf die Andersartigkeit unseres Partners nicht mit Furcht und Ablehnung, sondern mit Interesse und Neugier zu reagieren, wenn wir unseren Kontrollwunsch widerstehen und uns dem Unbekannten zu öffnen wagen, wahren wir die Chance auf Entdeckung. Wir bleiben an unserem Partner interessiert, erleben Spannung und Faszination. Gerade die eigene existenzielle Unsicherheit als unsere Realität anzunehmen, macht lebendig. Denn die Erotik lässt sich gut im Raum zwischen Angst und Faszination antreffen. Werden Elvira und Albert es schaffen, den Vertrauensbruch in ihrer Ehe dauerhaft als Wendepunkt in der Geschichte ihrer Beziehung zu sehen? Gut, sie haben sich entschieden am Zusammenbleiben und am Neubeginn ihrer Beziehung zu arbeiten. Aber wird es ihnen gelingen, tatsächlich durch die neugewonnenen Erkenntnisse (Albert hat übrigens bezüglich seiner Gefühle und Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche ähnliche Erkenntnisse gehabt wie Elvira) mit den Schwierigkeiten ihres Beziehungslebens besser umzugehen? Ihre neu entfachte Erotik lebendig zu halten? Oder haben sie sich nach der letzten Paartherapie-Sitzung doch noch getrennt – mehr oder weniger würdevoll?

Helen Fisher, die US-amerikanische Anthropologin, Verhaltensforscherin und Autorin, die die romantische Liebe erforschte, unterscheidet drei Beziehungsszenarien von Paaren nach Affären: „Die Leidenden“, die in der Vergangenheit und ihrem Schmerz stecken bleiben, „die Pragmatiker“, die sich zusammenreißen und mit der Vergangenheit abschließen, und letztlich „die Entdecker“, die sich aus der Asche der alten Beziehung erheben und eine neue, bessere Beziehung schaffen (Fisher 2008).

## Die Entdecker

Besonders interessant ist wohl die dritte Kategorie von Paaren. Die Entdecker erkennen in der Affäre ein Ereignis, das zwar an Schmerz kaum zu überbieten ist, aber sich gleichzeitig als der Schlüssel zu etwas Positivem darstellt. Wenn ihre gewohnte Welt zusammenbricht, stürzen sich die Paare so intensiv aufeinander, wie sie es seit Jahren nicht mehr getan haben. Sie haben ein unglaubliches Interesse aneinander, sie wollen hören, wissen, verstehen und erkennen und sie beginnen wieder

einander zu begehren. Auch wenn die neue Verbindung im tiefen Schmerz beginnt, so ist sie doch sehr lebendig. Wenn das Paar es schafft, Schmerz, Widersprüche, Unklarheiten und Unsicherheit auszuhalten, eröffnet sich ihnen ein Raum voller Möglichkeiten, sich selbst (wieder) zu entdecken und eine tiefere Verbindung aufzubauen.

Esther Perel drückt es so aus: „Manchmal aber regt [die Affäre] zum Handeln an und gibt Antrieb zu Veränderungen, die die Beziehung dringend brauchte. Ein Verrat trifft bis ins Mark, aber die Wunde kann heilen und einer Partnerschaft neuen Antrieb geben. Da ich glaube, dass aus der Krise infolge einer Affäre auch etwas Gutes entstehen kann, werde ich oft gefragt: »Dann empfehlen Sie unglücklichen Paaren also einen Seitensprung, damit es wieder besser läuft?« Meine Antwort? Viele Patienten, die eine Krankheit im Endstadium erlebt haben, berichten von einer positiven, lebensverändernden Erfahrung, die damit einhergeht. Daher würde ich einen Seitensprung wohl ebenso wenig empfehlen wie eine unheilbare Krebserkrankung.“ (Perel 2019, 23)

Daher stellt sich die Frage, was wir aus Affären lernen können, ohne selbst eine durchleben zu müssen? Auch wenn der Impuls, die Beziehung zu schützen, normal ist, führt ein „Affären-sicher-machen“ nur allzu schnell zu erdrückenden Beschränkungen. Wenn ein Paar seine Beziehung durch verschiedene Formen von Überwachung abzusichern versucht, riskiert es damit, genau das Gegenteil zu erreichen.

Statt uns allzu sicher zu sein, dass wir unsere Beziehung im Griff haben und sicher niemals als gehörnter Partner oder gehörnte Partnerin aufwachen würden, müssen wir lernen mit der Unsicherheit zu leben: Den Verlockungen, den Reizen, den Phantasien – unseren eigenen und denen unseres Partners.

Die Entdecker führen Gespräche, die es vor der Affäre nie gegeben hätte: ergebnisoffene, verwundbare und emotional riskante Gespräche, die neugierig auf einen Menschen machen, der uns vertraut und doch irgendwie auch fremd ist. Und wenn wir die Freiheit des anderen innerhalb der Beziehung würdigen, neigen wir weniger dazu, sie anderswo zu suchen.

Vertrauen steht im Zentrum des Eheversprechens und dem Eingehen von monogamen, ernsthaften Beziehungen und Affären zerstören es. Oft verwechseln wir aber Vertrauen mit Sicherheit. Wir wollen eine Garantie, dass unser Partner / unsere Partnerin stets treu zu uns steht und nie so egoistisch ist, seine oder ihre eigenen Bedürfnisse über unsere Gefühle zu stellen.

Aber Vertrauen ist eine Kraft, die uns die Fähigkeit gibt, mit Unsicherheit und Verwundbarkeit umzugehen. Rachel Botsman, eine anerkannte britische Expertin für Ver-

trauensforschung, beschreibt Vertrauen als den selbstsicheren Umgang mit dem Unbekannten (Botsman 2016). Wenn wir uns damit abfinden, dass wir die Sicherheit, nach der wir uns sehnen, hier auf dieser Welt nie wirklich bekommen können, ist es uns vielleicht möglich, unseren Vertrauensbegriff neu zu definieren: Ja, Vertrauen wird nach und nach durch Taten aufgebaut und gestärkt, aber es ist ebenso ein Wagnis, ein Vorschuss – ein als Versprechen getarntes Risiko.

Unsere Partner gehören uns nicht, wir haben sie nur geliehen. Das Wissen, dass wir sie oder ihn auch verlieren können, muss die Verbindung nicht schwächen. Im Gegenteil, es verlangt nach aktivem Zutun, das in Langzeitbeziehungen leider oft auf der Strecke bleibt. Die Erkenntnis, dass der geliebte Mensch nie ganz zu fassen ist, sollte verhindern, dass wir die Hände in den Schoß legen. Dem mitreißenden Gefühl der Lebendigkeit – einmal geweckt – ist schwer zu widerstehen. Allerdings müssen wir der schwindenden Neugier, lustlosen Interaktionen, verbitterter Resignation sowie öder Routine entgegentreten. Ein eingeschlafenes Ehe- oder Beziehungsleben ist oft fehlender Phantasie geschuldet.

Affären in ihrer Hochblüte fehlt es niemals an Begehren, Aufmerksamkeit, Romantik und Verspieltheit. Gemeinsame Träume, Zärtlichkeit, Leidenschaft, Neugier sind wesentliche Merkmale von Affären – aber zum Glück auch von großartigen Ehen oder fixen Langzeitbeziehungen.

## Literatur

- Botsman R (2016) We've stopped trusting institutions and started trusting strangers. TED Talk: [https://www.ted.com/talks/rachel\\_botsman\\_we\\_ve\\_stopped\\_trusting\\_institutions\\_and\\_started\\_trusting\\_strangers](https://www.ted.com/talks/rachel_botsman_we_ve_stopped_trusting_institutions_and_started_trusting_strangers) (abgerufen März 2025)
- Crispin J (2012) An Interview with Eva Illouz, in: Bookslut (online Literaturmagazin; abgerufen März 2025).
- Fisher H (2008) The Brain in Love. TED Talk: [http://www.ted.com/talks/helen\\_fisher\\_studies\\_the\\_brain\\_in\\_love](http://www.ted.com/talks/helen_fisher_studies_the_brain_in_love) (abgerufen März 2025)
- Frankl V E (2018) Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Penguin
- Perel E (2019) Die Macht der Affäre – Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können. Hamburg: HarperCollins
- Perel E (2022) Was Liebe aushält. Untreue überdenken. Ein Buch für alle, die jemals geliebt haben. Hamburg: HarperCollins, 2. Auflage
- Phillips A (1997) Monogamie...aber drei sind ein Paar. Frankfurt/M: Fischer Taschenbuch

## Anschrift der Verfasserin:

MAG.<sup>A</sup> EVA MARIA BERGER  
eva-maria.berger@aon.at

# WIE POLARISIERENDE ERZIEHUNGSVORSTELLUNGEN ZU KONFLIKTEN ZWISCHEN ELTERNTEILEN FÜHREN KÖNNEN

NADINE JOHN

Heute haben Elternteile oft unterschiedliche Erziehungsvorstellungen, die von ihnen als sehr gegensätzlich erlebt werden. Dies führt zu Konflikten, die häufig auf psychodynamischer Ebene ausgetragen werden. Damit Eltern einen personalen Umgang mit dieser Situation finden, ist es wichtig, dass sie sich ihrer Vorstellungen, was eine gute Erziehung ausmacht, bewusst werden, ihre wiederkehrenden Reaktionsmuster im Konflikt (Copingreaktionen) erkennen können und sowohl die eigenen erzieherischen Werte und Sorgen als auch die des anderen Elternteils verstehen lernen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Existenzielle Pädagogik, Erziehung, Copingreaktion, personale Kommunikation, Beratung von Eltern

HOW POLARIZING CONCEPTS OF EDUCATION CAN LEAD TO CONFLICTS BETWEEN PARENTS

Today, parents often have divergent views on child-rearing, which they experience as being strongly opposed to one another. This frequently leads to conflicts that are played out on a psychodynamic level. For parents to develop a more personal way of dealing with such situations, it is essential that they become aware of their own ideas about what constitutes good parenting, recognize their recurring patterns of response in conflict situations (coping reactions), and both learn to understand their own educational values and concerns as well as those of the other parent.

**KEYWORDS:** existential pedagogy, education, coping reactions, personal communication, parental counseling

## Erziehung im Wandel – Spannungsfeld für Eltern

Wie Kinder erzogen werden, hängt von vielfältigen Faktoren ab, auch die jeweilige Kultur und das Menschenbild der Eltern spielen dabei eine große Rolle. Zusätzlich ist die Erziehung auch innerhalb einer Kultur stetig im Wandel. Die pädagogischen Überzeugungen und Erziehungsstile werden gesellschaftlichen und technologischen Veränderungen angepasst, Erkenntnisse aus der Kinderpsychologie werden mehr und mehr berücksichtigt (eltern-echo.de 2025).

Trotz dieses stetigen Wandels bleibt die grundlegende Intention der Eltern gleich: Sie wollen „das Beste“ für ihr Kind, es für das Leben stark machen. Was genau Eltern für „das Beste“ halten, ist von den aktuellen pädagogischen Überzeugungen und den persönlichen Einstellungen der Eltern geprägt. Die derzeitigen Erziehungstrends, hier als moderne Erziehung bezeichnet, unterscheiden sich in der Interpretation des vermeintlich Besten sehr von der traditionellen Erziehung, was häufig zu Konflikten zwischen den beiden Elternteilen führt.

In diesem Artikel möchte ich darlegen, wie polarisierende Erziehungseinstellungen der Eltern entstehen, wie sie zu Konflikten führen und wie die Existenzanalyse dazu beitragen kann, mit dieser Situation umzugehen.

## Unterschiede in der traditionellen und modernen Erziehung

Noch nie war das Angebot an Erziehungsratgeber so groß wie heute. Das zeigt, wie populär das Thema Erziehung ist. Junge Eltern hinterfragen die Erziehungsmittel ihrer eigenen Eltern und sind auf der Suche nach anderen Strategien und Orientierung.

Die Haltung zu Kindern und das Verständnis der Elternrolle haben sich geändert. Während in der traditionellen Kindererziehung die Eltern zu wissen glaubten, was das Beste für ihr Kind sei, hat sich das heute geändert. Früher war für die Meinung, Gefühle und Bedürfnisse der Kinder wenig Raum: Die Eltern trafen Entscheidungen und stellten Regeln auf – die Kinder hatten diesen zu gehorchen. Den modernen Erziehungsansätzen von heute wie der Existenziellen Pädagogik (Waibel 2017) als auch der partizipativen und demokratischen Erziehung ist es ein zentrales Anliegen, dass Kinder lernen, ihre Meinungen, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren, sowie die Kinder in Entscheidungsprozesse mit einzubeziehen (Danner 2018).

Die moderne Erziehung reduziert das Kind nicht auf seine Rolle oder Pflichterfüllung, sondern sieht das Kind als gleichwürdigen Menschen mit Rechten und Bedürfnissen. In der Existenziellen Pädagogik wird dem Kind auch ein intentionales Streben nach Sinn zugesprochen. Dieser ganzheitliche Blick auf das Kind führt in der modernen Erziehung dazu, dass Kinder als eigenständige Persönlichkeiten angesehen werden. Die Intention der Eltern ist



es, ihr Kind individuell und liebevoll auf seinem Weg zu fördern, ein selbstbewusster, verantwortungsvoller und zufriedener Mensch zu werden. Das bedeutet, das Kind so zu begleiten, dass es selbst herausfinden kann, was „das Beste“ für sich selbst ist. Dem steht gegenüber, dass in der traditionellen Erziehung die Erwachsenen über die Zukunft ihrer Kinder bestimmten und somit „das Beste“ vorgaben; dabei orientierten sie sich an der Gesellschaftsnorm und der Rollenvorstellung (Ecarius 2002).

Die bisherige Gegenüberstellung von traditioneller und moderner Erziehung soll verdeutlichen, wie stark sie sich in ihrer Haltung zum Kind und in den angewendeten Erziehungsmitteln unterscheiden.

Im Verständnis der Existenziellen Pädagogik impliziert die Anwendung von Erziehungsmitteln ein Machbarkeitsdenken und ein mechanistisches Verständnis von Erziehung: Das Erziehungsziel kann mit einem Erziehungsmittel erreicht werden (Waibel 2022). Diese Vorstellung passt zwar in ein mechanistisches, jedoch nicht in ein existenzielles Menschenbild. Wenn in weiterer Folge von Erziehungszielen gesprochen wird, bezieht sich dies auf das, was sich Eltern für ihr Kind zukünftig vorstellen, das, was sie für „das Beste“ erachten. Mit Erziehungsmitteln sind hier sowohl eingesetzte Interventionen als auch die Kommunikation und der Umgang mit dem Kind gemeint. Um das jeweils „Beste“ für das Kind zu erreichen, verwenden die Erziehenden ihrem Erziehungsstil und -ziel entsprechende Erziehungsmittel. So waren traditionell beispielsweise Strafen, Drohungen oder Belohnungen gängige Mittel, um Gehorsam zu erzielen. In der modernen Erziehung verstehen sich Eltern als wertschätzende Begleiter:innen, die ihrem Kind Unterstützung beim Umgang mit Emotionen und den Herausforderungen des kindlichen Alltags anbieten. Dabei sind eine Kommunikation auf Augenhöhe, wechselseitiges Verständnis, gegenseitige Kompromissbereitschaft und das verantwortungsvolle Einbeziehen des Kindes in eine gemeinsame Lösungsfindung wichtige Prämissen.

## Erziehung als Konfliktthema der Eltern

Neben den kulturellen und gesellschaftlichen Erwartungen sowie den aktuellen Erziehungstrends wird der Erziehungsstil stark von dem in der Herkunftsfamilie erfahrenen Erziehungsstil beeinflusst. In der Beratung junger Eltern kann beobachtet werden, dass unterschiedliche Erziehungsstile Ausgangspunkt für Spannungen zwischen den Eltern sein können. Oftmals hat sich ein Elternteil mit dem Wandel der Erziehung auseinandergesetzt und vertritt bewusst den modernen Erziehungsstil. Manche

„Väter und Mütter, die eine von Regeln, Verboten und Bestrafung geprägte Kindheit hatten, [können] sich in der Erziehung ihrer Kinder weniger davon lösen“ (Pronova BKK 2025, 6). Besonders spannungsreich wird es, wenn das Kleinkind anfängt, eigenständiger zu werden. Dann wird sichtbar, welche Einstellungen die Eltern zu Themen wie Eigenständigkeit, selbstständiges Ausprobieren, Freiheit versus Grenzen und Regeln haben. Gehen ihre Ansichten hier zu weit auseinander und kommen dazu noch Erwartungen, was ein Kind in einem bestimmten Alter können müsste, kann das zu starken Konflikten führen.

## Beispiel aus der Praxis

Folgendes Beispiel soll diesen Konflikt verdeutlichen: Es ist Schlafenszeit und die Mutter macht ihr dreijähriges Kind bettfertig. Das Kind möchte die Schlafanzughose nicht anziehen. Die Mutter ist verwundert und fragt das Kind: „Was ist mit der Hose? Warum magst du sie nicht anziehen?“ Ihr Kind antwortet, dass ihm die Hose zu kratzig sei und es das Muster nicht möge. Die Mutter überlegt: Es ist ihr wichtig, dass ihr Kind die Hose anzieht, damit es nachts warm bleibt und durchschläft, denn sie braucht selbst dringend Schlaf.

Sie sagt zu ihrem Kind: „Mir ist wichtig, dass du eine Hose zum Schlafen anziehst, damit du nicht frierst und gut schlafen kannst. Leider sind alle anderen Hosen gewaschen und noch nass. Wir haben nur diese Hose. Ich habe eine Idee.“ Sie krempelt die Hose auf links; das Muster ist nun weniger deutlich und der Stoff weicher. Ihr Kind strahlt über das neue Aussehen der Hose und zieht sie an.

Die Mutter hat ihr Kind ernst genommen, dem Kind ihren Standpunkt und die Situation erklärt und ihm eine kreative Lösung vorgeschlagen, mit der sich beide gesehen und verstanden fühlen.

Am nächsten Abend bringt der Vater das Kind ins Bett. Als es darum geht, die Schlafanzughose anzuziehen, sagt das Kind: „Nein, nicht so! Andersrum.“ Der Vater wundert sich. „Nein, so ist die Hose richtig herum“, und versucht, dem Kind die Hose anzuziehen. Das Kind fängt an zu strampeln und ruft: „Nein, Mama hat sie andersrum angezogen!“ Dem Vater ist das zu viel: „Wir ziehen die Hose richtig rum an.“ Und er versucht erneut, dem Kind die Hose anzuziehen. Das Kind fängt an zu schreien; der Vater wird auch lauter. Die Mutter kommt ins Badezimmer gelaufen.

Dem Vater war es wichtig, dass in dieser Situation die Hierarchie eingehalten wird: Es wird das gemacht, was der Erwachsene sagt. Ihm war auch wichtig, dass gesell-

schaftliche Normen eingehalten werden: „So macht man das“, und schließlich zeigte der Vater kein Interesse an der Perspektive des Kindes. Beide – sowohl der Vater als auch das Kind – waren sehr unzufrieden und fühlten sich gegenseitig nicht verstanden.

Die Mutter, alarmiert durch das Schreien ihres Kindes, kommt hinzu, und der Streit der Eltern beginnt: „Sei nicht so engstirnig und unflexibel. Du denkst immer nur an dich! Du hast das Kind nicht im Blick! Wegen dir weint es jetzt und kann nicht schlafen!“ Der Vater sieht sich nun nicht nur mit einem unkooperativen Kind, sondern auch noch mit einer beschuldigenden Partnerin konfrontiert und verteidigt sich: „Wir müssen nicht immer über alles diskutieren! Das Kind soll einfach den Schlafanzug anziehen und ins Bett gehen! Wegen dir hat das Kind zu viel Entscheidungsfreiheit!“

### **Pädagogischer Blick auf den Konflikt der Eltern**

Im Erziehungsstil schwingen immer ein Ziel – „das will ich für mein Kind erreichen“ – und gleichzeitig auch eine Sorge mit – „das will ich verhindern, davor schütze ich mein Kind“. Die Mutter möchte, dass sich ihr Kind zu einer selbstständigen und glücklichen Persönlichkeit entwickelt. Das sieht sie durch die Erziehungsmittel des Vaters gefährdet. Dramatischer ausgedrückt: Die Erziehungsweise des Vaters könnte beim Kind zu psychischem Schaden führen. Als Bestätigung ihrer Sorge gilt für sie das Verhalten des Kindes: Es schreit und weint. Sie reagiert heftig und attackiert die Erziehungsmittel des Vaters: „So kannst du nicht mit dem Kind umgehen.“

Blicken wir auf den Vater: Er ist ein sehr regelbewusster Mensch und erledigt seine Aufgaben so, wie man es macht. Er möchte, dass sein Kind stark wird und gut mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann. Wie soll das nur gelingen, wenn es sich noch nicht einmal einen Schlafanzug richtig anziehen kann?

Die Erziehungsmittel der Mutter berühren seine unbewusste Sorge, dass das Kind mit der Härte und der Realität nicht zurechtkommen könnte, weil die Mutter ihm immer alles erleichtert. Als Bestätigung seiner Sorge gilt auch für ihn das Verhalten des Kindes: Es schreit und weint und ist in seinen Augen überfordert und unfähig, mit den kleinsten Herausforderungen umzugehen.

Jetzt reagiert der Vater heftig und attackiert die Erziehungsmittel der Mutter: „So kannst du nicht mit dem Kind umgehen.“

Jedes Elternteil fühlt sich im Recht und vom anderen Elternteil unverstanden. Beide möchten ihr Kind vor

möglichen zukünftigen Nachteilen bewahren und hoffen gleichzeitig auf einen ruhigen Abend.

### **Psychodynamischer Blick auf den Konflikt der Eltern**

Im Beispiel ist eine Alltagssituation exemplarisch dargestellt und steht für eine von vielen Auseinandersetzungen zwischen Eltern über den richtigen Umgang mit ihrem Kind. Häufen sich diese Situationen, können die Auseinandersetzungen über die Kindererziehung zu einer krisenhaften Paarsituation werden. Wie Kolbe 2008 erläutert, gelingt in der Krise die Kommunikation zwischen den Partner:innen nicht mehr. Der existenzielle Dialog zwischen den Eltern scheitert: Das, was der:die Partner:in in der jeweiligen Situation sagt, wird nicht mehr offen gehört, sondern aufgrund der Vorerfahrungen bereits gedeutet (Kolbe 2008). Schnell werden gegenseitige Vorwürfe und Schuldzuweisungen erhoben. Beidseitig kommt es zum verbalen Schlagabtausch und generalisierten Aussagen wie „musst du immer so egoistisch sein“, „wegen dir geht es unserem Kind schlecht“ oder „so wird das nie was“. Diese Wortgefechte sind im existenzanalytischen Verständnis keine gelungene Kommunikation, sondern ein Abreagieren gemäß der Copingreaktionen der jeweils Beteiligten (Kolbe 2008). Copingreaktionen sind spontane, autonome Reaktionsmuster, die einem Menschen als Schutz dienen, wenn ein (tatsächliches oder befürchtetes) psychodynamisches Mangel- oder Bedrohungsthema auftritt und ein Einlassen auf die Situation nicht möglich ist (Kolbe 2010).

Streitsituationen beginnen häufig damit, dass der:die eine in seiner:ihrer Copingreaktion den:die anderen Partner:in verbal attackiert. Auf diese Attacke reagiert dann wiederum der:die andere Partner:in mit einer Copingreaktion. Dies ist den Beteiligten in der Regel nicht bewusst. In ihrem Erleben äußern sie sich zum aktuellen Thema (Kolbe 2010). Diese psychodynamische Kommunikation wird von allen Beteiligten als belastend und nicht zielführend erlebt – sie führt weiter in die Krise hinein statt aus dieser hinaus.

Anders zeigt sich die Situation, wenn die Kommunikation gelingt: Dann begegnen sich die Partner:innen in ihrer authentischen, situativen Betroffenheit und teilen diese einander mit. Es ist ihnen möglich, sich über ihre emotional bewegenden, existenziellen Werte und Empfindungen auszutauschen. Diese Art des Austausches bezeichnet Kolbe (2010) als personale Kommunikation. Dabei findet ein Dialog im existenzanalytischen Sinn zwischen den Beteiligten statt, in dem es darum geht, sich wechsel-

seitig zu verstehen: „Worum geht es dem anderen? Kann ich bei dem bleiben, was ihm wichtig ist, auch wenn das gerade nicht mein Interesse ist oder wenn es mich sogar beunruhigt?“ (Kolbe 2008, 8)

Damit ein Wechsel von der psychodynamischen zur personalen Kommunikation gelingen kann, ist es entscheidend, dass eine:r der beteiligten Partner:innen erkennt, dass er:sie entsprechend seines:ihrer Schutzmechanismus der Copingreaktion reagiert. Dann hat er:sie die Möglichkeit, aus seiner:ihrer Copingreaktion auszusteigen und seinem:ihrer Gegenüber authentisch die eigene Sorge, Enttäuschung oder die persönliche Bedeutung der existenziellen Thematik mitzuteilen (Kolbe 2010).

Auf das Beispiel bezogen heißt das, die Mutter agiert gemäß ihrer Copingreaktion (gefühlte Bedrohung für ihr Kind und wird wütend) und macht dem Vater Vorwürfe, dieser antwortet ebenfalls aus seiner Copingreaktion heraus und steigt in den verbalen Schlagabtausch mit ein. Der Konflikt ist nicht gelöst und die eigentlichen Anliegen der Elternteile kamen nicht zur Sprache.

### Existenzanalytische Beratung von Eltern

Die existenzanalytische Beratung von Eltern kann dabei unterstützen, eine Brücke zwischen den polaren Standpunkten der Eltern zu bauen. Indem sie zuerst psychoedukativ den Eltern verständlich macht, nach welchen Reaktionsmustern ihre Konflikte ablaufen, und dann jedem Elternteil seine eigene Copingstrategie bewusst wird. Anschließend geht es darum, den Zugang zur personalen Kommunikation zu erarbeiten, sodass sich die Partner:innen auf Fragen wie: „Wie erlebst du das gerade? Was macht das mit dir? Was ist dir wichtig? Was brauchst du jetzt von mir?“ einlassen können. Dabei ist es hilfreich, eine Streitsituation in ihren verschiedenen Konfliktebenen gemeinsam zu betrachten. Mit Blick auf a) die situative Befindlichkeit der Beteiligten: „Wie hast du das erlebt? Wie ging es dir damit?“, b) das subjektive Erleben und die Bewertungsweise der Situation: „Was macht das mit dir? Wie verstehst du dein Verhalten in der Situation und wie das der anderen?“ und c) die (unbewussten) Werte und Sorgen: „Was war dir in dieser Situation für dich und für dein Kind bedeutsam? Was wolltest du für dein Kind? Wovor wolltest du dich oder dein Kind in der Situation beschützen?“

Bezogen auf den Konflikt über Erziehungsansichten bedeutet das für Eltern: Weg vom sich wiederholenden Streit über Alltagssituationen: „Welches Erziehungsmittel ist in welcher Situation das angemessenste?“ hin zum Austausch und zum Verstehen des Beweggrundes, wes-

halb der:die jeweilige Partner:in sein:ihr Erziehungsmittel für richtig hält: „Was möchtest du für dein Kind?“ oder „Wovor möchtest du dein Kind schützen?“.

Eine weitere Brücke zwischen divergierenden Erziehungsansichten ist es, das gemeinsame Ziel zu bergen, z. B. „Das Kind fit fürs Leben zu machen“. Den traditionellen Ansichten entsprechend ist „das Beste“ erreicht, wenn das Kind erfolgreich im Beruf ist, finanziell ausgesorgt und einen hohen sozialen Status erlangt hat. Zunächst erscheint „das Beste“ der modernen Ansätze konträr dazu: ein selbstbestimmtes, selbstverantwortliches und zufriedenes Leben zu führen. Beim vertieften Hinspüren wird der Wunsch nach einem zufriedenen Leben hinter Erfolg und hohem sozialen Status sichtbar. Es gibt somit einen gemeinsamen Wunsch und ein gemeinsames Ziel für das Kind. Wird dies den Eltern bewusst, ist das ein guter Ausgangspunkt für den personalen Dialog über die Beweggründe der Wahl des vermeintlich Besten. Ist das, was die Eltern für „das Beste“ für ihr Kind halten, in Wirklichkeit aus einem persönlich erlebten Mangel motiviert? Kennen Eltern gegenseitig ihre Beweggründe, kann dies das wechselseitige Verständnis für den Erziehungsstil erhöhen. Das ist der Punkt, an dem die Eltern gemeinsam überprüfen können, wie sie ihre Erziehungs-Werte leben möchten: Mit welcher Haltung möchten sie als Vater oder Mutter ihrem Kind begegnen? Und was bedeutet das wiederum für die Wahl der Erziehungsmittel?

### Aus Sicht der Existenziellen Pädagogik

Aus Sicht der Existenziellen Pädagogik stehen Eltern vor der Aufgabe, ihren Kindern authentisch und personal zu begegnen (Waibel 2014) und so ihren stimmigen, und im günstigsten Falle gemeinsamen, Erziehungsstil zu finden. Bei existenziell pädagogischer Betrachtung der Erziehungsmittel geben die vier Grundmotivationen den Eltern eine Orientierung (Waibel 2022, 207): Gibt dieses Mittel oder die Maßnahme dem Kind ausreichend Schutz, Halt und Raum (1. Grundmotivation)? Führt das gewählte Mittel zu mehr Nähe, Beziehung und Zeit (2. Grundmotivation)? Und wie steht es um Wertschätzung, Beachtung und Gerechtigkeit gegenüber dem Kind in der gewählten Erziehungsmethode (3. Grundmotivation)? Hat das Kind die Möglichkeit, seine personalen Werte zu leben (4. Grundmotivation)? Eine weitere Orientierung bietet die biografische Selbstreflexion: Wie habe ich mich als Kind mit den Erziehungsmitteln meiner Eltern gefühlt? Möchte ich das so für mein eigenes Kind?

Abschließend ist es mir wichtig, zu erwähnen, dass ein Streitklima innerhalb der Familie immer vom Kind wahr-

genommen wird. Während sich die Eltern also im Konflikt über das vermeintlich Beste für ihr Kind befinden, übersehen sie vielleicht gerade die Auswirkungen dieses Konflikts auf ihr Kind: Wie geht es dem Kind, wenn die Eltern häufig streiten? Wie erlebt das Kind die Eltern im Streit? Fühlt es sich für den Streit zwischen den Eltern verantwortlich? Und entsprechend der Leitfrage der existenziellen Pädagogik: Was braucht dieses Kind jetzt von seinen Eltern?

#### Literatur

- Danner S (2018) Demokratische Partizipation von Kindern in Kindergärten: Hintergründe Möglichkeiten und Wirkungen. Bundeszentrale für politische Bildung, <https://www.bpb.de/themen/bildung/dossier-bildung/255737/demokratische-partizipation-von-kindern-in-kindergaerten-hintergruende-moeglichkeiten-und-wirkungen/#footnote-target-18>, 2.10.2025
- Ecarius J (2002) Familienerziehung im historischen Wandel. Eine qualitative Studie über Erziehung und Erziehungserfahrungen von drei Generationen. Wiesbaden: Springer Fachmedien
- Eltern-echo: Link: <https://eltern-echo.de/erziehung-frueher-und-heute-einblick-in-die-vergangenheit/>; 18.08.2025
- Kolbe C (2008) Existenzanalytische Paartherapie. Spannungsfelder der Paarbeziehung und Grundzüge der Behandlung. Existenzanalyse 25, 2, 4–11
- Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. Existenzanalyse 27, 2, 46–54
- Pronova BKK (2025) Familie und Erziehung 2025, <https://www.pronovabkk.de/unternehmen/presse/studien/familie-und-erziehung-2025.html#section-id-leistungen>, 01.10.2025
- Waibel E M (2014) Wie wir wissen, ob wir in der Erziehung richtig handeln? Existenzanalyse 31, 1, 26–39
- Waibel E M (2017) Erziehung zum Sinn. Grundlagen einer Existenziellen Pädagogik. Weinheim Basel: Beltz Juventa, 1
- Waibel E M (2022) Haltung gibt Halt. Mehr Gelassenheit in der Erziehung. Weinheim Basel: Beltz Juventa, 1

#### Anschrift der Verfasserin:

NADINE JOHN, PhD.  
*beratung@nadinejohn.de*



# ARMUTSFORSCHUNG TRIFFT EXISTENZANALYSE!

## Anfragen, Positionen, Widersprüche

HELMUT P. GAISBAUER

Der Beitrag thematisiert Schnittstellen zwischen Armutsforschung und Existenzanalyse. Er zeigt, wie existenzanalytische Konzepte – insbesondere das Strukturmodell – Schritt für Schritt neue Perspektiven zur Deutung von Armutserfahrungen eröffnen. Anhand empirischer Beispiele werden Positionen formuliert und normative Spannungen beleuchtet, etwa in Bezug auf die Themen Schuld und Angst, die in beiden Disziplinen unterschiedliche Bewertung erfahren. Der Beitrag offenbart theoretische Synergien aber auch fruchtbare Spannungen. Er stellt außerdem die politisch-praktische Frage einer möglichen Verantwortung für ein Engagement zur Armutsbekämpfung in den Raum.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Armut, Armutsforschung, Strukturmodell, Forschungsheuristik, Zugang zu Psychotherapie, normative Bewertung, Widersprüche

POVERTY RESEARCH MEETS EXISTENTIAL ANALYSIS!  
Inquiries, Positions, Contradictions

This symposium contribution addresses the interfaces between poverty research and Existential Analysis. It shows how existential analytical concepts – in particular the structural model – have gradually opened up new perspectives for interpreting experiences of poverty. Using empirical examples, positions are formulated and normative tensions are highlighted, for example in relation to the topics of guilt and fear, which are assessed differently in both disciplines. The contribution reveals theoretical synergies but also fruitful tensions. It also raises the political and practical question of a possible responsibility for a commitment to poverty reduction.

**KEYWORDS:** poverty, poverty research, structural model, research heuristic, access to psychotherapy, normative assessment, contradictions

### Hinführung

Dieser Beitrag verfolgt ein dreifaches Anliegen, wie die Auslegung seines Titels „Armutsforschung trifft Existenzanalyse“ in folgende drei Richtungen zu verdeutlichen sucht:

Zunächst verweist der Titel auf eine Begegnung zwischen zwei wissenschaftlich fundierten Welten. Die Armutsforschung ist zu Gast bei der Existenzanalyse, die beiden werden ins Gespräch gebracht, was zu spannenden *Anfragen* führt.

Durch eine kleine Variation des Titels eröffnet sich ein zweites Anliegen des Beitrags: „Existenzanalyse trifft Armutsforschung“ – ‚treffen‘ hier im Sinne von ‚etwas richtig erfassen, genau herausfinden‘ gemeint, wie es in der Form ‚treffend‘ zum Ausdruck kommt. Der Beitrag formuliert *Positionen*, die zeigen wie die Wirklichkeit von Armutserfahrungen mit existenzanalytischer Begrifflichkeit und Theorie treffend erfasst werden kann.

Zuletzt sollen mögliche *Widersprüche* ins Gespräch gebracht werden, die sich aus der Konstellation „Armutsforschung trifft Existenzanalyse“ ergeben könnten, wenn existenzanalytisches Denken und Handeln durch normative Anfragen, die in der Armutsforschung verteidigt werden, empfindlich getroffen, zumindest aber herausgefordert wird. Gleiches gilt auch in die Gegenrichtung.

Am Ende steht – im Sinne des Kongressthemas – das Bestreben, auf der Ebene der wissenschaftlichen Debatte

fruchtbare *Spannungen* zu halten, mögliche *Konflikte* zu moderieren und *Polarisierungen* zu vermeiden – in einem Themenfeld, das eine enorme gesellschaftliche Polarisierung mit Schaden für die davon betroffenen Menschen verkörpert.

### Anfragen

Die Unternehmung, ‚Armutsforschung‘ mit ‚Existenzanalyse‘ ins Gespräch zu bringen, hat ihre Vorgeschichte in meiner eigenen Erfahrung einer förderlichen psychotherapeutischen Behandlung, die mir ermöglichte, eine Krise zu meistern und in verbessertem Selbstbezug mein Leben neu auszurichten. Persönlich überaus froh, so gut unterstützt einen neuen Weg gefunden zu haben, stellte sich mir als sozialkritischem Armutsforscher vor meinem persönlichen Erfahrungshintergrund eine durchaus bekannte Frage mit einer neuen Färbung: Wie steht es denn um den Zugang zu Hilfsangeboten wie Psychotherapie für Menschen, die sozial schlechter gestellt, vielleicht gar von Armut betroffen sind? Schließlich ist eine Behandlung mit erheblichen Kosten verbunden, kostengünstige oder freie Angebote sind – zumindest in Österreich – rar, und die Kranken- bzw. Gesundheitskasse steht nur unzureichend dafür ein. Überdies sind solche Angebote wohl in den wenigsten Fällen als ‚niederschwellig‘ zu charakterisieren. Eine erste Recherche zeigte, dass diese Fra-

gestellung durchaus einigen Niederschlag in der wissenschaftlichen Literatur gefunden hat (vgl. dazu bspw. Rieß & Löffler-Stastka 2022). Im Zuge dieser Überlegungen öffnete sich unbemerkt eine weitere gedankliche Tür: Mir persönlich ist der existenzanalytische Zugang zu Welt und Selbst mit seiner (existenz-)philosophischen Grundierung wichtig geworden. Sind diese für mich damit verbundenen „Segnungen“ auch Menschen in schwierigen sozialen Lagen oder Menschen mit einem geringen Bildungsniveau zugänglich? Was hätte die Existenzanalyse diesen Menschen zu bieten? Und was hätte sie zur Armutsfrage generell zu sagen? Diese Fragen flossen nun Schritt für Schritt in meine akademische Arbeit ein.

In einem ersten Versuch dienten mir die Grundmotive des Strukturmodells der Existenzanalyse als strukturierendes Moment, um positive Wirkungen eines Unterstützungsprojekts für Frauen mit multiplen Problemlagen, die sich in einer Fragebogenuntersuchung mit offenem Antwortformat gezeigt hatten, zu ordnen und damit neu zu beschreiben (Gaisbauer 2022). Ein hoffnungsfroher Auftakt, der mich dazu ermutigte, diesen neuen Pfad in der Berichtslegung zu einem Hilfsprojekt in Rumänien, das ich bereits über mehrere Jahre wissenschaftlich begleitet hatte, weiter zu beschreiten (Gaisbauer 2023). Dabei fand ich eine mitunter weitgehende Deckung zwischen den Ergebnissen in den ersten Zwischenberichten mit nun neu eingebrachten existenzanalytischen Begrifflichkeiten, etwa aus dem Bereich der 1. Grundmotivation mit ihren Voraussetzungen ‚Schutz‘ und ‚Raum‘. Die Ausarbeitung einer neuen Heuristik für den Abschlussbericht bestärkte mich weiter auf dem Weg. Aus diesen und weiteren Arbeiten (Gaisbauer 2024) lassen sich daher folgende Positionen formulieren:

## Positionen

Der/dem Armutsforscher:in sticht auf den ersten Blick eine weitgehende inhaltliche Deckung zwischen den Themen der 1. Grunddimension der Existenz mit dem Phänomen ‚Armut‘ ins Auge – nämlich im Grundmotiv des Da-Sein-Könnens, das im Falle materieller Armut fundamental bedroht ist. Armut gilt in allen gängigen Definitionen als ein Zuwenig zum Überleben oder jedenfalls ein Zuwenig für ein menschenwürdiges Leben (Schweiger 2013a). Dieses „Zuwenig für ein Leben“ kann ohne weitere Vertiefung als *direkter Antagonist* zur Grundfrage der 1. Grunddimension gelten: „Ich bin – kann ich sein?“. In Armut stehen die Grundvoraussetzungen dieser Dimension ‚Schutz‘, ‚Raum‘ und ‚Halt‘ und mit diesen die faktische körperlich-materielle Existenz in der Welt fundamental in Frage.

Die 1. Grunddimension wird damit zu einem ‚Ankerthema‘ einer existenzanalytisch geprägten Armutsforschung. Armutsforschung beschäftigt sich mit der adäquaten Konzeptualisierung, Definition und Messung von ‚Armut‘ (vgl. dazu bspw. Lister 2004). Ein existenzanalytischer Blick kann diese Agenda um die wichtige Erfahrungsdimension ergänzen – anschließend an Konzeptionen „subjektiver Armut“ (Schweiger 2013b). Die Einbindung dieser Betroffenenperspektive kann über partizipative Armutsforschung geleistet werden (vgl. Bray et al. 2019). Sie kann aber auch über das Aufgreifen von literarisch verarbeiteten Erfahrungen erfolgen. Ein Beispiel dafür ist Undine Zimmers Buch „Nicht von schlechten Eltern. Meine Hartz-IV-Familie“, in dem sie ihr Aufwachsen in Armut und seine Folgen reflektiert. An einer prägnanten Stelle berichtet sie:

*„In der Abschlussphase meines Studiums habe ich angefangen, in meinen Tagebüchern zu notieren, wie oft ich müde bin, das Gefühl habe, keine Kraft mehr zu haben. Ängste plagen mich: Zukunftsängste, die Angst zu scheitern, die Angst allein zu sein [...] Und ich habe permanent Geldsorgen. [...] Ich fühle mich einsam und allein, aber ich habe kein Bedürfnis nach Gesellschaft. Ich wünsche mir eine Pause-Taste für mein Leben, einmal ausschalten, den Druck abstellen. Aber es geht nicht. Es geht für die nächsten Jahre nicht. Ich muss arbeiten gehen, Geld verdienen. Heute faul, morgen Katastrophe.“* (Zimmer 2015, 225)

Diese kurze Passage mag einen ersten Eindruck vermitteln, inwiefern Erfahrungen von Armutsbetroffenen existenzanalytisch eingeordnet und verstanden werden können. Der/dem existenzanalytisch fachkundigen Leser:in wird deutlich, inwiefern Armut zu einem direkten Gegenspieler zum 1. Grundmotiv, dem Da-Sein-Können, wird. Überdies sind auch die angesprochenen Ängste für ein Defiziterleben in der 1. Grunddimension einschlägig. Neuere Forschungen stellen mit einem ähnlichen Grundverständnis die Erfahrung von zerrüttem Stress als einen zentralen Aspekt der Armutserfahrung in den Mittelpunkt (Breitenbach, Kapferer & Sedmak 2023). Unter existenzanalytischem Gesichtspunkt lässt sich entsprechend armutsinduziertes körpernahes Leid als *Eintrittsstelle von Armut in die Existenz* genauer fassen und tiefer begreifen (Gaisbauer 2025).

Neben der 1. Grunddimension fällt eine weitere Deckung zwischen dem Konzept der ‚Sozialen Ausgrenzung‘ einerseits und der Anfrage der 4. Grunddimension der Existenz nach dem Sinn des Daseins andererseits auf: Soziale Ausgrenzung bedeutet Ausschließungserfahrungen aus existenztragenden öffentlichen Strukturzusammenhängen und Tätigkeitsbereichen – z.B. im Fall der Aus-

grenzung von Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit aus dem Arbeitsmarkt – und stellt eine Art ‚dynamischen Armutsbegriff‘ dar (Levitas 2006). ‚Dynamisch‘ ist diese Perspektive, insofern sie einen (negativen) Verlauf in den Blick nimmt. ‚Armut‘ an sich beschreibt mehr einen (aktuellen) Zustand. Der britische Soziologe Zygmunt Bauman spricht bei Ausgrenzung von „verworfenem Leben“ (Bauman 2005), die deutschen Soziologen Heinz Bude und Andreas Willisch von der Erfahrung des „Überflüssig-Seins“ (Bude and Willisch 2017). Solche armutsbedingten Erfahrungen sind recht eindeutig der 4. Grunddimension zuordenbar und können entsprechend mit den im Strukturmodell verorteten personalen Bezügen – z.B. mit dem Erleben von existenzieller Verzweiflung und umfassenden Sinnlosigkeitsgefühlen – näher erfasst werden. Mit diesen beiden kurz dargestellten Entsprechungen gehen neue Möglichkeiten einher, Armutserfahrungen aus existenzanalytischer Perspektive zu deuten, zu strukturieren und theoretisch wie praktisch weiter zu bearbeiten. Theoretisch ergeben sich Anknüpfungspunkte für eine weitere Vertiefung des Verständnisses von Armutserfahrungen und ihrer Folgen (etwa im Sinne von typischen Copingreaktionen oder pathogenen Entwicklungen). Praktisch wäre an Möglichkeiten der Linderung von armutsindiziertem Leid und/oder Begleitung hin zu einem freieren und verantwortlicherem Lebensvollzug zu denken. Für beide Felder – Theoriebildung und Forschung wie Linderung und Bekämpfung sind neben der 1. und 4. Grundmotivation auch die 2. und 3. Grundmotivation von Bedeutung. Auch hier kann auf Bezüge der Armutsforschung verwiesen werden, an die angeknüpft werden kann.

Im zweiten Strukturbereich ist dies allgemein gefasst ein ‚dysthymischer Druck‘ auf das Erleben von Lebendigkeit. Dieser wurde bereits in der bahnbrechenden Studie „Die Arbeitslosen von Marienthal“ von Maria Jahoda, Paul Lazarsfeld und Hans Zeisel beschrieben. Die Sozialpsycholog:innen beobachteten ein „Einschrumpfen der Lebensäußerungen“; in Marienthal trafen sie im „müden Dorf“ auf Menschen „in einer abgestumpften Gleichmäßigkeit [...], die sich daran gewöhnt haben, weniger zu besitzen, weniger zu tun, weniger zu erwarten, als bisher für die Existenz als notwendig angesehen worden“ war (Jahoda, Lazarsfeld & Zeisel 2015, 55f). Die weiter oben zitierte Passage Undine Zimmers lässt eine ähnlich (zumindest) subklinisch-depressive Stimmung deutlich werden. Dem dritten Bereich der Existenz schließlich können Analysen des massiven Drucks auf den Selbstwert, nicht zuletzt durch gesellschaftliche Stigmatisierung, und

das in den letzten Jahren theoretisch intensiv bearbeitete Grundgefühl der ‚Armutsscham‘ und ihrer armutsstabilisierenden Folgen wie sozialer Rückzug oder das aktive Nicht-Beziehen von Unterstützungsleistungen („non-take-up“) zugeordnet werden (Walker 2014; Neckel 2009).

Insgesamt zeigt sich, dass das existenzanalytische Strukturmodell wertvolle Ansatzpunkte zur Vertiefung und zur Strukturierung von Perspektiven der Armutsforschung bereithält. Das tatsächliche Potential dieser Perspektive kann eine detaillierte Ausarbeitung dieses Ansatzes zeigen. Freilich ergeben sich aus den oben angedeuteten Anfragen auch mögliche Reibungsflächen und Widersprüche, die zur weiteren Auseinandersetzung drängen.

### Widersprüche<sup>1</sup>

„Was benötigen von Armut betroffene Menschen?“ – die Antwort auf diese Frage wird seitens der Existenzanalyse anders ausfallen als seitens der sozialetischen Armutsforschung. Die erste Antwort der Existenzanalyse könnte lauten: „Ein von Armut betroffener Mensch muss in seinem Leiden gesehen werden. Er benötigt therapeutische Behandlung und Begleitung, um sich den Lebensproblemen in einer authentischen und eigenverantwortlichen Art und Weise stellen zu können.“ Eine einschlägige humanistisch-existenzielle Arbeit, die mit Bezügen zur Existenzphilosophie und auch zu Viktor Frankl argumentiert, scheint einem solchen Ansatz verpflichtet (Dixon 2010; Dixon & Frolova 2011). Aus sozialetischer Sicht erscheint dieser Zugang ohne weitere Einordnung u. U. als unangemessene Psychologisierung von Armut. Ein solches Verständnis stellt dabei in Rechnung, dass Armut im öffentlichen Diskurs unzulässig individualisiert wird, d.h. dass die Verursachung von Armut ausschließlich den betroffenen Personen angelastet wird und gesellschaftliche bzw. strukturelle Ursachen völlig ausgeblendet werden. Die erste Antwort einer solchen sozialetischen Armutsforschung auf die Eingangsfrage würde dagegen lauten: „Ein von Armut betroffener Mensch braucht die Mittel (oder den Wohnraum, den Arbeitsplatz ...), um ein menschenwürdiges Leben führen zu können. Ohne ausreichende Mittel bleibt jede andere Hilfe bestenfalls Symptomlinderung. Statt ‚Symptomträger:innen‘ zu therapieren, liegt die Lösung des Problems auf der Systemebene.“ Der hier vorgestellte Widerspruch kann politisch ‚bewirtschaftet‘ werden; er kann aber auf dieser oberflächlichen Ebene auch aufgelöst werden – in ein

<sup>1</sup> Meinen Mut, diesen Widersprüche nachzugehen, haben Klaudia Gennermann und Michael Scherf in unseren gemeinsamen Vorbereitungstreffen zum Symposium entscheidend gestärkt.

‚Sowohl-als-auch‘. Ein existenzanalytisch informierter Zugang zu Erfahrungen von Armut kann ihre schädliche Wirkung verdeutlichen und Wege identifizieren, solche, meist leidvoll erlebte Wirkung und ihre Folgen, zu bearbeiten und zu überwinden. Die angedeutete Polarisierung zum Widerspruch wird im politischen Bereich verfangen, muss aber akademisch keineswegs betrieben werden.

Etwas tiefer geblickt stehen aber weiterhin vergleichbare normative Reibungen im Raum. Dies lässt sich an zwei Beispielen illustrieren: die unterschiedlichen Bewertungen von Angst und Schuld in Existenzanalyse und Armutsforschung. Angst ist eine der Kernerfahrungen von Armut. Ein bedeutendes internationales partizipatives Forschungsprojekt zählte unter die leidvollen Erfahrungen auch: „[die] ständige Angst vor dem Verlust letzter knapper Ressourcen und Vermögenswerten, [...] Stress und Angst aufgrund von Ungewissheit“ (Bray et al. 2019, 16). Aus existenzanalytischer Sicht würden wir u. U. zwei unterschiedliche Formen von Angst herauslesen – eine realistische Erwartungsangst im ersten Fall; die zweite Beschreibung klingt eher, ähnlich wie von Undine Zimmer in obigem Zitat geäußert, nach einer Grundangst. Nun ist die Bewertung der Grundangst im therapeutischen Setting existenzieller Psychotherapien und im Speziellen in der Existenzanalyse durchaus positiv – sie stellt als *via regia* zur Existenz die Chance bereit, existenzieller zu leben (Längle 1996). Eine solche Bewertung erschiene aber aus Sicht der Armutsforschung im Kontext von Armut als zynisch und ignorant. Einem notleidenden armutsbetroffenen Menschen *nur* zu sagen, dass die Existenz eben brüchig sei und wir uns in einem solchen Leben einzurichten hätten, klingt in dieser Weise zumindest deplatziert. Diese Spannung in der angemessenen Bewertung und einem damit verbundenen Umgang verdient eine vertiefte Auseinandersetzung, die hier nicht geleistet werden kann. Aber auch in der Gegenrichtung lässt sich ein solcher normativer Reibungspunkt finden, nämlich in der Bewertung von Schuld. Der Umgang mit der eigenen Schuld, ein Anerkennen der Verantwortung und ein Betrauern des Verlorenen oder Verletzten kann ein wesentliches Thema einer existenzanalytischen therapeutischen Behandlung sein (Dinhobl 2019). Eine sozialetische Armutsforschung ist dagegen eindeutig daraufhin ausgerichtet, das Thema Schuld aus dem makrosoziologisch begriffenen Armutskontext auszublenden. Sie kämpft damit gegen eine ungerechtfertigte gesellschaftliche Pauschalverurteilung und unzulässige Individualisierung und Moralisierung von Armut, schüttet dabei in der bemühten

Ausblendung dieser existenziellen Dimension und mit Blick auf die/den einzelnen Betroffene/n möglicherweise „das Kind mit dem Bade aus“. <sup>2</sup> Diese beiden Anfragen zu den Themen Angst und Schuld illustrieren die Fruchtbarkeit der Spannung zwischen den beiden Welten der existenzanalytischen Psychotherapie und der akademischen Armutsforschung.

## Schluss

Im Ausklang sei noch einmal die eingangs aufgeworfene praktische Frage des erschwerten bis verunmöglichten Zugangs zu psychotherapeutischen Leistungen für Menschen in finanzieller Not und/oder anderen groben Hemmnissen, die eine soziale Randlage manifestieren, in den Blick genommen. Diese Frage betrifft die Zunft der Psychotherapeut:innen allgemein, sofern sie im Praxissetting tätig sind. Sie betrifft die Gesundheitspolitik. Und sie betrifft Berufsverbände und Ausbildungsvereine, mithin auch die GLE. Offen gefragt: Welche Verantwortung trägt die GLE in diesem Feld? Welche Verantwortung kann, welche möchte sie tragen? Sie könnte sich etwa als Anwältin für dieses Anliegen verstehen und gemeinsam mit anderen versuchen, stärkere Öffentlichkeit für diese Frage herzustellen, entsprechendes Wissen zu verbreiten und Druck auf die politischen Entscheidungsträger:innen auszuüben. Darüber hinaus ist noch Vieles denkbar. Zum Abschluss sei dabei an Viktor Frankls frühes Engagement für die Errichtung von Jugendberatungsstellen erinnert. Aus Sicht der Armutsforschung stellt die existenzanalytische Bewegung heute eine vielversprechende Partnerin dar.

## Literatur

- Bauman Z (2005) Verworfenen Leben. Die Ausgegrenzten der Moderne. Hamburg: Hamburger Edition
- Bray R, De Laat M, Godinot X, Urgate A, Walker R (2019) The Hidden Dimensions of Poverty. Montreuil: ATD Fourth World
- Breitenbach M, Kapferer E, Sedmak C (2023) Stress und Armut: Eine interdisziplinäre Untersuchung von Stress in Zellen, Individuen und Gesellschaft. Cham: Springer Spektrum
- Bude H, Willisch A (2017) Exklusion: die Debatte über die „Überflüssigen“. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Dinhobl R (2019) Selbst-Verurteilung und Selbst-Vergebung. Psychodynamik und Schritte aus der Schuld-Falle, Existenzanalyse, 36, 89–94
- Dixon J (2010) Poverty: An Existential-Humanist Perspective, Poverty & Public Policy, 2, 772–790
- Dixon J, Frolova Y (2011) Existential Poverty: Welfare Dependency, Learned Helplessness and Psychological Capital, Poverty & Public Policy, 3, 279–298

<sup>2</sup> Diesen Hinweis auf die potentielle Bedeutung von Schuld und Trauer für die Überwindung von Armut auf individueller Ebene verdanke ich Alfried Längle.



- Gaisbauer HP (2022) Eine sozioethische Bewertung des Salzburger Stufenmodells auf existenzanalytischer Grundlage. In: Buchner E, Bahtic-Kunrath B, Gaisbauer HP (Hg) Endbericht zur wissenschaftlichen Begleitung der drei Basisprojekte ReImpuls, Pro Active und SAFI als Teil des Stufenmodells zum Aufbau der Arbeitsfähigkeit für armuts- und ausgrenzungsgefährdete erwerbslose Personen im Bundesland Salzburg, Salzburg: ESF & Land Salzburg, 46–52
- Gaisbauer HP (2023) (L.I.F.T.) – Lernen.Integration.Förderung.Tagesbetreuung in Dumbräveni. In: Endbericht der wissenschaftlichen Begleitstudie zur Validierung des Projekts 2017–2023 im Auftrag von Diakoniewerk International. Salzburg: Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg
- Gaisbauer HP (2024) Existenzielle Armut bei Kindern und Wege ihrer Bekämpfung. Erkenntnisse aus der Wirkungsforschung zu einer Einrichtung in Dumbräveni/Elisabethstadt (Siebenbürgen), Review of Ecumenical Studies, 16, 14–47
- Gaisbauer HP (2025) Existenzanalyse und Armutsforschung. Armutserfahrungen als existenzielles Leiden verstehen und deuten, Existenzanalyse, 42,1, 10–21
- Jahoda M, Lazarsfeld P F, Zeisel H (2015) Die Arbeitslosen von Marienthal: ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit, Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst, Existenzanalyse, 13, 1, 4–12
- Levitas (2006) The Concept and Measurement of Social Exclusion, In: Pantazis C, Gordon D, Levitas R (Hg) Poverty and Social Exclusion in Britain: The Millennium Survey, Bristol: The Policy Press
- Lister R (2004) Poverty. Cambridge / Malden, MA: Polity Press
- Neckel S (2009) Soziologie der Scham. In: Schäfer A, Thompson C (Hg) Scham. Paderborn, München, Wien, Zürich: Ferdinand Schöningh
- Rieß G, Löffler-Stastka H (2022) VersorgungsNOT – Psychotherapie als zentrale, aber marginalisierte Versorgungsleistung im Gesundheitssystem. Der Preis der Ignoranz – was kostet es uns als Gesellschaft, Psychotherapie Forum, 26,136–143
- Schweiger G (2013a) Absolute und relative Kritik der Armut, Zeitschrift für philosophische Forschung, 67, 263–286
- Schweiger G (2013b) Subjektivität in der philosophischen Armutsforschung. In: Gaisbauer HP, Kapferer E, Koch A, Sedmak C (Hg) Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Walker R (2014) The shame of poverty. Oxford: Oxford University Press
- Zimmer U (2015) Nicht von schlechten Eltern. Meine Hartz-IV-Familie. Fischer: Frankfurt am Main

**Anschrift des Verfassers:**

MAG. DR. PHIL. HELMUT P. GAISBAUER  
*helmut.gaisbauer@plus.ac.at*

# KONFLIKTLÖSUNG IM PAARBEZIEHUNGSRAUM: WEGE AUS DEN VERSTRICKUNGEN

IRIS M. BUCHER

Der Artikel bietet einen theoretischen und praxisnahen Einblick (Fallvignette) in die existenzanalytische Paartherapie. Im Zentrum steht der Beziehungsraum (PBR) als eigenständiger Erfahrungs- und Entwicklungsraum zwischen zwei Menschen. Der therapeutische Prozess ermöglicht es Paaren, durch Begegnung, Dialog und persönliche Reifung Konflikte zu lösen und in eine tiefere Verbundenheit zu finden. Das erweiterte PEA-Modell bildet dabei die theoretische Grundlage.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Paarkonflikte, Paartherapie, Paarraum, Beziehungsraum (PBR), Personale Existenzanalyse (PEA), Begegnung, Dialog

CONFLICT RESOLUTION IN COUPLE RELATIONSHIP SPACE:  
WAYS OUT OF ENMESHMENT

This article provides a theoretical and practice-oriented insight (case vignette) into existential-analytical couple therapy. At its core is the couple relationship space (PBR), an independent space of experience and development between two individuals. Through encounter, dialogue, and personal growth, couples can resolve conflicts and deepen their bond. The extended PEA model serves as the theoretical foundation.

**KEYWORDS:** couples conflicts, couples therapy, couple space, Couple Relationship Space (CRS), Personal Existential Analysis PEA, encounter, dialogue

## Konfliktlösung im Beziehungsraum: Wege aus den Verstrickungen<sup>1</sup>

In unserer heutigen Zeit stehen Beziehungen unter erheblichem Druck: Schnellebigkeit, hohe Erwartungen, mangelnde Kommunikation, Auflösung von haltgebenden Strukturen in Gesellschaft und Familien und individuelle Überforderung stellen große Herausforderungen dar.<sup>2</sup> In der Psychotherapie mit existenzanalytischer Ausrichtung liegt das Augenmerk auf der Gestaltung jenes zwischenmenschlichen Raums (Bucher 2020<sup>3</sup>, 12; Bauer 2019), in dem ein Paar sich begegnet, streitet, entfremdet – oder miteinander wächst. „Analytische, systemische, lerntheoretische und humanistische Ansätze stimmen überein, dass in einer ‚ungesunden‘ Beziehung wichtige Grundbedürfnisse in großem Maß unerfüllt bleiben.“ (Pointner 2016, 24). Die existenzanalytische Perspektive, gegründet von Viktor Frankl und weiterentwickelt von Alfred Längle und Mitarbeiter:innen, stellt den Menschen in seiner Freiheit, Verantwortlichkeit, Seins- und Sinnorientierung ins Zentrum. Paartherapie ist ein therapeutisch-beraterisches Setting, das Paaren helfen soll, sich aus Verstrickungen, Entfremdung oder Beziehungsermüdung zu lösen. Ziel ist es, einen bewussteren, dem/der einzelnen Partner:in entsprechenden Selbstvollzug und einen dem Leben des Paares entsprechenden gemeinsamen

Existenzvollzug zu ermöglichen – damit ihre eigentliche Existenz nicht verloren geht, sondern wieder Raum für Resonanz und Begegnung entsteht.

## Existenzanalytischer Bezugsrahmen

Dieser Artikel möchte Anregungen für diesen Weg skizzieren und sowohl theoretische als auch praktische Einblicke in existenzanalytische Paartherapie geben, die verschiedenartige Räume eröffnet insbesondere jenen Raum, den ich als *Paar-Beziehungsraum* (PBR) bezeichne.<sup>4</sup>

Es handelt sich dabei um einen personalen erlebbaren Raum zwischen zwei Menschen, in dem Begegnung, Vulnerabilität, Dialog und Entwicklung möglich werden. Im Therapieprozess vertrauen Therapeut:in und das Paar gemeinsam darauf, dass sich im PBR Hinweise auf vorhandene Wachstumsmöglichkeiten zeigen – Entwicklungschancen, die, wenn sie erkannt und fruchtbar werden, einen personalen Umgang mit den Herausforderungen des gemeinsamen Lebens ermöglichen. Die existenzphilosophische Unterscheidung zwischen einem eigentlichen und einem uneigentlichen Leben (vgl. Jaspers 1973, 51) lässt sich hier sinnbildlich heranziehen: Auch der PBR kann in der Weise gelebt werden, dass er zum Ausdruck eines echten, existenziell stimmigen Mit-

<sup>1</sup> Der Titel geht auf meinen Vortrag beim GLE-I Kongress *Spannungen – Konflikte – Polarisierungen* in Salzburg 2025 zurück. Der vorliegende Artikel baut diesen Vortrag weiter aus.

<sup>2</sup> Vgl. Pointner S, Interview 2018 in: <https://kurier.at/leben/liebe-unter-druck-was-paarbeziehung-heute-bedeutet/400031128>. 16.07.2025

<sup>3</sup> Vgl. Bucher, I (2020). Der Paar-Beziehungsraum aus der existenzanalytischen Sichtweise. Ein theoretischer und praktischer Zugang. Masterthesis, Universität Salzburg. In ihrer Arbeit hat Bucher versucht, dieses Phänomen aus existenzanalytischer Perspektive zu beschreiben. Sie analysierte das innigste Verhältnis Verbindung des Paares und definierte es als Beziehungsraum (PBR). Die vorliegende Arbeit bezieht sich immer wieder auf diese Masterthesis.

<sup>4</sup> Ich werde in Folge für den Beziehungsraum die dafür vorgesehenen Abkürzung PBR verwenden.

einander wird – oder aber Ausdruck einer Verfehlung gemeinsamer Lebendigkeit. In diesem Sinne lässt sich sagen: Im PBR ist Veränderung möglich, weil sich dort ein *generatives Feld* der geistigen Fruchtbarkeit aufbauen kann (vgl. Pointner 2025, 100f; Längle 2007, 21). Er bietet ursprünglichen Raum, in dem das Paar einander in wechselseitiger Bezogenheit und Antwort begegnet – bedeutungsvoll, persönlich und lebendig.

Daraus ergibt sich eine wesentliche Einsicht: Für eine erfüllte gemeinsame Existenz braucht es immer wieder Momente der Klärung, Zeiten echter Begegnung und qualitativer Nähe. Diese Elemente führen in eine tiefere Verbindung, fördern gemeinsames Wachsen und tragen zu einem gelebten „Wir“ bei. Der PBR bietet dafür den Rahmen – einen Raum, der persönliches Werden innerhalb der Beziehung fördert und unterstützt.

Aus existenzanalytischer Sicht (vgl. Jaspers, Längle, Kolbe) ist der Mensch nicht primär ein Getriebener innerer Bedürfnisse oder äußerer Umstände, sondern ein freies Wesen, das fähig ist, Stellung zu nehmen und mit sich, anderen und der Welt in einen verantwortlichen Umgang zu kommen. Beziehung wird dabei nicht nur als psychologisches oder biologisches Phänomen verstanden, sondern als Ausdruck des Menschseins. Die existenzanalytische Paartherapie ist primär seinsorientiert und will daher einen wegweisenden Raum der Begegnung öffnen, um das, was für die einzelnen Partner:innen wesentlich und existenziell bedeutsam ist, sichtbar, verstehbar und lebendig zu machen. Daraus kann ein gestärktes Miteinander oder auch die Grundlage für eine bewusste Entscheidung gegen die Beziehung entstehen. Der PBR bietet den Rahmen, in dem diese Auseinandersetzung auf personaler Ebene möglich wird. Es geht darum, das je Eigene im anderen Menschen zu erkennen und die eigene Position in Bezug auf gemeinsame Werte, Sinnperspektiven und Beziehungsmotive zu finden und zu gestalten.

Diese Bedeutsamkeit wird erst dann greifbar, wenn sowohl die personalen Werte als auch die Grundmotivationen – also die Grundbedingungen für ein erfülltes Leben gut integriert gelebt werden. Kolbe (2008, 4ff) spricht in diesem Zusammenhang vom „Wechselspiel personaler Voraussetzungen“, das in der therapeutischen Beziehung bewusst gemacht werden muss, um Entwicklung zu ermöglichen. In der Realität kommen Paare jedoch oft mit dem Wunsch nach Veränderung des:der anderen – nicht aber von sich selbst – in die Therapie. Die Erwartung, dass „der/die andere endlich anders wird“, ist dabei allgegenwärtig. Die Hoffnung auf schnelle Lösungen, etwa durch Kommunikationstechniken oder Alltagsstrategien, ist nachvollziehbar, greift aber zu kurz. Echte Verände-

rung setzt einen inneren Wandel voraus. Der Weg führt von der Klärung äußerer Konflikte hin zu einer liebevollen Begegnung mit der eigenen Biografie und Verantwortung, die im Miteinander der Beziehung spürbar wird.

### Das PBR-Modell nach der PEA – als Raute in der Partnerschaftsdyade visualisiert

Das von Längle entwickelte PEA-Modell soll für Paare erweitert und nutzbar gemacht werden. Da in der Paartherapie zwei Personen im Fokus stehen, braucht es auch zwei PEA-Dreiecke – eines für Person A (gelb) und eines für Person B (blau). Was wir auf den ersten Blick von einem Paar wahrnehmen – wie es auf uns wirkt, miteinander umgeht, äußerlich zusammenpasst – diesen Raum bezeichne ich als AB-Paarraum (das ist der obere Teil der grünen Raute). Er bildet die sichtbare, beobachtbare Ebene: das „hübsche“, „verliebte“, „chaotische“ oder „angespannte“ Paar (vgl. Bucher 2020, 39ff). Auch Konflikte zeigen sich hier, ihre Lösung jedoch erfordert einen tiefgehenden Raum.

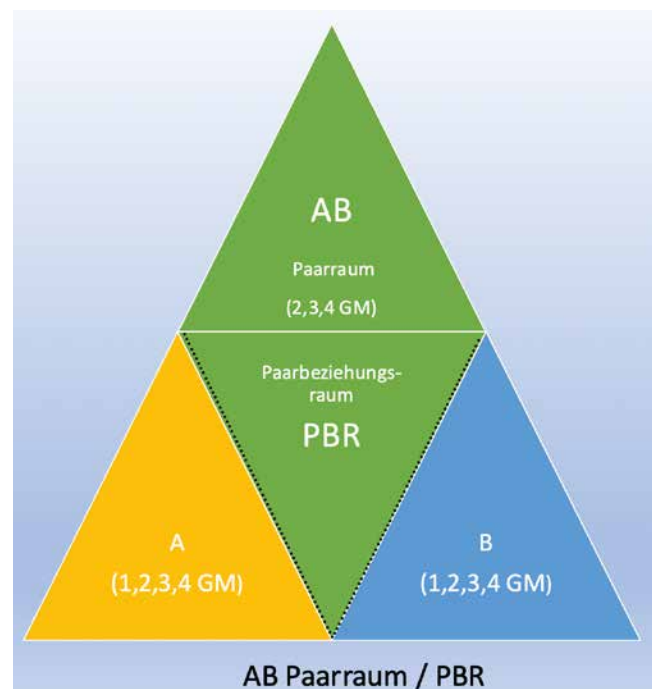


Abb. 1 (Bucher 2025; Bucher 2020, 39)

Dieser Raum ist der PBR (das ist der untere Teil der grünen Raute). Hier zeigt sich, was nicht unmittelbar sichtbar ist: das, was durch echtes Einlassen, persönliche Auseinandersetzung und therapeutische Begleitung ans Licht kommt. Im PBR offenbaren sich sowohl das Freudvolle als auch das Schmerzhafte, Werte, tiefe Verbundenheit und Reifungsprozesse eines Paares – manchmal berüh-

rend und heilsam, manchmal auch beschämend, verletzend oder verunsichernd.

Er ist jener existenzielle Raum, in dem authentische Begegnung möglich wird – dort, wo persönlicher Sinn, Wert und Beziehungsqualität wurzeln. Der PBR ist wie ein unsichtbares Band, das zwei Menschen auch durch Krisen hindurch verbindet und spürbar ist. Er ist kein statischer Ort, sondern ein dynamisches Spannungsfeld zwischen den Wirklichkeitspolen zweier Personen. Diese Spannung gehört zur Natur jeder echten Beziehung, sie entsteht durch Verschiedenheit und durch das ständige Ringen zwischen „Sein“ und „Sollen“ (vgl. Kolbe 2008, 5). Liebe ist in diesem Sinne immer auch eine Wertbeziehung, getragen von der Bereitschaft zur Entwicklung. Längle (2013, 180) beschreibt drei zentrale Polaritäten menschlichen Seins, die auch in Paarbeziehungen wirken:

1. Gesundheit ↔ Krankheit (körperlich)
2. Lust ↔ Unlust (psychisch)
3. Erfüllung ↔ Leere bzw. Glaube ↔ Verzweiflung (geistig)

Diese Spannungsachsen<sup>5</sup> betreffen auch die Partnerschaft: etwa, wenn eine Krankheit, sexuelle Unlust oder existenzielle Hoffnungslosigkeit Einfluss nehmen. Die Frage ist, ob sich das Paar diesen Spannungen gemeinsam im PBR stellt, damit umgeht, sie reflektiert, hinterfragt, sich zuwendet, Stellung bezieht und gemeinsam neu ausrichtet. Der PBR ist nicht plan- oder machbar im klassischen Sinn – er ist ein transkausaler Raum: teils unbewusst, nicht vollständig kontrollierbar, aber real erfahrbar. Er kann als dreidimensionales Lebensfeld verstanden werden, das, je nach Gestaltung, zum aufblühenden Garten oder Ödland wird.

### Der Paarraum im Bild einer Metapher – Die Spitze des Eisbergs

Wenn zwei Menschen in Beziehung treten, entsteht ein Raum zwischen ihnen: der Paarraum (Bucher 2020, 44). Zunächst ist er durch Rollen, Erwartungen, Kommunikationsmuster und typische Streiddynamiken geprägt – die metaphorische Spitze des Eisbergs. In diesem oberflächlichen Beziehungsbereich dominieren oft unbewusste Muster wie Rückzug, Machtkämpfe, zweckmäßige Kommunikation oder Eskalation. Der eigentliche Dialog ist

oft verloren gegangen und ersetzt worden durch Abwehr und implizite Schuldzuschreibungen.

Man kann diesen Raum auch als uneigentlichen PBR bezeichnen: ein Raum, in dem Beziehung von Verstrickung, Abhängigkeit und Reaktion geprägt ist und weniger von Freiheit und personaler Entscheidung. „Der uneigentliche PBR entsteht immer dann, wenn keine personale Verantwortung für das eigene Handeln übernommen wird oder diese durch Routine verdeckt ist (...) etwa durch finanzielle, sexuelle oder emotionale Abhängigkeiten“ (Bucher 2020, 15).

In diesem Modus dominieren emotionale Reiz-Reaktionsdynamiken – Rückzug, Schweigen, Kontrolle oder Affektausbrüche. Der Weg aus dieser Verstrickung führt über Selbst- und Fremdverstehen, über den echten Dialog und die Bereitschaft, sich vom Anderen berühren zu lassen. Der eigentliche PBR hingegen ist geprägt von Freiheit und Verantwortlichkeit: Zwei Menschen begegnen einander ebenbürtig, geben einander Raum zur Entfaltung und zeigen echtes Interesse aneinander. Er ist nicht konfliktfrei, aber konfliktreif. Nicht perfekt, aber wahrhaftig. Kein statischer Zustand, sondern ein lebendiger, sich immer wieder erneuernder Vollzug.

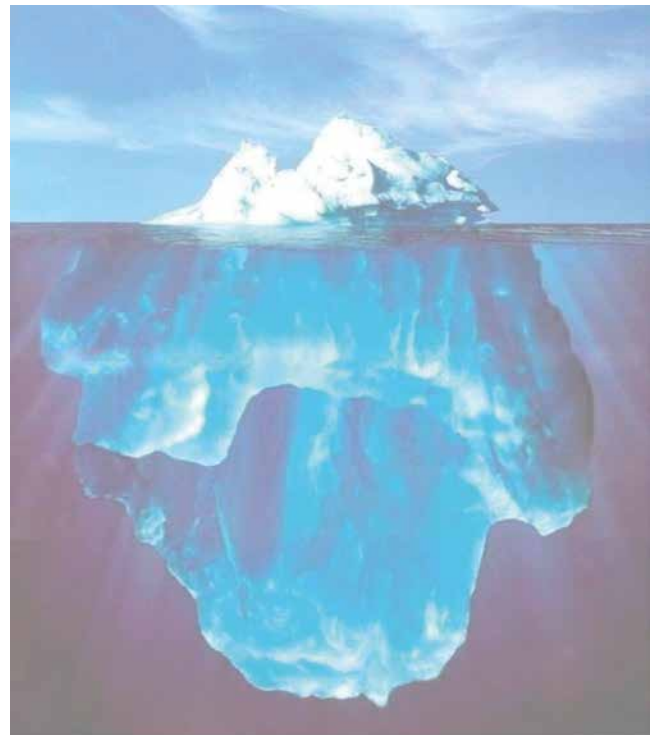


Abb. 2 (Bucher 2025)

<sup>5</sup> Vgl. dazu den Artikel von Bauer (dieses Heft, 2025), der das personale Leben im Spannungsfeld folgender Polaritäten verortet: dynamische Fülle und geformte Gestalt, kreative Ursprünglichkeit und kultivierte Disposition, Selbstimmanenz und Selbsttranszendenz, Selbstgehörigkeit und Extrapositionalität, Zeitlichkeit und Zeitlosigkeit. Kolbe&Bukovski (dieses Heft, 2025) stellte beim GLE International Kongress in Salzburg ein neues Achsenmodell der Daseinsstrukturen vor. Es basiert auf den Achsen der Zeitlichkeit (Unendlichkeit–Dynamik / Endlichkeit–Form), des Mitseins (Eigenmächtigkeit–Selbstsein / Partizipation–Zugehörigkeit) und der Räumlichkeit (Nähe–Hingehörigkeit / Distanz–Weite) und betont die Notwendigkeit einer integrativen Synthese.



## Der Paarbeziehungsraum (PBR) – Der untere Teil des Eisbergs

Dem sichtbaren Beziehungsraum steht ein tieferer Bereich gegenüber: der eigentliche PBR. Er entspricht dem unsichtbaren Teil des Eisbergs – dem Fundament. Hier begegnen sich die Partner:innen nicht mehr als Rollenvertreter:innen, sondern als berührbare Personen mit je eigener Geschichte, Sehnsucht und Verantwortung (vgl. Pointner 2018). „Der eigentliche PBR bedeutet, dass ich mich gewissenhaft und freiwillig für jemanden entschieden habe (...) Das Paar kann so das Wesentliche im Entscheidungsprozess empfangen und vollziehen.“ (Bucher 2020, 15) Im existenziellen Sinne ist der PBR ein Raum des personalen Dialogs, getragen von Authentizität, Offenheit, Wertbezug und Resonanz. Die Partner:innen erleben sich nicht mehr primär als Bedürftige, sondern als sich zuwendende, tragende und mündige Personen. Beziehung wird hier zu gelebter *Communitas* (Greshake 1997, 177, zit. nach Bucher 2020, 16). Der eigentliche PBR ist damit kein festgelegter Ort, sondern ein prozesshaftes Geschehen: eine lebendige Beziehung getränkt aus dem Fluidum der Begegnung, in der Anerkennung, Hingabe und Wandlung möglich werden. Nicht, weil es keine Konflikte mehr gibt, sondern weil sie gemeinsam gehalten und verwandelt werden können.

### Fallvignette – Marina und Georg

Ein anonymisiertes Fallbeispiel zeigt, wie sich der PBR therapeutisch entwickelt und versucht somit das oben theoretisch Ausgeführte praktisch anzubinden. Marina und Georg kamen in einer Beziehungskrise in die Therapie. Funktionieren, gegenseitige Schuldzuschreibungen und Rückzug dominierten das Paargeschehen. Marina und Georg sind seit sieben Jahren verheiratet und Eltern von zwei kleinen Kindern (2 und 4 Jahre). Seit die Kinder auf der Welt sind, ist die Paarbeziehung stark belastet und das Paar ist vor neue existenzielle Herausforderungen gestellt. Anstelle von Nähe und Austausch hat sich ein Modus des bloßen Funktionierens etabliert, der Alltag wird „überlebt“, nicht gestaltet. Durch den therapeutisch begleiteten Paar-Dialog erlebten beide wieder mehr echte Begegnung. Der Dialog half, tiefer liegende Emotionen (z. B. Scham, Einsamkeit, Sehnsucht) auszudrücken und neue Rituale stärkten die Beziehung und das Nähebedürfnis.

## Entwicklung der Krise

Die Beziehung geriet unmerklich in eine Schieflage. Das Paar verlor den Kontakt zu seiner Lebendigkeit und zur ursprünglichen Beziehungsqualität. Statt gegenseitiger Wahrnehmung, Resonanz und Dialog dominierte zuletzt ein Überlebensmodus: Ordnung halten, funktionieren, gesund bleiben, auf die Kinder schauen, nur um den Zusammenbruch des „Systems Familie“ zu verhindern. Beide verstanden nicht, wie sie sich voneinander auf emotionaler Ebene entfernt hatten.

### Individuelle Dynamiken

**Georg** kämpft mit Impulsivität, Ärger und einer Grundhaltung des Negativismus. Nach der Arbeit fühlt er sich von der Unordnung, den Bedürfnissen der Kinder und Marinas Erzählungen überfordert. Seine Antwort ist Rückzug und Sprachlosigkeit, teilweise über Tage hinweg. Er erstarrt in einer inneren Resignation, die ihn vom Dialog mit Marina trennt.

**Marina** reagiert in ihrer Überforderung mit Vorwürfen und Beschimpfungen. Ihre Angriffe sind ein verzweifelter Versuch, Kontakt zu Georg herzustellen und gehört zu werden, führen jedoch zu noch mehr Rückzug. Ihre Unsicherheit und Entscheidungsschwäche verstärken das Gefühl, von der Situation überwältigt zu sein.

### Der Paarraum zu Beginn der Therapie:

Der gemeinsame Raum war geprägt von Rechthaberei, Rechtfertigungen und einer asymmetrischen Kommunikationsdynamik: Marina als Angreiferin, Georg im passiven Rückzug. Beide waren blind für die „Waffen“, die sie unbewusst in Form von Copingreaktionen gegeneinander einsetzten, die Beziehung war von Dynamiken statt von Begegnung bestimmt.

### Einblick in eine zentrale therapeutische Sequenz

In der Therapie fiel auf, dass Georg zurückhaltend wirkte, fast so, als müsse man ihn schonen. Marina hingegen war gesprächiger und deutlich präsenter; sie wusste meist, was sie wollte und brachte regelmäßig Themen in die Sitzungen ein. Im Verlauf ihrer Ehe hatten beide zunehmend das Gefühl entwickelt, dass jene Eigenschaften, die sie

anfangs aneinander fasziniert hatten, verblasst waren. Ich lud beide ein, nachdem sie bei sich gut angekommen waren (Zentrierung), sich einander im Paar-Dialog zuzuwenden und mit einer wertschätzenden Botschaft zu beginnen (vgl. Bucher&Bucher 2023, 32). Mit dem methodischen Einstieg mittels Personale Existenzanalyse (PEA) gelang es, einen Zugang zu den inneren Erlebenswelten zu ermöglichen (vgl. Bucher 2020, 67ff). Dieses Mal übernahm Georg die Rolle des Senders. Marina wurde als Empfängerin angeleitet, das Gehörte in ihren eigenen Worten zu wiederholen, ohne ihre eigene Meinung einzubringen. Dieses Setting sollte den Raum für echtes Zuhören, Verstehen und Resonanz öffnen, eine Grundvoraussetzung für die Wiederbelebung ihres gemeinsamen Beziehungsraumes.

**Therapeut (TH):** *Georg, Sie sagten: wenn es Ihnen in Ihrer Beziehung nicht gut geht, neigen Sie dazu, sich zurückzuziehen.*

*Der spontane Gedanke in solchen Momenten ist...?*

**Georg:** „...„Ich bin niemandem zumutbar.“

**TH:** *Und das Gefühl dabei war?*

**Georg:** „Ich habe das Gefühl, in Marinas Augen einfach nur eine Enttäuschung zu sein.“

**TH:** *Auf meine Nachfrage, woher er dieses Gefühl kenne, erinnert sich Georg an Erfahrungen aus seiner Kindheit. Seine Mutter habe ihn weggeschickt, wenn er zornig war.*

**TH:** *Wie war das für Sie – von der eigenen Mutter weggeschickt zu werden?*

**Georg:** „Es war, als interessierte sie sich überhaupt nicht für meine Gefühle oder Bedürfnisse. Und damit bin ich bis heute allein geblieben.“

**TH:** *Was empfinden Sie jetzt gerade?*

„Ich fühle mich einsam und verloren.“

(Stille)... Berührt sein...Emotionales Verweilen und ber-gen des phänomenalen Gehaltes von Georgs Gefühlen!

**TH:** *Was sagt Ihnen das?*

**Georg:** „Allein zu sein ist weniger schmerzhaft als negativer Kontakt! Ich kann jetzt besser nachvollziehen, warum ich mich in der Beziehung zurückziehe.“

**TH:** *Und gesehnt habe ich mich...?*

**Georg:** ...nach einer Umarmung.

**TH:** *Und wie ich damit umgegangen bin, war...?*

**Georg:** „Ich stoße Marina weg und fahre sie an.“

**TH:** *Meine größte Sehnsucht wäre...?*

**Georg:** „dass jemand in meiner Schwäche bei mir bleibt – mich aushält, so wie ich bin.“

**TH:** *Ich wende mich Marina zu und lasse sie das Verstandene von Georg zusammenfassen, damit eine Begegnung*

*und gegebenenfalls eine Berührung zustande kommen kann.*

*Marina, was haben Sie jetzt von Georg gerade verstanden?*

**Marina:** „Dass du nie gesehen wurdest – so, wie du bist. (Mitfühlende Pause) ...

Es tut mir wirklich von Herzen leid, dass du das erfahren hast.“

**TH:** *Ich unterstütze Marina wieder mit einem Satzanfang...*

**TH:** *Deshalb möchte ich für dich einmal...*

**Marina:** „...da sein, wenn du dich schwach fühlst.“

Es entstand eine zugewandte Atmosphäre von tiefgründigem Berührt-Sein und intensiven Empfindens. Beide Partner:innen waren sich selbst zugewandt und gleichzeitig offen für den Anderen/die Andere, den/die sie in dieser Situation in seinem/ihrem So-Sein annehmen konnten. Die Qualität des PBR entfaltete sich in ihrer ganzen Bedeutsamkeit für beide.

## Die Paartherapie wurde zu einem Raum der Reifung und Versöhnung

Der dargestellte Fall von Marina und Georg verdeutlicht in exemplarischer Weise, wie sich innerhalb eines existenzanalytischen Prozesses der PBR als lebendiger Ort und lebensdienlicher Erfahrungsraum entfalten kann. In der Arbeit mit Georg und Marina wurde sehr deutlich, wie grundlegend bedeutsam der persönliche PBR in der Paartherapie ist und wie dieser Raum als Prozess betrachtet werden muss. Er ist nicht einfach gegeben, sondern entsteht im Verlauf der therapeutischen Arbeit als ein zwischen beiden Partner:innen geteilter Erfahrungsraum, in dem Subjektivität und Differenzierung gewagt und ausgedrückt werden (vgl. Schnarch 2006). Der PBR bildet sich dabei immer im Zusammenspiel aus Setting, der therapeutischen Haltung und dem dialogischen Dazwischen, das sich im Verlauf einer Paartherapie herausbildet. Strukturell ergibt sich ein Wechselspiel von Dyade und Triade (vgl. Pointner 25, 98).

Im Fall von Georg und Marina war es zunächst nicht möglich, sich gemeinsam auf diesen Erfahrungsraum hin zu öffnen. Beide bewegten sich ausschließlich im Paarraum der Interaktionen, die von gegenseitigen Zuschreibungen, Forderungen und Abwertungen geprägt waren. Marina erschien in den ersten Sitzungen wie in einem belagerten Zustand, auf der Hut, stets mit Blick auf mögliche Angriffe, abwehrbereit und kontrollierend. Georg dagegen wirkte wie in einem inneren Rückzugsraum versunken, schweigsam, resigniert und scheinbar unfähig, seine

Bedürfnisse in Worte zu fassen. Zu Beginn der Therapie war da eine Beziehung, die im Modus wechselseitiger Schuldzuschreibungen, destruktiver Interaktionsmuster und existenzieller Vereinsamung erstarrt und verstrickt war, ein dynamischer Machtkampf, der Kindheitsprägungen unbewusst reaktivierte und den Paarraum dominierte. Durch das bewusste Sichtbarmachen dieser Dynamiken konnte das Paar beginnen, seine „Waffen“ bzw. die eigenen Copingreaktionen und die des:der Partner:in zu erkennen, zu verstehen und zu integrieren, um nun bewusster damit umzugehen. Die therapeutische Arbeit bestand wesentlich darin, das unreflektierte Funktionieren in ein personales und dialogisches Geschehen zu überführen. Marina und Georg wurden eingeladen, ihre Anteile zu sehen und Verantwortung für die je eigenen destruktiven Muster zu übernehmen: Georg stellte sich seiner Rückzugstendenz und dem dahinterliegenden Bedürfnis nach Nähe und Anerkennung. Marina lernte, ihre Angst vor der Isolation anzunehmen und durch Selbstfürsorge aufzufangen. Die Verbindung zu den frühen Bindungserfahrungen<sup>6</sup>, etwa Marinas Ohnmacht, als sie als Kind allein gelassen wurde, oder Georgs Kränkungs-erlebnisse durch emotionale Kälte, machte deutlich, wie sehr aktuelle Konflikte von alten Wunden gesteuert waren.

Erst die Arbeit an der Offenheit füreinander, das Wahrnehmen des Eigenen in der Beziehungsdynamik und der Versuch, eine gemeinsame fühlbare Verbundenheit zu eröffnen, ermöglichten erste tastende Momente des Brückenbauens. Zentral war dabei, die jeweiligen inneren Erfahrungswelten der Partner:in zugänglich zu machen, nicht nur für den/die jeweils andere:n, sondern zunächst für sich selbst (vgl. Bucher 2020, 19 ff). Im weiteren Verlauf der Therapie zeigte sich, dass insbesondere Georg über Jahre hinweg kaum inneren Kontakt zu seinen emotionalen Bedürfnissen gepflegt hatte. In einer Paarsitzung gelang es schließlich, über die behutsame Arbeit mit Körpersignalen, Bilderinnerungen und emotionalen Mikroexpressionen, eine erste Spur zu seinem „inneren Kind“ bzw. zu seiner verlorenen damaligen Emotionalität zu legen. In der anschließenden Paarsitzung konnte er Marina erstmals mitteilen, wie tief seine Einsamkeit war. Diese Sequenz markierte einen Wendepunkt. Marina war spürbar berührt und beschrieb später, dass sie in diesem Moment zum ersten Mal wieder fühlbare Zuversicht für eine tiefere Verbindung gespürt habe.

Durch diese achtsamen, phänomenologisch geführten Paardialoge und das dyadisch erweiterte PEA-Modell wurde

der Raum geöffnet, in dem personale Begegnung möglich wurde und beide mit Mitgefühl auf sich selbst und die/den andere:n schauten. Im Prozess wuchs das Bewusstsein, dass ihre Beziehung nicht von der Abwesenheit von Konflikten lebt, sondern von der Fähigkeit, mit diesen personaler umzugehen bzw. diese in einen tragfähigen Dialog umzuwandeln. Die Grundmotivationen (GM) der Existenzanalyse (vgl. Längle), (Schutz und Halt; Nähe und Beziehung; Eigenwert; Sinn) bildeten dabei den roten Faden.

### Fazit: Der PBR als lebendiger Ort

Die Arbeit mit Marina und Georg zeigt exemplarisch, dass Paarbeziehung weit über das Herstellen eines äußeren Funktionierens und eines lösungsorientierten Konfliktmanagements hinausgeht. Im Herzen einer existenzanalytischen Paartherapie steht der PBR als lebendiger Möglichkeitsraum, in dem personale Begegnung, wechselseitige Resonanz und existenzielles Wachsen auf der Basis entfalteter Emotionalität stattfinden können. Das PEA-Modell von Alfried Längle, dass ich für die Paartherapie ergänzt habe, hat sich dabei als tragfähiger Bezugsrahmen erwiesen, um das, was in einer Paarbeziehung wesentlich bedroht ist, sichtbar und bearbeitbar zu machen. Es unterstützt Therapeut:innen darin, innere Erlebnisräume der Partner:innen zu erschließen und diese in einen dialogischen, gemeinsamen Prozess zu führen. So kann Beziehung von einer bloßen Zweckgemeinschaft oder einem Kampfplatz für Schuld und Vorwurf zu einem Erfahrungsraum werden, in dem Nähe, Sinn und Gestaltungsmöglichkeiten wachsen können.

Die Symbole der Schnittmenge nach Längle (2008) verweist darauf, dass tragfähige Paarbeziehung immer auch einer bewussten Entscheidung und kontinuierlicher Pflege bedarf.

Wo die gemeinsame Schnittmenge, verstanden als PBR, größer wird, wächst nicht nur die Beziehung, sondern auch jede:r Einzelne in ihrer/seiner Personalität (siehe Abbildung 6). Diese wechselseitige Dynamik ist kein statischer Zustand, sondern ein dialogischer Prozess: Beziehung gelingt, wenn beide Partner:innen bereit sind, sich selbst und dem/der anderen immer wieder neu zu begegnen – berührbar, entschieden und antwortend.

Der PBR ist mehr als eine Metapher, er ist ein konkret erfahrbarer Beziehungsraum, in dem Paare sich selbst

<sup>6</sup> Die emotionsfokussierte Psychotherapie spricht immer wieder von Bindungserfahrungen. Auf der bindungsfokussierten Ebene zeigt sich, dass Marina und Georg erst allmählich lernen, ihre Kernemotionen zu erkennen und auszudrücken. Statt verletzte Copingreaktionen zu leben, erarbeiten sie sich die Fähigkeit, sich mit ihren verletzlichen, eigentlichen Bedürfnissen mitzuteilen – etwa durch Botschaften wie: „Ich sehne mich nach deiner Nähe, du bist mir wichtig.“ (vgl. Johnson 2017) Es ist sinnvoll und wünschenswert, eine fundierte Verbindung zwischen der Existenzanalyse und der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) herzustellen – eine therapeutische Richtung, die derzeit große Aufmerksamkeit erfährt.

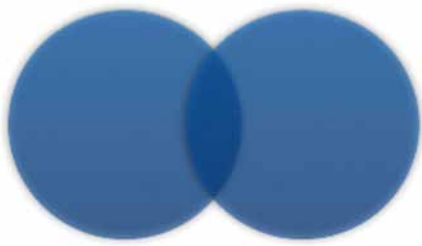


Abb. 3 (zit. nach Bucher 2020, 46) – schwache Beziehung (Längle 2008, ebd.)



Abb. 4 (ebd.) – gestärkte Beziehung (Längle 2008, ebd.)

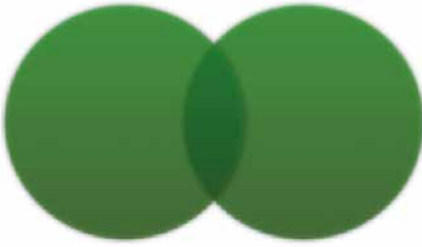


Abb. 5 (zit. nach Bucher 2020, 47) – schwacher PBR – (Längle 2008, 16)



Abb. 6 (ebd.) – gestärkter PBR (Bucher, 2020, 47)

und einander neu begegnen können: in Mitmenschlichkeit, Verantwortung und einer immer wieder erneuerten Entscheidung füreinander. Für Psychotherapeut:innen bedeutet das, ein Klima zu schaffen, in dem solche Räume entstehen und gepflegt werden können. Die Arbeit mit den Grundmotivationen bildet die Struktur für den personalen Prozess der PEA. Der PBR ist ein lebendiger Ort, an dem Liebe nicht nur bewahrt, sondern vertieft, erneuert und Wunden geheilt werden können. Das therapeutische Setting bietet dafür einen geschützten Rahmen – als Übungsfeld für neue Beziehungserfahrungen, als Resonanzraum für alte Verletzungen. Wie in der japanischen Kunstform Kintsugi<sup>7</sup> erweist sich die Schönheit einer Beziehung gerade auch in ihren Brüchen und der gemeinsamen Kunst, sie mit „Goldlinien“ der Akzeptanz, Versöhnung und Neuausrichtung zu beleben und zu heilen. Er ist zugleich ein vielschichtiger Erfahrungsraum mit relevanten Raum-Dimensionen für die psychotherapeutische Praxis (vgl. Bucher 2020, 10f).

#### Literatur

- Bauer E J (2019) Lebendig im Raum der Freiheit und der Beziehung. In: Existenzanalyse 36, 1, 49–57.  
 Bauer E J (2025) Gegensätzlichkeit als Grundprinzip des Lebens und Garant für Lebendigkeit. Verweis auf Artikel in diesem Heft.  
 Bucher I (2020) Der Paar-Beziehungsraum aus der existenzanalytischen Sichtweise. Ein theoretischer und praktischer Zugang. Masterthesis der Universität Salzburg.

- Bucher I & Bucher JJ (2023) Von Paarmythen und Paartänzen. Eine Möglichkeit, Paardynamik sichtbar und therapeutisch wirksam werden zu lassen.  
 Bucher I (2025) Konfliktlösung im Beziehungsraum: Wege aus den Verstrickungen. Unveröffentlichte PPT.  
 Jaspers K (1973) Vernunft und Existenz. Fünf Vorlesungen. Piper Verlag  
 Johnson S (2017) Liebe macht Sinn. Revolutionäre neue Erkenntnisse über das, was Paare zusammenhält. Btb-Verlag.  
 Kolbe C (2008) Existenzanalytische Paartherapie, Spannungsfelder der Paarbeziehung und Grundzüge der Behandlung. In: Existenzanalyse 25, 2, 4–11.  
 Kolbe C & Bukovski R (2025) Konflikte – Ihre Bedeutung, ihr Stellenwert und ihr Verständnis. Impulse für eine existenzanalytische Konflikttheorie. Verweis auf Artikel in diesem Heft  
 Längle A (2007) Das bewegende Spüren. Existenzanalyse, 24, 2, 17–25  
 Längle A (2008) Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. In: Existenzanalyse 25, 2, 12–23.  
 Längle A (2013) Existenzanalyse – Zugänge zu einem personenzentrierten Sinn-Verständnis.  
 Längle A (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Facultas.  
 Pointner S (2016) Adam, wo bist du? Eva, was tust du? Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen. Orac.  
 Pointner S (2018) Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Orac.  
 Pointner S (2025) Sinnlich in dunkler Stunde. In: I. Zirks, M. Angermayr, S. Pointner (Hg.) Anwendungsgebiete der Existenzanalyse. Psychosozial-Verlag.  
 Schnarch D (2006) Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Klett-Cotta.

#### Anschrift der Verfasserin:

*IRIS M. BUCHER, MSc*  
*irisma.bucher@gmail.com*

<sup>7</sup> Vgl. dazu: <https://finde-zukunft.de/blog/narben-aus-gold-nbspkintsugi-als-metapher-fr-unser-leben#:~:text=Kintsugi%20金継ぎ%20ist%20die,anschließend%20mit%20echtem%20Gold%20bedeckt.> 16.07.2025



# „WIR SIND IM KAMPFE TAG UND NACHT.“ WIDER DIE HEILLOSE RUHE

GREGORIA HÖTZER

Die Religionen haben dazu beigetragen, den Widerpart, mit dem es zu kämpfen gilt, zuerst im eigenen Inneren zu erkennen. Dabei geht es darum, für das Wertvolle Stellung zu beziehen und ihm Raum und Entfaltungsmöglichkeit zu verschaffen. Der innere Kampf ist unerlässliche Voraussetzung und ständiges Korrektiv, wenn es gilt, für Werte im Außen einzutreten. Die psychotherapeutische wie seelsorgliche Begleitung kann auch als Bemühen verstanden werden, in Menschen solchen Kampfgeist zu wecken und zu fördern, der unerlässlich ist für personales Wachsen und Reifen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** innerer und äußerer Kampf, Werte, frühmittelalterliches Mönchtum, Zen, Stellungnahme, Verantwortung

WE ARE IN BATTLE DAY AND NIGHT.  
Against unholy rest

Religions have helped us recognize that the adversary we must confront lies first and foremost within ourselves. This inner struggle involves taking a stand for what is truly valuable and creating space for these values to grow and flourish. It is a necessary precondition and a constant corrective in the effort to advocate for values in the external world. Both therapeutic and pastoral care can be seen as attempts to awaken and nurture this spirit of struggle within individuals, where it serves as an indispensable force for personal growth and maturation.

**KEYWORDS:** inner and outer struggle, values, early medieval monasticism, Zen, taking a stand, responsibility

## „Kampf“ – ein ambivalenter Begriff

Das Wort „Kampf“ hat einen beklemmenden Unterton. Es klingt nicht nur nach Anstrengung und Sich-verausgaben, sondern auch nach Unterdrückung seiner selbst und anderer, nach Aggression und Gewalt, ja sogar Zerstörung und Tod.

Das mag der Grund sein, warum das Kirchenlied, aus dem der Titel zitiert, 2013 aus dem „Gotteslob“ (dem Liederbuch der Katholischen Kirche im deutschen Sprachraum) gestrichen wurde: „Zieh an die Macht, du Arm des Herrn, wohl an und hilf uns streiten“, so beginnt es.

Die Vorbehalte sind verständlich, geht doch eine Blutspur durch die Kirchengeschichte. Und zumindest meine Generation ist mit Vätern und Großvätern aufgewachsen, die der Kampf an den Kriegsfrenen zutiefst gezeichnet hat.

Als Existenzanalytiker:innen denken wir außerdem an die behindernde und erschöpfende Copingreaktion des Ankampfens.

Aber – das ist nur eine Facette des Kämpfens. Kämpfen – vom lat. „campus“ Feld – heißt ja zunächst: das „Feld“ des Widerständigen, Widrigen, Widerlichen betreten und es damit aufnehmen, dem die Stirn bieten, darin standhalten und dem Widrigen und Widerlichen die Macht nehmen oder sie wenigstens schmälern – sei dieses Feld nun im Inneren des Menschen oder im Außen.

Positiv gesagt geht es im Kampf darum, etwas (subjektiv) Wertvolles zu verteidigen, zu fördern, zu stärken und zu trainieren. Insofern geht es beim Kämpfen nicht einfach um das Siegen, sondern – wie im biblischen Kampf

Jakobs – um den „Segen“, das Heilvolle, das daraus erwächst. (Gen 32, 28)

Natürlich sind wir nicht ununterbrochen am Kämpfen, wie es der Titel vielleicht suggeriert, gibt es doch den „Autopiloten“ der guten Gewohnheiten, des klaren Gewissens und hoffentlich tagtäglich Zeiten, in denen wir uns einfach überlassen können. Aber: Zu jeder Tages- und Nachtzeit ist es möglich, dass wir im genannten Sinne angefragt sind.

Antwortend, d.h. verantwortlich zu leben schließt die Bereitschaft zu kämpfen mit ein und das darf und soll uns immer wieder die Ruhe rauben – und zwar die bequeme und „heillose Ruhe, die darin besteht, jede Halbheit zu rechtfertigen, wenn sie nur dazu dient, ‚entspannt‘ zu bleiben ... Wir können entspannt unseren Weg verfehlen“ (Schleske 2016, 69f).

## Der innere Kampf

Es ist u.a. den religiösen Traditionen zu verdanken, dass sie den entscheidenden „Kampfplatz“ im Inneren des Menschen verortet haben. Welch eine kulturelle Leistung, den Widerpart in sich selbst zu bemerken! So meint der berühmte Theologe Origenes im 3. Jahrhundert:

„Außer dir selbst sollst du kein Schlachtfeld suchen. In dir ist der Kampf, den du führen musst. Dein Feind kommt aus deinem Herzen.“ (zit. nach Ruppert 2024, 64)  
Um mit sich – und nicht gegen sich – zu kämpfen, muss man bei sich einkehren und bleiben können. „Jakob blieb allein zurück“ (Gen 32,25) heißt es in der Bibel, bevor er der dunklen Gestalt begegnet.

Nun ließen sich für dieses „Kämpfen mit sich“ etliche Beispiele aus der Welt der Religionen nennen. Ich will hier nur zwei gänzlich unterschiedliche Zugänge vorstellen, die mir bedenkenswert erscheinen:

### 1) Aus dem frühchristlichen Mönchtum:

Im 3. Jahrhundert entwickelte sich in Ägypten, Palästina, Syrien eine Art spirituelles Aussteigertum: Tausende zogen sich in die Wüsten zurück, um sich dort in Einsamkeit, Askese und Gebet zu bewähren. Das christliche Mönchtum hat dort seine Wurzeln. Man kann nicht verschweigen, dass diese extreme Konfrontation mit sich selbst z.T. skurrile Blüten getrieben hat. Aber sie hat auch eindrucksvolle Persönlichkeiten hervorgebracht, die u.a. die inneren Kämpfe und Auseinandersetzungen in ihren Schriften reflektiert haben.

Einer davon ist der sehr gebildete Evagrius Ponticus (345–399 n.Chr.). Dieser hat eine Liste von acht „Gedanken“ erstellt, die die Apatheia, die „Gesundheit der Seele“, den stabilen Gemütszustand stören und den inneren Kampf herausfordern:

„Der erste ist der der Fresslust. Danach kommt die Unzucht. Der dritte ist der der Habsucht, der vierte der des Kammers, der fünfte der der Wut, der sechste der des Überdrusses, der siebte der des eiteln Ruhmes und der achte der des Hochmuts.“ (zit. nach Ruppert 2024, 55)

Man könnten nun fragen, warum gerade diese acht, oder was mit den einzelnen Begriffen genau gemeint ist. Es wäre zu klären, dass „Unzucht“ sexuelle Gier bezeichnet, „Kummer“ die Verzagtheit und Mutlosigkeit, im Überdruß die Hoffnungslosigkeit mitschwingt und die Unfähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein usw. Das würde an dieser Stelle jedoch zu weit führen.

Bemerkenswert aber scheint, was Evagrius dieser Aufzählung hinzufügt: „Ob diese (die Gedanken, Anm.) alle die Seele belästigen oder nicht belästigen, hängt nicht von uns ab. Ob sie jedoch (in uns) verweilen oder nicht verweilen, Leidenschaften anregen oder nicht anregen, das hängt von uns ab.“ (ebd.)

Nicht einmal zwei Jahrhunderte später war aus dieser Auflistung ein „Sündenregister“ geworden, nämlich die „Tod-“ oder „Wurzelsünden“ – fatalerweise! Evagrius sieht diese energiegeladenen „Gedanken“ noch als Gelegenheit, sich ringend in der Begegnung mit ihnen zu bewähren, seine Haltungen zu finden, zu festigen und zu trainieren – immer mit der für ihn selbstverständlichen Hilfe Gottes. In dieser Auseinandersetzung fließt etwas von der Kraft des Gegners in die:den Kämpfende:n – und im besten Fall geht eine:r wie Jakob zwar gezeichnet, aber gesegnet und gestärkt aus dem Kampf hervor (Gen 32, 33) R.M. Rilke beschreibt diese Kraftübertragung in einem Gedicht:

„So wie Jakob mit dem Engel rang / ringt der Weinstock mit dem Sonnen-Riesen, ...

Aber abends, langsam losgelassen, / fühlt er, wie aus dem Herüberfassen

jener Arme ihn die Kraft durchdringt, / wider die er, wie ein Knabe drängte;

ganz gemischt mit seinem Widerstand, / wird sie nun in ihm das Unumschränkte ...

Und der Sieg bleibt rein und unerkant.“ (Rilke 2006, 767)

Eine „Sünde“ hingegen muss man lediglich vermeiden.

Wie viel Lebens- und Genussfeindlichkeit sich infolge dessen entwickelt hat, ist bekannt. Die daraus resultierende Kraftlosigkeit hat u.a. Friedrich Nietzsche unaufhörlich und scharfsinnig diagnostiziert: „Die ‚innere Welt‘ des religiösen Menschen“, sagt er, „sieht der ‚inneren Welt‘ der ... Erschöpften zum Verwechseln ähnlich.“ (Nietzsche 1954, 51)

Aber die *Ablehnung* dieser Sündenfixiertheit hat wiederum längst „das Kind mit dem Bad ausgeschüttet“, ohne die ursprüngliche Weisheit des Umgangs mit diesen acht „Gedanken“ herüberzuretten: Die Gier nach Reichtum und nach Berühmtheit, die Überheblichkeit, aber auch die Hoffnungslosigkeit sind mittlerweile ungebremsst zu mehr oder weniger akzeptierten Massenphänomenen geworden.

Noch einmal zurück zu Evagrius: Was er als „Gedanken“ bezeichnet, kommt dem existenzanalytischen Verständnis der „primären Emotion“ und den „Impulsen“ daraus sehr nahe. Der Kampfplatz ist das Erarbeiten, Ringen um eine Stellungnahme, in der ja auch die Selbstbeziehung gestärkt wird, und die die Kraft des Impulses birgt und verwandelt (Längle 2016, 200). Ganz in diesem Sinn rät Evagrius sogar zum „inneren Dialog“, wenn er schreibt: „Wenn wir an den Dämon des Überdrusses geraten, dann teilen wir die Seele unter Tränen in zwei Hälften, von denen die eine tröstet und die andere getröstet wird, indem wir uns selbst gute Hoffnung säen und die zauberischen Worte Davids vorsingen: ‚Warum bist du bekümmert, meine Seele und warum verwirrst du mich? Hoffe auf Gott‘ ... (Ps 42,6)“ (Ruppert 2024, 88)

Ich begleite schon über längere Zeit eine Frau mit einer bipolaren Erkrankung. Monatelang schleppt sie sich immer wieder in Depressionen dahin. Die Antriebslosigkeit, der schmerzende Druck auf der Brust, diffuse Schuldgefühle und die Befürchtung, dass dieser Zustand nie mehr enden wird, quälen sie. Sie weiß mittlerweile, dass ihr das Gehen gut tut, aber zunächst schafft sie es nicht. Nach etwa einem Monat sagt sie: „Jetzt kämpfe ich täglich mit meinen Wanderschuhen. Immer denke ich: Nein, heute bleib ich zu Hause, ich mag nicht, ich kann nicht. Aber dann ziehe ich sie einfach an, weil ich weiß, es wird mir

helfen. Der Hinweg ist meist mühsam. Am Rückweg aber geht es mir besser. Dann ist mir leichter ums Herz.“

Ich ermutige sie, es hier und in manchen anderen kleinen Dingen mit der Depression aufzunehmen. Wenn das „Ich kämpfe“ in ihr reift, dann kommt sie bereits in eine gestaltende Kraft, dann ist sie nicht mehr bloß ausgeliefert.

## 2) Ein weiteres Beispiel für die Kultivierung des inneren Kampfes führt nach Japan:

Anfang des 17. Jahrhunderts gelang es, das Land nach endlosen blutigen Kriegen zu einen, das war der Beginn einer zweihundertfünfzig Jahre dauernden Friedenszeit. Damit wurde das kriegstechnische Können der für ihre Brutalität berühmt berüchtigten Samurai überflüssig. So „galt es, den (sehr auf seine Ehre bedachten, Anm.) Kriegerstand in eine staatstragende, disziplinierte Schicht von Samurai-Beamten zu überführen, wobei das Kriegshandwerk zugunsten moralisch-philosophischer Leitwerte in den Hintergrund trat“ (Wikipedia, Bushido 2024).

Bei dieser Wandlung spielte nun der Zen-Buddhismus eine wesentliche Rolle, der ja schon von seinen chinesischen Ursprüngen her ebenfalls eine hohe körperliche und geistige Disziplin zur Selbsterziehung mitbringt. Unter seinem Einfluss wird die Kriegstechnik zur Kampfkunst und damit auch zu einer Methode der geistigen Vervollkommenheit: Schwert, Bogen und Pfeil dienen als Hilfsmittel für die Meditation. Technik, Körper und Geist werden zur Einheit, um mit aller Energie ganz da zu sein. Der Gegner im Kampf findet sich nun in einem selbst, nämlich: das falsche, illusorische, selbstgefällige Ich. Es geht darum, zur „wahren Selbstnatur“ zu gelangen, der *Weg* dorthin ist das Ziel – es gibt weder Sieg noch Niederlage.

Dahinter stehen die Überzeugung und die Erfahrung: Die beharrliche körperliche Übung formt das Unbewusste und die konsequente Übung des rechten Verhaltens modifiziert das Bewusstsein.

Übrigens existieren die Kampfkünste im Westen oft als Arten des Kampfsports, d.h. reduziert auf Technik und Körpereinsatz, ohne die so wesentliche geistige Komponente aus dem Zen.

Folgende Aspekte bringt der Zen-Buddhismus in den Verhaltenskodex des Kämpfers ein:

- die Besänftigung der Gefühle
- die Selbstbeherrschung gegenüber jedweden Ereignis
- der ruhige Gehorsam gegenüber dem Unvermeidlichen
- die tiefe Vertrautheit mit dem Gedanken des Todes
- die reine Armut

(siehe Zen-Bogyo-Do e.V.)

Der Zenmeister Taisen Deshimaru sagt dazu:

„Angesichts des Todes *und* angesichts des Lebens muss das Bewusstsein ruhig bleiben. Und man muss sein Leben und seinen Tod ‚beschließen‘ und voll und ganz akzeptieren, sie nicht einfach nur über sich ergehen lassen. Selbst wenn mein Körper stirbt, muss mein Geist aufrecht bleiben. Das ist die Übung des Zen und des Budo (japan. Kampfkunst, der Weg des Samurai, Anm.).“ (Deshimaru 1978, 50)

Ich habe dieses zweite Beispiel gewählt, weil mir diese Entwicklung von der Kriegstechnik zur Kampfkunst wie ein Gleichnis erscheint für den inneren Weg, den Menschen mit histrionischen Persönlichkeitsanteilen beschreiten müssen, wenn sie sich zu ihrer „wahren Selbstnatur“, zu einem Leben aus der Mitte der Person buchstäblich „durchringen“ wollen:

weg von Krieg, Kampf, Mittelpunktstreben und Manipulation im Außen, hin zum – nach außen selbstgefälligen, nach innen so bedürftigen – Ich und dann (vgl. oben):

- zum klärenden Umgang mit dem Gefühlssturm
- zum Sehen der Realität und dem Aufgeben von Wunschhaltungen
- zum Annehmen und Aushalten
- zum Anerkennen, dass das Leben auch schmerzhaft und verlustreich ist und
- zum Lassen können

Vielleicht ist es kein Zufall, dass eine „histrionische Gesellschaft“ wie unsere westliche mit diesen wichtigen Aspekten aus dem Zen so wenig anfangen kann.

Die Begleitung des inneren Kampfes gehört zur Domäne von Seelsorger:innen, Psychotherapeut:innen und Berater:innen. Ob jemand diesen Kampf aufnimmt oder aufnehmen kann, davon hängt es wesentlich ab, ob ein Mensch wirklich weiterkommt, freier wird, reift, während der Psychotherapie, vor allem aber auch, ob eine solche Einsatzbereitschaft mitgenommen wird in das (weitere) Leben.

Nicht, dass wir Menschen in ihrer Not nicht auch stützen, entlasten und trösten, das ist immer wichtig, gerade auch dann, wenn die Kräfte fehlen. Aber die Existenzanalyse ist eine anfragende, mitunter konfrontative Form der Psychotherapie und das bedeutet auch: Anregung, ja Herausforderung zum Ringen, Wecken des Kampfgeistes, des Mutes, damit das Wertvolle nicht verraten wird und: helfen, dass Menschen sich im Ringen selbst begegnen und sich selbst erkennen. Jakob bekommt im Kampf seinen eigentlichen, neuen Namen „Israel“ (Gen 32, 29). Das ist die „Initiation“, der entscheidende Anfang.

Der provokante Philosoph und Psychoanalytiker Slavoj Žižek meinte einmal in einem Interview: „Glück ist etwas für Opportunisten. Ich glaube, dass das einzig zufriedene Le-

ben das Leben des ewigen Ringens ist... Wenn du (hingegen nur, Anm.) glücklich sein willst, bleib einfach dumm.“ (Zizek 2014) Das wäre der Inbegriff des Versackens in sich selbst und der Ignoranz gegenüber dem, was ist.

### Der Kampf im Außen

Das Widerständige, Widrige, Widerliche ist aber nicht nur in uns, sondern ständig präsent in unserer Außenwelt, vielleicht sogar unverfrorener und bedrohlicher denn je. Darum ist der Kampf im Inneren kein Selbstzweck, sondern unverzichtbare Vorbereitung und Voraussetzung, um im Außen für das Wertvolle kämpfen zu können. Sonst wird das eigene Ungelöste in alle Auseinandersetzungen hineingetragen.

Yevgeniy Breyger, der 1989 in Charkiw geborene Lyriker und Übersetzer wurde 2023 mit dem Christine Lavant-Preis ausgezeichnet und sagte in seiner Dankesrede:

„Wenn ich mir also immer und immer die leidige Frage stelle, die sich mir in die Eingeweide gebrannt hat: ‚Was ist meine innerste Wahrheit?‘... kann ich heute nur eine unzufriedenstellende Antwort geben.... Meine innerste Wahrheit ist der Kampf meiner besten, meiner zartesten Teile gegen meine schlimmsten, gröbsten. Und da sich die einen wie die anderen in der Gesellschaft spiegeln, soll gelernt sein – das ist ein durchaus politischer Kampf und es geht darin um das Überleben im Kleinen wie im Großen, im Individuellen wie im Sozialen. Ich habe keine Antwort darauf, ob der Kampf auf einer Straßenbarrikade beginnen muss oder allein vor dem Spiegel nach einer durchwachten Nacht. Ich weiß lediglich, es besteht bloß dann Aussicht auf Hoffnung, wenn er zugleich geführt wird.“ (Breyger 2023)

Dieses „Zugleich“ oder diese Bezogenheit von innerem, klärendem Ringen *und* mutiger Konfrontation, beherrzter Auseinandersetzung in der Lebenswelt, in der privaten wie in der gesellschaftlichen, das stiftet *Hoffnung*.

Kürzlich hat mir eine junge, alkoholranke Frau, die bemerkenswert ehrlich und entschieden ihren Weg aus der Sucht geht, gesagt: „Ich möchte, wenn ich es geschafft habe, andere warnen und ihnen auch zeigen, dass man rauskommen kann. In unserer Gegend hängen so viele in der Sucht, das wird mir jetzt erst bewusst. Da möchte ich später etwas tun.“

Das ist der so wesentliche Fokus, den wir von Viktor Frankl lernen: Wo fragt mich das Leben und welche Antwort will ich geben, für welchen Wert will ich mich einsetzen, wofür will ich in innerer Klarheit und Ruhe kämpfen?

Unsere Gesprächsräume und Beratungszimmer mögen ja nicht bloß „Reparaturwerkstätten“ unserer Gesellschaft

sein, wo Menschen wieder arbeitsfähig und funktions-tüchtig werden, wie es die Krankenkassen erwarten, sondern auch – oder vielleicht sogar vor allem – Orte, an denen das *Aufstehen* im umfassenden Sinn erfahren und erlernt wird.

Ein mündlich überliefertes, schlichtes Gebet, das ich hier in eine nicht-religiöse Sprache übertrage, spricht die Bitte aus um eine dreifache Bereitschaft: „in jedem Augenblick das Leben zu feiern, mit einem versöhnten Herzen zu kämpfen und zu einem einfachen Lebensstil“ – notwendige, vielleicht die Not wendende Haltungen in Zeiten wie diesen.

### Literatur

- Die Bibel, Buch Genesis
- Breyger Y (2023) <https://christine-lavant.com/wp-content/uploads/2023/10/Rede-Yevgeniy-Breyger.pdf>; 21.6.2025
- Deshimaru-Roshi T (1978) ZEN in den Kampfkünsten Japans, Heidelberg: Kristkeitz
- Längle A (2016) Existenztanalyse. Existenzielle Zugänge zur Psychotherapie, Wien: Facultas
- Nietzsche F (1954) Der Antichrist <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Nietzsche,+Friedrich/Der+Antichrist/51-60>; 21.6.2025
- Rilke R M (2006) Die Gedichte, Frankfurt: Insel
- Ruppert F (2024) Geistlich kämpfen lernen, Münsterschwarzach: Vier Türme
- Schleske M (2016) Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens, Asslat: adeo
- Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Bushido>; 21.6.2025
- Zen-Bogyo-Do e.V. <https://www.zbdev.de/training/theorie/zen-in-den-kampfkuensten/>; 21.6.2025
- Zizek S (2014) <https://www.theguardian.com/books/live/2014/oct/06/slavo-j-zizek-webchat-absolute-recoil?page=with:block-5435390fe4b055589a2e7d6a>; 21.6.2025

### Anschrift der Verfasserin:

MAG.<sup>A</sup> GREGORIA M. HÖTZER  
[gregoria.hoetzer@aon.at](mailto:gregoria.hoetzer@aon.at)



# ESAU UND JAKOB – EIN INTRAUTERINER URKONFLIKT

RUPERT DINHOBL

Der Konflikt zwischen Esau und Jakob, der schon intrauterin begonnen hat, ist legendär. Dabei geht es um Macht und Vorherrschaft. Der Konflikt ist so alt wie die Menschheit selbst. Ich zeichne diesen Konflikt nach und beschreibe signifikante Stationen auf diesem Weg. Besonderes Augenmerk liegt auf dem nächtlichen Kampf des Jakob mit Gott. Dort muss er sich seinen Ängsten, Verdrängungen, seinem Schatten stellen. Er geht aber als Verwandelter durch dieses „Tor des Todes“. Die darauffolgende Begegnung mit seinem Kontrahenten-Bruder Esau gelingt. Dennoch hat er trotz seiner Verwandlung noch einen langen existentiellen Weg vor sich. Es werden Bezüge zur Existenzanalyse wie zum „Tor des Todes“, zur PEA und dem Selbstbezug hergestellt.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Bibel, Spiritualität, Angst, Selbstbezug, PEA

ESAU AND JACOB – AN INTRAUTERINE PRIMORDIAL CONFLICT

The conflict between Esau and Jacob, which had already begun during the intrauterine phase, is legendary. It is a matter of power and predominance. The conflict is as old as humanity itself. I will retrace this conflict and describe significant stages on the way. Particular attention will be paid to the nocturnal struggle of Jacob with God. There he must confront himself with his fears, his repressions and his shadow. But he must pass through the "Gate of Death" as a relative. The ensuing encounter with his rival brother Esau is successful. But nevertheless, he still has a long existential road before him after his transformation. Connections to Existential Analysis such as to the "Gate of Death", to the PEA as well as to self-reference are established.

**KEYWORDS:** Bibel, spirituality, anxiety, self-reference, PEA

## Genese des Konflikts

„*Feuer* bin ich gekommen auf die Erde zu werfen und ich will, dass es brennt! Ihr glaubt, ich bin gekommen, *Frieden* der Welt zu geben. Nein, sage ich: nicht Frieden, sondern Entzweiung, Spaltung.“ (Luk 12,49f). Das sind harte, irritierende Worte Jesu aus dem Lukasevangelium. Sie passen so gar nicht in unser Jesus-Klischee. *Feuer* lässt an Läuterung denken, *Spaltung* an die Absage an faulen Frieden.

Die Bibel ist voll von *Brüchen*, *Spaltungen* und *Spannungen*. Das beginnt schon beim sog. Sündenfall im Paradies (Gen 3), dem fünffachen Bruch (Dinhobl 2019, 90) in den Beziehungen: zwischen Gott und Mensch, in Liebesbeziehungen, zwischen Mensch und Natur, in den zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Gesellschaft, letztlich im Bruch des Selbstbezugs – ich mit mir. Im 4. Kapitel des Buches Genesis wird der Bruch in der Bruderbeziehung dann *tödlich*: im *Konflikt zwischen Kain und Abel*. *Brüche durchziehen die ganze Schrift*. Ich werde in diesem Artikel den Bruch und die *Auseinandersetzung* zwischen den Zwillingen *Esau und Jakob* in den Blick nehmen.

In *Esau und Jakob* prallen zwei Welten aufeinander. Bereits in der engen Kapsel des Uterus baut sich eine Spannung zwischen den beiden Brüdern auf: zwischen dem braven *Jakob* und dem schlimmen *Esau*. In diesem Sinn wird es meist im Religionsunterricht gelehrt.

Zwei Föten – eingengt in der elastischen Raum-Kapsel des Uterus – haben einen Konflikt miteinander: Es geht darum, wer zuerst aus der *Enge* der Kapsel in die *Weite* des Raumes aussteigen darf. Es geht um die berühmte *Präzedenz*: *Wer hat den Vortritt?* Ist das nicht ein typisch männliches Verhalten? Aber das gibt es auch auf der weiblichen Seite: Brunhild und Krimhild in der Nibelungensage. Es geht um *Vortritt* und damit um *Macht*, um *Hegemonie*: Wer ist der/die Erste?

Im Hebräischen steht für das *intrauterine Ringen* nur: „*Sie stießen einander*.“ (Gen 25,22) Das ist eigentlich ganz normal. Föten strampeln im Uterus und stoßen einander. Es ist ein Zeichen der Vitalität und der Raum ist eng. Wenn es zwei Buben sind – dann geht es natürlich wild zur Sache. Das ist nichts Besonderes. Doch *Mutter Rebekka* war das alles zu viel. Sie fragt Gott, was das zu bedeuten habe und *er* sagt ihr: „*Zwei Völker gehen aus dir hervor, eines ist stärker als das andere. Der Ältere wird dem Jüngeren dienen*.“ (Gen 25,23) Damit ist ein möglicher Konflikt bereits vorprogrammiert.

Schließlich werden sie geboren. Zuerst kommt der voll behaarte, rötliche *Esau* heraus, dann *Jakob*, der die Ferse des Esau hält. Deshalb wird er Fersenhalter, „Haxl-steller“, auch im Sinn von Betrüger, bezeichnet. *Jakob* will mit allen Mitteln *Erster* sein. Eindeutig ist: Es sind *zweieiige* Zwillinge. *Esau* wird Jäger, ein Mann der Freiheit, wild, emotional, impulsiv, spontan und ist Vaters Liebling. *Jakob* ist ein Muttersöhnchen. Im Text heißt

es von *Jakob*: Er ist *vollkommen* (besser: *ganz-heitlich*), sozusagen *integral*, *integer* kommt davon, *rechtschaffen*, *sittlich*, brav. Weiters aber auch: *angepasst*, *ängstlich*, (entscheidungs-)schwach. Und: Er ist ein „*Haxlsteller*“, er arbeitet *von hinten herum* und betrügt. Man sieht: Es prallen zwei verschiedene Welten aufeinander. So einfach schwarz/weiß, gut versus schlecht ist die Sache aber nicht. Es scheint: Der im Uterus vorprogrammierte Konflikt wird dadurch zementiert.

Später kommt es zur entscheidenden Sache mit dem *Linsengericht*: Für sein Lieblingsessen gibt Esau sein Erstgeburtsrecht auf. Als er vom Jagen einen Mordshunger hat, ist er nur mehr aufs Essen fokussiert. Er geht den nachteiligen Deal mit dem Bruder ein und überlässt ihm das Erstgeburtsrecht. Die Vorherrschaft hat nun schlagartig Jakob übernommen. Aber das rächt sich. Ab da ist der unerbittliche, tödliche Konflikt besiegelt. Esau will sich nicht geschlagen geben. Wer ist schuld? Das ist ziemlich komplex: Einerseits hat Jakob die Schwäche des Esau ausgenutzt, andererseits ist Esau nicht zu seinem Deal gestanden. Und nicht zu vergessen: Die göttliche Stimme hatte es Rebekka vorhergesagt. Jakob sollte – entgegen allem Erbrecht – der Inhaber des Erstgeburtsrechts sein.

Ist das nicht *Fatalismus*? Wo bleibt die Freiheit? Diese Geschichte macht deutlich, dass wir Menschen in ein *Flussbett* eingebettet sind, aus dem wir nicht so leicht ausbrechen können. Hier lohnt es sich, die Situation *inter- und transgenerational* anzuschauen – in den Prägungen der handelnden Personen. Der Vater der Zwillinge, *Isaak*, ist ein später Sohn Abrahams und Saras – er ist eigentlich ‚zu‘ spät geboren. Wie durch ein Wunder ist er auf die Welt gekommen. Sara hatte nicht mehr daran geglaubt, ein Kind zu gebären. Bei der Ankündigung durch die Engel hatte sie nur gelacht. Später kam es zur *brutalen Prüfung* des Abraham: Er sollte seinen Sohn *Isaak* opfern: *Isaak*, der spätere Vater der Zwillinge, trägt selbst sein Opferholz und wird von seinem Vater *Abraham* auf den Altar gebunden. Abraham setzt zur Schlachtung an – im letzten Moment wird er von Gott daran gehindert. Dadurch werden alle Menschenopfer ein für alle Mal als obsolet erklärt. Unvorstellbar, welche Gedanken, Bilder und Gefühle den jungen *Isaak* überschwemmt haben müssen! Es ist anzunehmen, dass es eine ganz schwere Traumatisierung für ihn gewesen war – dem Tod so nahe. Und sein Vater Abraham selbst: Er ist eine große, angesehene Persönlichkeit. Er ist gerufen, aus seiner Heimat aufzubrechen und in unbekannte Gefilde zu gehen: Heimatlosigkeit und Unsicherheit waren die Folge. Mit dieser großen Persönlichkeit kann *Isaak* es nicht aufneh-

men. Mit schweren Hypotheken beladen, bekommt *Isaak Rebekka* zur Frau. Das Paar lebt sich bald auseinander und bleibt kinderlos. Und dann kommen doch noch die Zwillinge. Die Familie spaltet sich: Der *Vater* schlägt sich auf die Seite des älteren Sohnes *Esau*, die *Mutter* auf die Seite des jüngeren Sohnes. Die Kinder werden hier zu Symptomträgern ungelöster Konflikte der Eltern. Die Traumata werden vererbt – bis sich jemand findet, der sich ihnen stellt und sie bearbeitet.

Beide Söhne schleppen schwere Hypotheken mit sich. *Erbschuld* sagt die Theologie dazu. „*There is a crack in everything, that's how the light gets in*“, singt *Leonard Cohen* in *Anthem* (Cohen, 14), seinem wahrscheinlich am meisten zitierten Vers.

*Was sollen, können wir daraus lernen?* Vielleicht *zualererst*, die Realität zu akzeptieren. Das, was ist, *anzunehmen versuchen* und sich mit der *eigenen Genesis*, sich mit dem eigenen Geworden-Sein zu beschäftigen – und zu versöhnen trachten: Die eigene Genese durch-spüren, mit allem Geglückten, aber auch mit den Brüchen Generationen zurück, soweit zugänglich. Was theologisch auch spannend anzuschauen ist: der *Stammbaum Jesu* nach dem Matthäusevangelium zurück bis Abraham (Mt 1,1–18). Dort kommen Menschen vor, die gemischt – Heilvolles und Unheilvolles in sich vereinigen. Ein besonderer sei herausgegriffen: *König David*, der Stammvater Jesu. Der berühmteste und wichtigste aller Könige hat den Mann seiner Geliebten umbringen lassen, damit er sie zur Frau bekommt. *David*, einerseits eine Lichtgestalt, andererseits gebrochen mit tiefsten Abgründen. *Leonard Cohen* hat ihm in *Halleluja* ein zeitgenössisches Denkmal gesetzt:

Now I've heard there was a secret chord  
That David played and it pleased the Lord  
Your faith was strong but you needed proof,  
You saw her bathing on the roof,  
Her beauty and the moonlight overthrew you.  
She tied you on a kitchen chair,  
She broke your throne, and she cut you hair  
And from your lips she drew the Hallelujah. (Cohen, 78)

Ein Beispiel: Eine Klientin erzählte: „Ich versteh nicht, warum es mir so abgrundtief schlecht geht. Ich hatte eine gute Kindheit, wurde nicht missbraucht.“ – Bald stellte sich heraus, dass ihre Mutter jahrelang missbraucht worden war. Da wurde ihr blitzartig klar, dass das Grauen in ihr vom Trauma ihrer Mutter herrührte, das diese nie bearbeitet hatte. – Das Grundlegende ist, der eigenen Geschichte nachzuspüren, sie sozusagen freizulegen – auch in ihrem

transgenerationalen Geworden-Sein. Das Schwierige ist oft, die eigene Geschichte in ihrer Faktizität *anzunehmen* und sie in einem therapeutischen Prozess *zu bearbeiten*.

## Entscheidungskampf

Zurück zu den Zwillingenbrüdern Esau und Jakob: *Esau* sieht sich betrogen und sinnt auf Rache. Ein direkter Kampf würde für *Jakob* schlecht ausgehen. *Esau* ist stärker. *Jakob*, der ängstlich-vermeidende, denkt natürlich an Flucht. Auch seine Mutter spinnt schon an einer Exitstrategie für ihn. Dazu kommt, dass Esau auch beim Vater etwas in Ungnade gefallen ist, weil er sich nicht ausschließlich Ehefrauen von der eigenen Sippe genommen hat, wie es die Vorschrift ist. So hilft auch er etwas bei der Flucht mit. Er meint: Jakob solle sich bei den Verwandten seiner Mutter nach einer Frau umschauen. Dort angekommen, findet er gleich am Brunnen *die* Frau, die er liebt: *Rahel*. Es ist Liebe auf den ersten Blick. Er bekommt aber vorher vom Schwiegervater deren ältere Schwester *Lea* in der Hochzeitsnacht untergeschoben. Jakob wird also von seinem Schwiegervater betrogen, auch ihm wird ein „*Haxl*“ gestellt“. Aber Jakob nimmt alles auf sich und arbeitet zweimal sieben Jahre, um nun auch *seine geliebte Rahel* zu bekommen. Die Liebe muss wirklich groß gewesen sein. Jakob ist Hirte, Kleinviehzüchter und zieht mit seinen Herden herum. Immer wieder bekommt er Zeichen von oben, dass er der Gesegnete, der Träger der Verheißung ist. Aber dann kommt es zum Unvermeidlichen: die Begegnung mit seinem Bruder Esau. Immer auf der Flucht zu sein, das geht nicht. Doch vor dem Treffen muss sich Jakob *seiner Angst stellen*. Es bedarf noch der *Transformation zum Eigentlichen*, der Metamorphose zu sich selbst. Existenzanalytisch würden wir sagen: Er muss noch den Weg der personalen Existenzanalyse gehen (Längle 2013, 86ff), um zu einem existenziellen Selbstbezug zu kommen.

Zurück zu Jakob und seinem inneren Prozess. Der Gedanke, seinem Bruder Esau zu begegnen, löst in ihm eine akute Angstdynamik aus: „Um Gottes Willen! Das darf nicht sein! Er wird mich sicher töten!“ Todesangst überfällt ihn. Gleichzeitig war Jakob ein gewiefter Diplomat. Er dachte sich: „Wenn ich ihm Geschenke mache, wird er mich wahrscheinlich nicht töten.“ Und: „Ich werde die Geschenke auf mehrere Trupps aufteilen: Wenn er den ersten niedermacht, kommt der zweite und so fort. Irgendwann wird er sich schon beruhigen.“ (Gen 32,7ff) Auch das wirft einen Blick auf seinen Charakter: Er ist bereit, Tiere, sogar Menschen (!) zu opfern, um selbst zu entkommen. Doch aus der Angst gibt es letztlich kein

Entrinnen. Er muss sich ihr stellen. Und zwar: er mit sich allein. Niemand kann ihm das abnehmen.

„Noch in jener Nacht aber stand er auf, nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde und seine elf Kinder ... und brachte sie über den Fluss. Dann brachte er hinüber, was er sonst noch hatte. Jakob aber blieb allein zurück. Da rang einer mit ihm, bis die Morgenröte heraufzog. Und er sah, dass er ihn nicht bezwingen konnte.“ (Gen 32,23f) Was ist da vorgefallen? Jakob blieb allein zurück, da tauchte plötzlich ein Mann auf, der mit ihm zu kämpfen begann. Doch keiner konnte den anderen besiegen. Ein Déjà-vu: Schon wieder ein Ringen, ein Kämpfen mit einem männlichen Widerpart! Es erinnert an seinen Kampf in der Nacht des Uterus als Fötus. *Jakob* kommt wie damals nicht aus. Es erinnert aber auch an den Kampf, das Ringen *Jesu am Ölberg* in seiner Todesangst. In der Morgenröte wollte der Mann schließlich weg. In dieser Situation sagte *Jakob* das berühmte Wort: *Ich lasse dich nicht, denn du segnest mich* (Gen 32, 27, Lutherübersetzung). Nun kommt das „Outing“: *Wie ist dein Name*, fragte ihn der Mann. *Ja'akow. Und deiner?* fragte Jakob. Die Antwort: *Was fragst du mich nach meinem Namen?* Es ist klar und Jakob kennt sich aus, dass ein Weiterfragen Tabu ist. Da geht es um Überirdisches, Göttliches. – Und der Mann segnet Jakob. Jakob geht aus diesem Kampf als *Gesegneter*, aber auch als *Hinkender* hervor. Der Mann hatte ihm nämlich das Hüftgelenk ausgerenkt. *Verletzt* und *gesegnet*. Und *gesegnet* zu sein heißt meist auch *verletzt* zu sein. Auch wenn die Verletzung integriert ist, bleibt die Narbe. Wer *das* erfahren hat, der weiß es.

Wer ist nun dieser *Mann*, der zum Kampf herausfordert (Gen 32,25)? *Ein Dämon, ein Engel, oder gar Gott?* Gott? Das soll eine Gottesbegegnung sein? Gegenfrage: Wann ist eine Gottesbegegnung angenehm? Sie ist *tremendum et fascinosum*, faszinierend-ekstatisch und gleichzeitig erschütternd. Geht man auf die *psychische Ebene*, könnte man sagen: Es ist der *eigene Schatten*, es sind *verdrängte, verletzte Anteile*, die anspringen. Oder auch: Es ist der in Jakob *abgespaltene Anteil des Esau*. Vieles ist möglich. Entscheidend ist in der *Psychotherapie*, mit den Klient:innen auf ein gemeinsames Bild zu kommen, das als stimmig empfunden, erfasst wird. Das ist dann der Einstieg in den phänomenologischen Prozess. Jakob erlebt jedenfalls *tiefe Angst, Todesangst*. Und *Angsttherapie* ist *Konfrontationstherapie*. Aber zuvor ist die *Erfahrung von tiefem Vertrauen* entscheidend. Sonst ist es unmöglich, durch das Tor des Todes zu gehen. Aber *Angst* kann letztlich durch keine noch so gute *Diplomatie* gelöst werden. Durch die Enge der Angst muss man *allein*

hindurch – *allein mit sich selbst, allein mit seinem Gott. Jakob geht aus dem Kampf als Gesegneter, als Gestärkter hervor. Er ist – existenzanalytisch gesehen – durch das Tor des Todes gegangen. Und Jakob wird fähig, seinem Bruder auf Augenhöhe zu begegnen.*

*Jakob bleibt aber im Grunde, der er war: ein ängstlicher, feiger Mensch – auch nach dem nächtlichen Kampf. Er geht zwar als Gesegneter weg, aber er geht dann doch auf Nummer sicher. Wie schon gesagt, er schickt trotzdem Herden und Frauen voraus, nach dem Motto „Sicher ist sicher. Jakob hat noch viel auf seinem inneren Weg zu lernen. Der Kampf mit Gott war zwar für ihn eine wichtige Zäsur, aber in gewisser Weise ist das erst der Anfang seiner Selbsterfahrung. Es folgt dann später noch eine extrem schwere Lektion: der vermeintliche Verlust seines jüngsten und Lieblingssohnes Josef (von Rahel!). Seine Brüder haben ihn nach Ägypten verkauft. Sie waren auf ihn eifersüchtig. Dem Vater haben sie gesagt, er sei von einem Tier zerrissen worden. Das war eine tiefe Traumatisierung für Jakob, ein Schmerz – kaum vorstellbar. Diese berührende Josefsnovelle ist eine weitere Entwicklungsgeschichte – für Josef und Jakob. Ergreifend. Sie ist wert, gelesen zu werden (Gen 35–50).*

Zurück zu *Jakob und Esau*: Es kommt zur Begegnung zwischen den Brüdern. Alle Ängste des Jakob waren umsonst. Die Begegnung gestaltete sich überraschend positiv: *Esau umarmte Jakob, küsste ihn und sie weinten beide (Gen 32,4).* So hat der Kampf zu einer *Verwandlung des Jakob* geführt: Er ist vom *Ja'akow (Betrüger; Haxlsteller)* zum *Isra-el (Gottes-Kämpfer; man könnte auch sagen: zum Gottes- und Lebens-Erfahrenen)* geworden. *Denn er hat mit Gott und den Menschen gekämpft und gewonnen (Gen 32,29),* so heißt es im Text. Jetzt kann Jakob zum Träger der Verheißung werden, zum *Stammvater* der 12 Stämme Israels. Auf die therapeutisch/seelsorgerische Ebene gehoben könnte das heißen: Nach intensiver Zeit der Selbsterfahrung ist es erst möglich, Menschen zu begleiten, zu therapieren. Und der innere Prozess geht weiter, er hört nie auf.

*Was können wir daraus lernen?* Erstens, dass es *kein Leben ohne Konflikte* gibt. Konflikte sind als gegeben anzunehmen und damit umzugehen. *Radikale Akzeptanz* heißt es in der Borderline-Therapie. Es gibt ein basales Wort in der Psychotherapie: *Was nicht angenommen wird, kann sich auch nicht verändern, verwandeln, oder verändert werden.*

Den Weg zum Frieden, zum Shalom – und Shalom ist die Heilung des Ur-Bruchs, weit mehr als die römische *pax* – könnte man plakativ so zusammenfassen: *Der Schlüssel*

*zum Frieden liegt primär innen, im inneren Ringen jedes einzelnen Menschen. Im Weiteren liegt er in der personalen Stellungnahme und schließlich in der Auseinandersetzung mit dem/r Widersacher:in.* Auch hier zeigt sich wieder die Dynamik der PEA. (Längle A 2013, 86ff). Das gilt für den Frieden zwischen zwei Kontrahent:innen, für den Frieden in Familien, in Gemeinschaften, Gesellschaften, Kirchen, zwischen Völkern.

### Oder ist der Konflikt der Zwillingbrüder eine intrapersonale Angelegenheit?

Vielleicht sind die Zwillingbrüder doch nur einer – zwei Pole ein- und desselben Menschen? „Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust“, hat schon Dr. Faust bei Goethe gesagt (Faust I, 1112). Beide Pole schlummern in uns, der Draufgänger, der Haudegen und der Ängstliche, der Vermeidende. *In mir entdecken, was ich im anderen bewundere, in mir bearbeiten, was ich im anderen bekämpfe oder befürchte.*

### Schluss

Friede ist nicht die Auflösung der Konflikte, sondern die Beziehung der Gegensätze. *Jakob und Esau* sind letztendlich doch in eine Beziehung, in einen Austausch gekommen. Es war eine schwere Geburt, für beide. Der springende Punkt war aber, dass sich *Jakob* seinen Abgründen gestellt hat. Von *Esau* wissen wir es nicht. *Jakob* ist jedenfalls durch das *Feuer der Verwandlung* gegangen, um mit sich selber in Beziehung zu kommen. Er hat mit seinem Schatten, mit seiner Angst, mit sich selber gerungen – und hat gewonnen. Das war die Voraussetzung dafür, dass es zum Dialog mit seinem Zwillingbruder *Esau* kommen konnte. Und erst durch *Esau* ist Jakob zu Jakob geworden. *Jakob* hat seinem Zwillingbruder *Esau* viel zu verdanken.

### Literatur

- Bibel (1980) Einheitsübersetzung. Katholische Bibelanstalt: Stuttgart  
Cohen L (o.J.) The little black Songbook, Wise Publications: London, New York, Paris et.al.  
Dinhobl R (2019) Selbstverurteilung und Selbstvergebung. In Existenzanalyse 36/2, 89–94  
Goethe JWv (2014) Faust. Eine Tragödie. Verlag C.H.Beck: München  
Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas

### Anschrift des Verfassers:

DR. RUPERT DINHOBL  
r.dinhobl@pppc.at



# HOFFNUNG ALS INNERE HALTUNG

Was christliche Spiritualität und Existenzanalyse voneinander lernen können

ALEXANDRA MADL

Sowohl die Existenzanalyse als auch die christliche Spiritualität betrachten die Hoffnung als wichtige innere Haltung für ein erfülltes, glückliches Leben. Dabei zeigen sich sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede aufgrund des genuin anderen Zugangs. Beide Weltanschauungen können vom jeweils anderen Ausgangspunkt lernen und den eigenen Blickwinkel erweitern, wenn sie die dafür nötige Offenheit mitbringen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Hoffnung, Spiritualität, Spannung, erfülltes Leben

HOPE AS AN INNER ATTITUDE

What Christian spirituality and Existential Analysis can learn from each other

Both Existential Analysis and Christian spirituality regard hope as an important inner attitude for a fulfilled and happy life. Due to the genuinely different approach, we encounter both similarities and differences. Both world views can learn from the other's initial points of origin and broaden their own perspective, if they have the necessary openness to do so.

**KEYWORDS:** hope, spirituality, tension, fulfilled life

## Einleitung

„Hoffnung ist die Kraft, Spannungen auszuhalten.“ Dieser Satz des evangelischen Theologen Dr. Christoph Schrodts (im Anschluss an Röm 8) diente ursprünglich als Inspiration für meinen Vortrag. In seinem 2019 erschienenen Online-Beitrag „Vom Glück der Dissonanz – Über fruchtbare Spannungen, Langeweile und die Kraft der Hoffnung“ weist Schrodts zunächst darauf hin, dass das Leben ohne Spannungen langweilig wäre. Nicht nur physikalische Prozesse und Vorgänge in der Natur beruhen auf Spannung, also dem Nebeneinander von Unterschieden, auch gute Literatur braucht Spannung. Ebenso lebt die Musik ganz vom Wechsel zwischen Dissonanzen und Konsonanzen, also zwischen Spannung und Auflösung. Schrodts beruft sich dann explizit auf Röm 8, jenes Kapitel des Römerbriefes, in dem Paulus das bekannte Bild der Geburtswehen aufgreift und es nicht nur auf die Hoffnung der Christ:innen, sondern auf die gespannte Erwartungshaltung der gesamten Schöpfung bezieht. „Was für eine großartige Beschreibung der christlichen Hoffnung: Hoffnung ist die Kraft, Spannungen auszuhalten. Hoffnung weiß, dass diese Spannung zu einem guten Ziel, zu einer wunderbaren Geburt, zu etwas vollkommen Neuem führen wird. Die Hoffnung trägt in sich die Gewissheit, dass sich alle Schmerzen lohnen werden. Die Tugend der Hoffnung wird gewissermaßen aus der Spannung geboren. Allerdings könnten die erlebten Spannungen auch zur Verzweiflung oder Resignation führen. Dass es nicht dazu kommt, ist ein Wunder und verdankt sich dem Geschenk des Heiligen Geistes.“ (Schrodts 2019)

Spannung ist also Kennzeichen von Leben! Sowohl die Existenzanalyse (EA) als auch die christliche Spiritualität beschäftigen sich mit der Frage nach dem Leben – und zwar nach gutem, gelungenem, glücklichem Leben. Die EA nennt es „erfüllte Existenz“, die christliche Spiritualität nach einem Wort Jesu „Leben in Fülle“. Das ist vermutlich nicht ganz dasselbe, da die Voraussetzungen andere sind. Der Ausgangspunkt, von dem aus wir fragen, ist ein anderer. Aber beiden Perspektiven gemeinsam ist u.a. die Bedeutung, die sie der Haltung der Hoffnung für ein gutes, gelingendes Leben zuschreiben.

## Hoffnung in der Existenzanalyse

### 1. Hoffnung bei Alfried Längle

In seinem Online-Vortrag „Hoffnung, die Beziehung zum Leben halten“ (Längle 2023) nennt Längle mehrere Punkte, die als eine Art Definition der Hoffnung im existenzanalytischen Verständnis dienen können. Die Hoffnung sei:

- mehr als ein tröstendes Gefühl, eine psychische Copingreaktion oder eine Erwartungshaltung mit magischem Charakter,
- eine geistige Kraft/Haltung, die einen Inhalt fasst (Hoffnung hat einen Grund),
- eine erkenntnistheoretische Grundhaltung der Offenheit (ontologische Basis): „Was noch nicht eingetreten ist, ist nicht ausgeschlossen.“
- etwas Grundrationales (logisch, nüchtern, vernünftig, begründet, realistisch),

- eine Verbundenheit zu einem Wert (Grundhaltung zum Leben),
- eine Tätigkeit in der Untätigkeit,
- ein Annehmen (Sein-Lassen und Vertrauen),
- ein Akt der Treue (zu einem Wert, aber auch zu mir selbst),
- mit Sinn verbunden und daher auf Zukunft ausgerichtet.

Zusammenfassend lässt sich also sagen: Hoffnung ist eine geistige Kunst, „angesichts des eigenen Unvermögens etwas zu tun und nicht in Ohnmacht zu verfallen“ (Längle 2023). Hoffnung ist ein inneres Tun, nicht einfach nur ein Gefühl, sondern eine Aktivität, eine Haltung, ein Handeln, das Beziehung aufrecht erhält zu einem Wert, zu dem wir die Verbindung nicht aufgeben. Hoffnung ist ein „existenzieller Akt, eine von einem tiefen Lebensgefühl getragene Entscheidung“ (Längle 2023). „Und weil in der Hoffnung die tiefste Verbundenheit mit dem Leben als Haltung widerspiegelt, trifft das Sprichwort so genau: Die Hoffnung stirbt zuletzt! Sie stirbt mit dem Leben.“ (Längle 2023)

## 2. Hoffnung in der Theorie der Existenzanalyse

Innerhalb des Strukturmodells spielt das Thema Hoffnung zwar – wenig überraschend – in allen vier Grundmotivationen eine wichtige Rolle, sie gehört aber v.a. zu den existenziellen Themen der 1. GM. Die Hoffnung bezieht sich auf den Seinsgrund, diese Ahnung des umfassenden Gehaltenseins, das sichere Gefühl, dass da etwas ist, das mich trägt und mir Halt gibt. Dieser Halt kommt aus der Erfahrung, dass da etwas ist, auf das ich mich verlassen kann, sowohl in mir selbst, als auch in der Welt. Als geistige Haltung hat die Hoffnung die Möglichkeit zum Inhalt und bezieht sich (wie Treue, Wahrhaftigkeit und Glaube) auf geistige Inhalte in der Welt (siehe Längle 2020, 45f). Die Frage nach dem Halt in geistigen Inhalten ist auch für Selbsterfahrung und Therapie von Relevanz: Habe ich Hoffnungen? Lebe und erfahre ich Treue? Ist mir Wahrheit wichtig? Lebe ich einen Glauben? (Längle 2020, 49) Als geistige Haltung lässt sich die Hoffnung hier beschreiben als Vertrauen, „dass es gut werden kann, weil es nicht ausgeschlossen ist“ (Längle 2023). Diese Erfahrung machte auch Viktor Frankl, wie er Längle einmal in einem Interview erzählte: „Keine Möglichkeit ausschließen, jede Möglichkeit einschließen. Es fällt mir gerade ein, dass ich das im Konzentrationslager in den entscheidenden Augenblicken eigentlich genauso praktizierte. Während der Ausschwitzperiode habe ich natürlich jeden Moment damit rechnen müssen, ins Gas zu gehen, aber irgendwie habe ich niemals aufgehört, mir

zuzugeben in einem ernsten Zwiegespräch mit mir selbst: Wenn auch nur rein theoretisch, besteht noch immer die Möglichkeit, dass ich überlebe. Das meine ich mit ‚alle Möglichkeiten offenhalten.‘ [...] Ich habe mich gefragt: Wer kann mir 100%ig beweisen, dass ich nicht mit dem Leben davonkomme?“ (Längle 2023)

Auf der Ebene der 2. GM speist sich die Hoffnung aus dem Grundwert, jener inneren Quelle, „in der das Leben sprudelt. Aus unfassbarer Tiefe kommt dieses Wasser heraus, wird in der Quelle sichtbar, fühlbar, fassbar (was dann in der Grundbeziehung geschieht). Man fühlt diese strömende Kraft des Lebens, dieselbe, die Wunden des Körpers ebenso heilt wie die Wunden der Seele und einen am Morgen frisch aufstehen lässt, und immer wieder Hoffnung, Mut, Vertrauen schenkt“ (Längle 2018a, 65). Selbstverständlich spielt die Hoffnung auch für den Trauerprozess eine wichtige Rolle. Sie macht es möglich, dass es inmitten der Trauer wieder hell wird, dass wieder Kraft aufkommt und das Gefühl sich einstellt, dass das Leben noch lebenswert ist und man trotz des Verlustes weiterleben kann und mag. Die Hoffnung ermöglicht Neuorientierung auf Zukunft hin (siehe Längle 2018a).

In der 3. GM begegnet uns die Hoffnung im personalen Akt des Bereuens als Verarbeitung einer Schuld. Bereuen bezieht sich auf Selbstverlust und ist in diesem Sinne ein Akt der Selbstfindung, der mich wieder für mich und die anderen öffnet. Die Hoffnung sagt mir, „dass es trotz meiner Schuld wieder gut werden kann“ (Längle 2018b, 28).

In der 4. GM geht es um das Antwort-Geben und damit um den größeren Bezug. Sie fragt nach dem Sinn, dem Wozu. Wenn Sinn eine Information aus der Welt und der Situation über ihren „Bauplan“ ist und mir etwas darüber sagt, woraufhin die Situation und ich angelegt sind („Darum geht es jetzt. Dazu bin ich jetzt da.“), dann ist auch die Hoffnung darin verankert im Sinne eines „existenziellen Wunsches“, nämlich dass das alles so aufgehen möge, wie es angelegt ist (Längle 2014, 18). Hier wird der Unterschied zwischen Hoffen und Wünschen relevant: Hoffnung ist realistischer und aktiver, sie beinhaltet (anders als der Wunsch) die Bereitschaft, „alles zu tun, was mir möglich ist“ (Längle 2014, 68). Die Hoffnung steht außerdem in engem Zusammenhang mit den Einstellungswerten: „Wenn ich wirklich keine äußere Freiheit mehr habe – so bleibt mir noch immer eine Freiheit, die Freiheit nach innen hin. Und in solchen Situationen kann es nur noch um diese Freiheit gehen. Worin besteht diese Freiheit? – Es ist die Freiheit des OB, WIE und WOFÜR.“ (Längle 2014, 87) Längle zitiert hier Vaclav

Havel: „Hoffnung ist nicht, dass alles gut ausgeht, sondern dass es Sinn hat, egal wie es ausgeht“, und kommentiert: „Hoffnung ist schon, dass es gut ausgeht, aber Trost ist es, wenn es Sinn hat, egal wie es ausgeht“ (Längle 2014, 87). In den Einstellungswerten zeigt sich, wie der Mensch „zur Tatsache seines Lebens“ steht. Hier zeigen sich das Grundvertrauen, der Grundwert, der Selbstwert, die Beziehung zu sich und das darin enthaltene Weltverständnis (der ontologische Sinn). „Im Einstellungswert zeigt sich der größte Zusammenhang, in dem sich der Mensch vorzufinden meint. Es handelt sich dabei um die intimste Dimension des Menschen, die da zum Vollzug kommt.“ (Längle 2014, 90)

## Hoffnung in der christlichen Spiritualität

### 1. Hoffnung als theologische Tugend

Die sog. theologischen Tugenden (auch göttliche, eingegossene oder christliche Tugenden genannt) wurden erstmals vom Apostel Paulus formuliert. Die früheste Erwähnung findet sich in 1 Thess 1,3 („Unablässig erinnern wir uns vor Gott, unserem Vater, an das Werk eures Glaubens, an die Opferbereitschaft eurer Liebe und an die Standhaftigkeit eurer Hoffnung auf Jesus Christus, unseren Herrn.“), die bekannteste allerdings in 1 Kor 13,13: „Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“ Im Laufe der Theologiegeschichte wurden die theologischen Tugenden besonders von den Kirchenvätern (z. B. Augustinus) und in der scholastischen Theologie (z. B. Thomas von Aquin) systematisch ausgearbeitet. Im Unterschied zu den 10 Geboten sind sie keine konkreten Handlungsanweisungen, sondern innere Einstellungen bzw. Haltungen, und im Unterschied zu den klassischen Kardinaltugenden (Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung) sind sie „theologisch“, d. h. sie wirken durch Gottes Gnade im Menschen, sie beziehen sich direkt auf Gott und sie gehen nicht aus menschlicher Vernunft oder Erfahrung hervor. „Spes“ (Hoffnung) ist dabei jene Tugend, die den Menschen dazu befähigt, auf die Verheißungen Gottes zu vertrauen, insbesondere auf das ewige Leben. Sie gibt den Gläubigen die Kraft, in schwierigen Zeiten durchzuhalten und auf das endgültige Heil hinzuleben. Erwähnt werden die theologischen Tugenden z. B. auch am Anfang des Rosenkranzgebetes: „Jesus, der in uns den Glauben mehre... die Hoffnung stärke... die Liebe entzünde.“

### 2. „Auf Hoffnung hin sind wir gerettet“ – Paulus in Röm 8,18-31

In der Einheitsübersetzung trägt das achte Kapitel des Römerbriefes die Überschrift „Hoffnung auf die Erlösung der Welt“, was nicht falsch ist, aber es auch nicht ganz trifft. Zentral geht es um die Spannung von „schon“ und „noch nicht“. Wir sind als Christ:innen schon gerettet und erlöst, aber die Vollendung steht noch aus. Wir stehen derzeit zwischen Ostern und Pfingsten. „Durch diese beiden Datumsangaben wird die christliche Hoffnung beschrieben – und darin unser ganzes Leben in Spannungen inbegriffen: In der Auferstehung Jesu von den Toten hat die neue Schöpfung begonnen. Und in der Kraft des Heiligen Geistes können die unerträglichen Spannungen – die Wehen des neuen Lebens – ausgehalten und ertragen werden.“ (Schrodt 2019) Paulus verwendet dafür das Bild der schwangeren Frau, die in Geburtswehen liegt. Auch sie lebt in dieser Spannung von „schon“ und „noch nicht“, und die Spannungen zeigen sich als heftige Schmerzen. Es gibt Wehen und Phasen der Entspannung zwischen den Wehen und dann wieder Wehen... „So wird es auch in Römer 8 beschrieben: Da wird viel gestöhnt und geseufzt. Und der Heilige Geist hilft uns dabei (Römer 8,26).“ (Schrodt 2019) Paulus bezeichnet den Heiligen Geist hier als „Erstlingsgabe“, was Schrodt als „Anzahlung“ versteht: Der Vertrag ist bereits geschlossen, aber die Auslieferung steht noch aus; die Anzahlung garantiert die Gültigkeit. „Die meiste Zeit fühle ich mich in meinem ‚geistlichen Leben‘ immer noch wie ein Anfänger. Mein geistliches Leben passiert unter Stöhnen und Spannungen. Vielleicht liegt es daran, dass ich den Heiligen Geist nur als ‚Anzahlung‘ bekommen habe...“ (Schrodt 2019)

### 3. Papst Benedikt XVI: Enzyklika „Spe Salvi“

Die lateinische Übersetzung der griechischen Formulierung des Paulus „denn auf Hoffnung (hin) sind wir gerettet worden“ – *spe salvi facti sumus* (Röm 8,24) – gab den Titel für die Enzyklika „Spe salvi“ von Papst Benedikt XVI „über die christliche Hoffnung“, erschienen am 20. November 2007. Der stark theologisch geprägte Text spannt den Bogen vom Römerbrief über die Hoffnung der frühen Christ:innen und den Kirchenvater Augustinus bis hin zu neuzeitlichen Denker:innen. „Spe salvi“ ist der zweite Teil einer geplanten, aber unvollständig gebliebenen Enzyklika-Trilogie über die drei göttlichen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe nach „Deus caritas est“ vom 25. Dezember 2005. Den geplanten dritten Teil über den Glauben hatte Benedikt XVI. begonnen, konnte ihn aber nach seinem Rücktritt nicht mehr fertigstellen. Papst

Franziskus griff seine Vorarbeiten auf und veröffentlichte schließlich 2013 „Lumen fidei“. Einige der zentralen Punkte von „Spe salvi“ seien hier kurz (und ohne Anspruch auf Vollständigkeit) zusammengefasst:

**Tiefes Vertrauen als Quelle der Kraft:** Benedikt XVI. betont, dass die christliche Hoffnung nicht einfach ein vages Warten auf die Zukunft ist, sondern ein tiefes Vertrauen in die Verheißungen Gottes. Sie basiert auf der Gewissheit, dass Christus die Erlösung bringt. Sie ist eine Hoffnung, die in der Gegenwart Kraft gibt und dem Leben Orientierung und Sinn verleiht.

**Hoffnung ist eng mit dem Glauben verbunden:** Der Glaube an Jesus Christus als Erlöser ist der Ursprung der christlichen Hoffnung. Diese Hoffnung richtet sich nicht nur auf das individuelle Heil, sondern auch auf die Verwandlung der Welt in Gottes Reich. Bezugnehmend auf 1 Thess 4,13 (Christ:innen sollen nicht traurig sein „wie die anderen, die keine Hoffnung haben“) meint Benedikt, es erscheine „als das Unterscheidende der Christen, dass sie Zukunft haben: Nicht als ob sie im Einzelnen wüssten, was ihnen bevorsteht; wohl aber wissen sie im Ganzen, dass ihr Leben nicht ins Leere läuft. Erst wenn Zukunft als positive Realität gewiss ist, wird auch die Gegenwart lebbar. Man würde in unserer Sprache sagen: Die christliche Botschaft war nicht nur ‚informativ‘, sondern ‚performativ‘ – das heißt: Das Evangelium war nicht nur Mitteilung von Wissbarem; es ist Mitteilung, die Tatsachen wirkt und das Leben verändert. Die dunkle Tür der Zeit, der Zukunft ist aufgesprengt. Wer Hoffnung hat, lebt anders; ihm ist ein neues Leben geschenkt worden“ (Benedikt XVI. 2007, Nr. 2). Die christliche Hoffnung als Frucht des Glaubens ist nicht bloß Vertröstung auf ein Leben nach dem Tod, schon gar nicht individualistisch verstanden: „Der Glaube [...] gibt uns schon jetzt etwas von der erwarteten Wirklichkeit [...]. Er zieht Zukunft in Gegenwart herein, so dass sie nicht mehr das reine Noch-nicht ist. Dass es diese Zukunft gibt, ändert die Gegenwart; die Gegenwart wird vom Zukünftigen berührt, und so überschreitet sich Kommendes in Jetziges und Jetziges in Kommendes hinein.“ (Benedikt XVI. 2007, Nr. 7)

**Hoffnung auf ewiges Leben (über den Tod hinaus):** Die Enzyklika spricht auch über das ewige Leben, das das Ziel der christlichen Hoffnung sei. Ewiges Leben bedeutet für Christ:innen eine Hoffnung über den Tod hinaus. Der Tod ist für sie nicht das Ende, sondern der Übergang in die volle Gemeinschaft mit Gott. Diese Hoffnung wird durch den Tod und die Auferstehung Jesu Christi ermöglicht (vgl. Benedikt XVI. 2007, Nr. 10).

**Gebet hält die Hoffnung lebendig:** Gebet und die persönliche Beziehung zu Gott sind zentrale Ausdrucksformen der christlichen Hoffnung. Benedikt unterstreicht, dass das Gebet ein wichtiger Teil des Lebens in der Hoffnung ist, da es eine kontinuierliche Verbindung zu Gott schafft (vgl. Benedikt XVI. 2007, Nr. 32-34).

**Die Rolle der Kirche als Gemeinschaft der Hoffnung:** Die Kirche ist für Benedikt XVI. eine Gemeinschaft der Hoffnung, die den Gläubigen hilft, ihren Blick auf das ewige Leben zu richten und die Hoffnung zu bewahren. Sie ist ein Ort, an dem die Menschen durch die Sakramente und die Gemeinschaft mit anderen Gläubigen in ihrer Hoffnung gestärkt werden können.

**Konkrete Herausforderungen der Hoffnung:** Benedikt XVI. geht auch auf die Schwierigkeiten ein, mit denen Menschen heute konfrontiert sind, wie z. B. den Glauben an eine Welt ohne Hoffnung oder die Versuchung, die Hoffnung auf rein irdische Dinge zu setzen. Dabei betont er, dass wahre Hoffnung im christlichen Verständnis nicht auf irdischen Erfolg oder materiellen Wohlstand gerichtet sein kann, sondern nur auf Gott und das ewige Leben. Das Fundament der größten Hoffnung könne nur Gott sein, der sich in Jesus Christus als Liebe gezeigt habe: „Seine Liebe allein gibt uns die Möglichkeit, in aller Nüchternheit immer wieder in einer ihrem Wesen nach unvollkommenen Welt standzuhalten, ohne den Elan der Hoffnung zu verlieren.“ (Benedikt XVI. 2007, Nr. 31)

Benedikt nennt den Glauben die „Substanz der Hoffnung“ und bezieht ihn auf das ewige Leben. Gleichzeitig sieht er aber die Schwierigkeit, die mit diesem expliziten Fokus für Menschen in postmodernen Zeiten verbunden ist, und schreibt: „Aber da steht nun die Frage auf: Wollen wir das eigentlich – ewig leben? [...] Diese Paradoxie unserer eigenen Haltung löst eine tiefere Frage aus: Was ist das eigentlich ‚Leben‘? Und was bedeutet das eigentlich ‚Ewigkeit‘? Es gibt Augenblicke, in denen wir plötzlich spüren: Ja, das wäre es eigentlich – das wahre ‚Leben‘ – so müsste es sein. Daneben ist das, was wir alltäglich ‚Leben‘ nennen, gar nicht wirklich Leben. Augustinus hat [...] einmal gesagt: Eigentlich wollen wir doch nur eines – ‚das glückliche Leben‘, das Leben, das einfach Leben, einfach ‚Glück‘ ist. Um gar nichts anderes beten wir im letzten. Zu nichts anderem sind wir unterwegs – nur um das eine geht es. Aber Augustin sagt dann auch: Genau besehen wissen wir gar nicht, wonach wir uns eigentlich sehnen, was wir eigentlich möchten. Wir kennen es gar nicht; selbst solche Augenblicke, in denen wir es zu berühren meinen, erreichen es nicht wirklich. ‚Wir wis-



sen nicht, was wir bitten sollen‘, wiederholt er ein Wort des heiligen Paulus (Röm 8,26). Wir wissen nur: Das ist es nicht. Im Nichtwissen wissen wir doch, dass es sein muss. ‚Es gibt da, um es so auszudrücken, eine gewisse wissende Unwissenheit‘ (*docta ignorantia*), schreibt er. Wir wissen nicht, was wir wirklich möchten; wir kennen dieses ‚eigentliche Leben‘ nicht; und dennoch wissen wir, dass es etwas geben muss, das wir nicht kennen und auf das hin es uns drängt.“ (Benedikt XVI. 2007, Nr. 11)

Papst Benedikt XVI. beschreibt in „Spe salvi“ die christliche Hoffnung also als tragendes Fundament des Lebens. Sie blickt über den Tod hinaus und stellt die Gewissheit des ewigen Lebens in Christus in den Mittelpunkt. Sie ist nicht nur eine persönliche Haltung, sondern auch ein sozialer Ausdruck, der die Gläubigen in der Gemeinschaft der Kirche stärkt.

### **Existenzanalyse und christliche Spiritualität: Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit Blick auf die Hoffnung**

Das Verhältnis von EA und christlicher Spiritualität mit Blick auf die Haltung der Hoffnung ist geprägt von Gemeinsamkeiten und Unterschieden, die sich aus der unterschiedlichen Ausgangsposition, Perspektive und Fragestellung ergeben. Auf je fünf von ihnen möchte ich hier kurz eingehen.

#### **1. Gemeinsamkeiten**

Hoffnung als innere Haltung: Sowohl in der EA, als auch in der christlichen Spiritualität wird Hoffnung als eine aktive innere Haltung verstanden, die den Menschen dazu befähigt, mit Herausforderungen und Leiden konstruktiv umzugehen und nicht in Resignation zu verfallen.

Hoffnung als Bewegung nach vorne (Zukunftsorientierung): Hoffnung ist in beiden Perspektiven eine dynamische Kraft, die den Menschen ermutigt, auf eine bessere Zukunft hinzuarbeiten, sei es durch Selbstverwirklichung (EA) oder durch Vertrauen auf Gottes Verheißungen (christliche Spiritualität).

Hoffnung als Quelle von Kraft und Antwort auf Leiden: In beiden Konzepten wird Hoffnung als eine mögliche Antwort auf Leiden und Not verstanden. Sie hilft, das Leben trotz Schwierigkeiten sinnvoll zu gestalten und auf eine positive Zukunft zu vertrauen.

Hoffnung als Ausrichtung auf ein höheres Ziel (Sinnorientierung): Hoffnung bietet in beiden Perspektiven eine Orientierung und ein übergeordnetes Ziel: In der EA geht es um ein erfülltes Leben im Diesseits, in der christlichen Spiritualität um das Vertrauen auf das Reich Gottes und das ewige Leben – nicht nur, aber auch über den Tod hinaus.

Hoffnung als Verbindung zu einer höheren bzw. tieferen Wirklichkeit (Transzendenz): In beiden Sichtweisen wird Hoffnung als etwas verstanden, das den Menschen mit einer höheren bzw. tieferen, also transzendenten Realität verbindet, sei es mit der eigenen inneren Wahrheit (EA) oder mit Gottes Plan (christliche Spiritualität).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Hoffnung sowohl in der EA, als auch in der christlichen Spiritualität als eine aktive, zukunftsorientierte Kraft verstanden wird, die den Menschen hilft, mit Leiden umzugehen, Sinn zu finden und auf eine bessere Zukunft und eine höhere Realität zu vertrauen.

#### **2. Unterschiede**

Die Quelle der Hoffnung: In der EA ist Hoffnung stark mit der eigenen Fähigkeit des Menschen verbunden, Sinn zu finden, auch in schwierigen Umständen. Frankl spricht von der willentlichen Sinnfindung (auch wenn dieser Ausdruck nicht wörtlich fällt), die es dem Individuum ermöglicht, trotz Leid und Schmerz auf eine hoffnungsvolle Zukunft hinzuleben. „Der Mensch ist auf Sinn ausgerichtet – mehr noch: Der Mensch ist darauf aus, einen Sinn zu erfüllen – und dies auf willentliche Weise.“ (Frankl 2005a, 34) Hoffnung wird als eine existenzielle Entscheidung verstanden, die in der Innerlichkeit des Menschen liegt. In der christlichen Perspektive ist Hoffnung dagegen nicht nur eine menschliche Fähigkeit, sondern vor allem eine Gabe Gottes. Die christliche Hoffnung richtet sich auf das Vertrauen in Gott und seine Verheißungen, insbesondere das ewige Leben und die Erlösung. Hoffnung wird als eine theologische Tugend verstanden, die durch den Glauben gestärkt wird und die nicht ausschließlich aus der menschlichen Willenskraft hervorgeht, sondern aus der Beziehung zu Gott.

Das Ziel der Hoffnung: Hoffnung ist in der EA oft mit der Vorstellung verbunden, dass der Mensch selbst den Sinn seines Lebens entdecken und gestalten kann, auch inmitten des Leidens. Die Hoffnung richtet sich auf die Verwirklichung eines eigenen Sinns und die Erfüllung des individuellen Lebens. In der christlichen Hoffnung

geht es nicht nur um das Erreichen eines persönlichen Ziels, sondern um das Eingehen in die Gemeinschaft mit Gott und das ewige Leben. Hoffnung im christlichen Sinn bezieht sich auf die Verheißung des Heils und die Auferstehung, die von Gott kommen. Sie ist somit nicht nur individuell, sondern auch glaubensbasiert und orientiert sich auf das Göttliche.

Die Rolle des Glaubens: In der EA bezieht sich Hoffnung eher auf die Selbstverwirklichung und menschliche Potenziale, auf das authentische Gehen des eigenen Weges im Hier und Jetzt, schon mit Blick auf die Zukunft, aber ohne notwendigerweise eine religiöse Dimension – auch wenn diese nicht ausgeschlossen wird! In der christlichen Spiritualität ist Hoffnung dagegen untrennbar mit dem Glauben an Gott und daher mit einer spirituellen Dimension verbunden, die über das irdische Leben des Menschen hinausreicht.

Der Umgang mit dem Leiden: In der EA, besonders bei Frankl, wird der Umgang mit Leid als eine zentrale Herausforderung der Hoffnung gesehen. Frankl betont, der Mensch könne durch den Sinn des Leidens Hoffnung schöpfen. Das Leid wird als ein integraler Teil des Lebens anerkannt, der durch die aktive Sinnsuche transformiert werden kann. „Sinn kann selbst im Leid, ja gerade im Leid gefunden werden.“ (Frankl 2005b, 118) Im christlichen Verständnis ist das Leiden ebenfalls Teil des Lebens, aber explizit mit dem Erlösungswerk Christi verbunden. Hoffnung wird als das Vertrauen auf die Verwandlung des Leidens durch Gottes Erlösungskraft verstanden. Das christliche Verständnis von Hoffnung überschreitet das gegenwärtige Leid, transzendiert, also überschreitet es und richtet sich auf das ewige Leben und die göttliche Erlösung.

Die Bedeutung von Gemeinschaft und Praxis: Für die EA entsteht Hoffnung durch die Auseinandersetzung und den Dialog mit sich selbst (und der Welt) sowie durch die individuelle Lebensgestaltung. In der christlichen Spiritualität wird Hoffnung im Rahmen der Gemeinschaft der Kirche und durch Gebet, Sakramente und Gottesdienst gestärkt. In diesem Sinne hoffen Christ:innen niemals allein und niemals nur für sich selbst.

Die EA legt den Fokus also insgesamt gesehen mehr auf Selbstverwirklichung und menschliche Potenziale, während die christliche Spiritualität auf Glauben an Gott und das ewige Leben setzt, wobei in der EA, Hoffnung mehr individuell geprägt ist, in der christlichen Spiritualität jedoch durch Glauben und Gemeinschaft gestärkt wird.

Für beide Perspektiven gilt aber, dass das jeweils Andere nicht ausgeschlossen wird. Was könnten sie also voneinander lernen?

### **Was Existenzanalyse und christliche Spiritualität mit Blick auf die Hoffnung voneinander lernen können.**

Was die beiden Perspektiven letztlich voneinander trennt (und trennen *muss*) ist die Grenze der Transzendenz. Als Psychotherapierichtung kann die EA *per definitionem* keine Aussagen über diese Grenze hinaus tätigen und muss daher den Respekt vor dieser wahren. Gleichzeitig achtet sie die geistige, spirituelle Dimension des Menschen auf besondere Weise. Sie könnte (gegen eine Jenseitsvergesenheit) den Blick auf das „große Ganze“ offenhalten, die Notwendigkeit von Gemeinschaft und Bezogenheit mehr beachten (Hoffnung auch als Beziehungsgeschehen) und den möglichen Geschenkcharakter von Hoffnung mehr wahrnehmen (Hoffnung nicht nur als menschliche Leistung, sondern auch als Möglichkeit einer Wandlung von außen). Umgekehrt lässt sich Ähnliches über die christliche Spiritualität sagen. Sie muss einerseits den Respekt vor dem genuin anderen Zugang der EA wahren, und könnte andererseits selbst der leiblich-psychischen Dimension des Menschen mehr Beachtung schenken. Wenn sie (gegen eine Diesseitsvergessenheit) die authentische Lebensgestaltung von Menschen im Hier und Jetzt mehr beachtet, kann sie sowohl die Bedeutung von Individualität (meine *eigene* Hoffnung) und die Wichtigkeit von Selbstverwirklichung besser wahrnehmen, als auch den Entscheidungscharakter der Hoffnung stärker betonen (Hoffnung nicht nur als Geschenk, sondern auch als aktive Auseinandersetzung mit Leben und Leiden).

Die EA könnte also von der christlichen Spiritualität lernen, dass Hoffnung nicht nur aus der inneren Kraft des Menschen kommt, sondern auch als eine Gabe und damit als Teil einer größeren, transzendenten Dimension verstanden werden kann. Die christliche Spiritualität könnte dagegen von der EA lernen, dass Hoffnung nicht nur auf das zukünftige, ewige Leben ausgerichtet ist, sondern auch im Hier und Jetzt aktiv gestaltet und erlebt werden sollte, mit einem stärkeren Fokus auf ein authentisches Leben und Selbstverwirklichung. Beide Perspektiven bringen aus meiner Sicht sowohl die dafür nötige Offenheit, als auch den notwendigen Respekt vor dem jeweils Anderen mit.

**Literatur**

- Benedikt XVI. (2007) Spe salvi. Enzyklika über die christliche Hoffnung. Vatikanstadt: Libreria Editrice Vaticana
- Frankl V (2005a) Der Wille zum Sinn. Grundlagen und Anwendung der Logotherapie. München: Piper
- Frankl V (2005b) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: Beck
- Längle A (2014) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Vierte Grundmotivation. Vollzug der Existenz, GLE International, 4. Ausgabe
- Längle A (2018a) Lehrbuch zur Existenzanalyse (Logotherapie). Zweite Grundmotivation – Der Lebensbezug, Arbeitsmanuskript vom September 2018, GLE International, 2. Ausgabe
- Längle A (2018b) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Dritte Grundmotivation, GLE International, 9. Ausgabe
- Längle A (2020) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Die Grundbedingung der Existenz: Sein-Können in der Welt oder die 1. Grundmotivation, Arbeitsmanuskript vom August 2020, GLE International, 11. Ausgabe
- Längle A (2023) Hoffnung – Die Beziehung zum Leben halten: <https://www.youtube.com/watch?v=-X7sigLe2ks>; 22.02.2025
- Schrodt C (2019) Vom Glück der Dissonanz – Über fruchtbare Spannungen, Langeweile und die Kraft der Hoffnung: <https://www.jesus.de/allgemein/vom-glueck-der-dissonanz-ueber-fruchtbare-spannungen-langeweile-und-die-kraft-der-hoffnung/>; 02.04.2025

**Anschrift der Verfasserin:**

MMAG.<sup>4</sup> ALEXANDRA MADL (SR. FRANZISKA OP)  
*praxis@psychotherapie-madl.at*

# SOCIAL MEDIA, SMARTPHONE & CO – PSEUDORESONANZ STATT ECHTER BEGEGNUNG

Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld  
zwischen digitaler und analoger Welt

JOSEF SPORER

Das Resonanzphänomen eröffnet einen neuen Zugang zur digitalen Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen, indem es zentrale Fragen nach Beziehung, Verbundenheit und wechselseitiger Wahrnehmung beleuchtet. Im Mittelpunkt des Beitrags steht die Frage, wie sich das menschliche Bedürfnis nach Resonanz im digitalen Zeitalter zeigt – und welche Chancen, aber vor allem Risiken sich daraus für die psychosoziale Entwicklung junger Menschen ergeben. Während digitale Medien kurzfristige Rückmeldung und Teilhabe ermöglichen, fehlen oft leibliche Präsenz, echte Begegnung und dialogische Tiefe. Der Artikel beleuchtet diese Spannungsfelder theoriegeleitet und gibt konkrete Impulse für die Begleitung junger Menschen im digitalen Zeitalter.

**KEYWORDS:** Resonanz, Begegnung, digitale Medien, Kinder und Jugendliche, psychosoziale Entwicklung

SOCIAL MEDIA, SMARTPHONE & CO – PSEUDO-RESONANCE INSTEAD OF AUTHENTIC ENCOUNTER

Children and adolescents in the field of tension between digital and analogue world

The phenomenon of resonance offers a new perspective on the digital lives of children and adolescents by highlighting key questions around relationship, connectedness, and reciprocal perception. This article explores how the human need for resonance manifests itself in the digital age—and what opportunities and especially risks this entails for the psychosocial development of young people. While digital media may provide instant feedback and participation, they often lack physical presence, authentic encounter, and dialogical depth. The article examines these tensions through a theoretical lens and offers practical guidance for supporting young people in the digital age.

**KEYWORDS:** resonance, encounter, digital media, children and adolescents, psychosocial development

## Analog – digital: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld

Kinder und Jugendliche wachsen heute selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Smartphone, Social Media, Games und Streamingdienste gehören für viele zum Alltag und prägen ihre Kommunikation, Unterhaltung, das Lernen sowie die Identitätsentwicklung. Die Grenzen zwischen analoger und digitaler Welt sind zunehmend durchlässig: Online- und Offline-Erfahrungen greifen ineinander und lassen sich oft nicht mehr eindeutig voneinander trennen (Haidt 2024).

Digitale Medien eröffnen jungen Menschen vielfältige Möglichkeiten: Sie bieten Zugang zu Informationen, sozialen Kontakten und kreativen Ausdrucksformen. Gleichzeitig bleibt die analoge Welt mit ihren unmittelbaren, leiblich-sinnlichen Beziehungserfahrungen zentral für eine gesunde psychosoziale Entwicklung. So entsteht ein Spannungsfeld zwischen digitalen Möglichkeiten und analogen Bedürfnissen – zwischen Vernetzung und Nähe, ständiger Erreichbarkeit und Rückzug, Selbstinszenierung und authentischer Begegnung. Dieses Spannungsfeld stellt nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Eltern, Pädagog:innen und Therapeut:innen vor die Herausforderung, ein stimmiges Gleichgewicht zu finden.

Im Mittelpunkt des folgenden Beitrags steht daher die Frage, wie sich das menschliche Bedürfnis nach Resonanz im digitalen Zeitalter zeigt – und welche Chancen, aber auch Risiken sich daraus für die Entwicklung junger Menschen ergeben.

## Resonanz als menschliches Grundbedürfnis

Die vom Soziologen Hartmut Rosa (2019, 66f) entwickelte Resonanztheorie beschreibt das Streben nach Resonanz als grundlegendes Bedürfnis menschlichen Lebens. Basis dafür ist ein Verständnis von Welt als Anfangsgeschehen, in Anlehnung an Konzepte der Existenzphilosophie. Dazu gehören das Antwortgeben (Responsivität) als elementarste Grundeigenschaft des Menschen und das Bezogen-Sein des Menschen auf eine Welt als Ganzes (Heidegger), weswegen dieser nicht isoliert von der Welt betrachtet werden kann, sowie die grundlegende Tatsache, dass alles wirkliche Leben von Begegnung gekennzeichnet ist (Buber) (Steinert 2019).

Resonanz beschreibt nach Rosa (2019) einen spezifischen Beziehungsmodus, in dem wir innerlich bewegt



werden – und zugleich antworten können. Dieser Modus wird in Begegnungen aktiviert, in denen „etwas in uns in Schwingung gerät“ – wir fühlen uns gemeint, gehört, berührt. Wirkliche Resonanz entsteht dort, wo wir in einem offenen, nicht verfügbaren Kontakt mit der Welt stehen. Aus existenzanalytischer Sicht wird Beziehung personal, wenn der Mensch sich auf die Person des Anderen bezieht und ihn nicht wie ein Mittel zum Zweck behandelt. Und: Während in der Beziehung eher ein „Draht“ im „Zwischen“ erkennbar wird, ist es in der Begegnung ein „Funke“. In der Begegnung wird die Person in ihrem Wesenskern angesprochen, wodurch das Wesentliche des Anderen erfahrbar wird (Längle 2000).

Auch der Neurobiologe Joachim Bauer (2019) beschreibt Resonanz als zentrale Bedingung menschlicher Entwicklung. Unser Gehirn ist darauf angelegt, in Beziehung zu treten – wir sind Resonanzwesen. Ohne ein antwortendes Gegenüber bleiben emotionale und kognitive Entwicklungen aus. Erst im Spiegel des Anderen entsteht unser Selbst. Dabei ist Resonanz nicht mit Harmonie gleichzusetzen, sondern mit dem Erleben: „Ich werde gesehen, verstanden und bin von Bedeutung.“ Aus existenzanalytischer Sicht zeigt sich hierin die personale Dimension der Beziehung: Der Mensch findet zu sich selbst, indem er vom Gegenüber bejaht und als unverwechselbare Person anerkannt wird (Längle 2000). Resonanz bedeutet somit nicht bloß neuronale Aktivierung, sondern existenzielles Angesprochen-Sein im dialogischen Raum.

Das Resonanzphänomen ermöglicht einen neuen Zugang zur digitalen Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen, indem es zentrale Fragen nach Beziehung, Verbundenheit und wechselseitiger Wahrnehmung beleuchtet.

## Digitale Resonanzbeziehungen: Chancen und Risiken

Wenn junge Menschen digitale Medien nutzen, geht es ihnen oft darum, gehört und gesehen zu werden. Social Media erfüllt ein tiefes Bedürfnis nach Teilhabe, Widerhall und Anerkennung. Likes, Kommentare oder geteilte Inhalte können kurzfristig ein Gefühl von Verbindung erzeugen – digitale Resonanzachsen im Sinne Rosas (2019). Für Jugendliche, die ihre Identität entwickeln, ist dies besonders bedeutsam: Sie suchen Resonanz, um sich selbst zu spüren und in ihrem Personsein bestätigt zu werden – ein Prozess, der in der existenzanalytischen 3. Grundmotivation als „man selbst sein dürfen“ beschrieben wird. Doch das Bedürfnis nach Resonanz macht auch verletzlich. Die ständige Verfügbarkeit digitaler Rückmeldungen kann in eine emotionale Abhängigkeit führen. Das Smart-

phone wird zu einem modernen Übergangsobjekt – ähnlich wie ein Teddybär – das im Getrenntsein Sicherheit und Verbindung verspricht. Begegnungen im digitalen Raum bleiben jedoch oft oberflächlich: Es findet kein echtes Gesehenwerden der Person statt, was zu einem Mangelgefühl auf der 3. Grundmotivation führen kann. Jugendliche bewegen sich dadurch in einem Spannungsfeld von Nähe und Distanz: Indem sie Distanz wahren, erleben sie kurzfristige Sicherheit, gleichzeitig bleibt aber die Verunsicherung bestehen, weil kein authentisches Feedback erfolgt. Der Wunsch nach digitaler Verbundenheit ist somit Ausdruck dieses Grundkonflikts – Anerkennung suchen, ohne sich wirklich zu zeigen (Gutschi 2015).

## Chancen und Möglichkeiten

Digitale Medien bieten reale Chancen für Verbundenheit und Teilhabe. Kinder und Jugendliche können über Plattformen Zugang zu Wissen, Kunst, Musik oder weltweiten Diskussionen finden – Erfahrungsräume, die emotionale Beteiligung und kreative Entfaltung ermöglichen. Social Media bietet auch die Möglichkeit, Kontakte aufzubauen und Zugehörigkeit zu erleben – insbesondere für jene, die im analogen Leben wenig Unterstützung erfahren.

In manchen Fällen kann digitale Kommunikation sogar entlastend wirken oder das Selbstwertgefühl stärken – etwa durch Austausch mit Gleichgesinnten. Bei bewusster und reflektierter Nutzung können digitale Medien das Leben sinnvoll bereichern – durch zwischenmenschlichen Austausch, den Zugang zu vielfältigen Informationen oder kreative Formen des Selbstausdrucks.

## Risiken und Gefahren

1. *Fehlende leibliche Resonanz:* Digitale Medien reduzieren Weltbezug auf Bildschirme, leibliche Erfahrungen – Mimik, Gestik, Berührung – fehlen. Der Bildschirm wird zum Monokanal, Resonanzbeziehungen verkümmern. Das wirkt sich langfristig negativ auf Empathiefähigkeit und Beziehungsfähigkeit aus. Kinder und Jugendliche verlieren dadurch die Möglichkeit, emotionale Feinheiten in realen Begegnungen zu erlernen und einzuschätzen (Brisch 2023).

2. *Vorgetäuschte Verbundenheit:* Likes und Kommentare simulieren Nähe, ersetzen aber keine echte Begegnung. Die Illusion von Verbindung führt langfristig zu Vereinsamung, obwohl man scheinbar „connected“ ist (Brunner 2021). Parasoziale Beziehungen – etwa zu Influencer:innen oder fiktiven Online-Identitäten – verstärken das Gefühl von Nähe, bleiben aber einseitig. Die Folge ist ein Mangel an echten, tragfähigen Beziehungen im realen Leben.

3. *Echoräume statt Resonanzräume*: Algorithmen erzeugen Filterblasen. Nutzer:innen erhalten Rückmeldung nur aus der eigenen Meinung – kein Dialog, keine Veränderung. Resonanz braucht jedoch Gegenseitigkeit, Nichtverfügbarkeit und Offenheit. In digitalen Echokammern wird oft nur die eigene Perspektive verstärkt, was langfristig zu Polarisierung und Kontaktvermeidung führt.

4. *Fragmentierung der Aufmerksamkeit*: Ständiges Swipen, Scrollen und Benachrichtigungen verhindern fokussierte Hingabe – eine Voraussetzung für Resonanz. Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), untergräbt Präsenz und Tiefgang. Die Konzentration leidet, das Denken wird flüchtiger. Jugendliche verlieren die Fähigkeit, sich längere Zeit auf ein Gegenüber oder eine Aufgabe einzulassen – mit Auswirkungen auf Lernen, Beziehung und Selbstregulation.

5. *Entfremdung durch Steigerungslogik*: Digitale Medien fördern suchtförmiges Verhalten: mehr Klicks, mehr Follower, mehr Sichtbarkeit. Resonanz verkommt zur quantitativen Metrik. Die Folge: chronische Selbstvergewisserung, innerer Leistungsdruck, Vergleichsstress und Identitätsunsicherheit. Die ständige Jagd nach Aufmerksamkeit kann langfristig zu Erschöpfung, Selbstzweifeln und sozialem Rückzug führen – besonders bei jungen Menschen in der Identitätsentwicklung.

## Anforderungen für die Praxis

Im digitalen Raum entstehen Resonanzphänomene, die jedoch häufig auf Rückmeldeschleifen (Likes, Follower, Kommentare) reduziert bleiben. Sie simulieren Begegnung, ohne wirkliche dialogische Tiefe zu entfalten. Diese Form lässt sich als *Pseudoresonanz* bezeichnen: eine Rückmeldung, die kurzfristig Verbundenheit vortäuscht, aber keine tragfähige, existenzielle Beziehung begründet. Kinder und Jugendliche brauchen deshalb analoge Resonanzerfahrungen – mit einem präsenten Gegenüber, in körperlicher Nähe und dialogischer Offenheit. Es braucht Beziehungsangebote, die sinnlich erfahrbar sind: in der Natur, im gemeinsamen Spiel, im kreativen Tun oder in Gesprächen mit empathischen Erwachsenen. Professionelle Begleitung bedeutet deshalb vor allem, analoge Resonanzräume zu schaffen, in denen sich junge Menschen mit allen Sinnen erleben und ausdrücken können – jenseits von Bildschirmen.

Dazu gehört auch, jungen Menschen zu helfen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitaler Welt und analoger Welt zu finden. Fachpersonen müssen sich mit den Herausforderungen der digitalen Lebenswelt auseinandersetzen und ehrliches Interesse zeigen. Medienanamnese,

kritische Reflexion und die Vermittlung von Medienresilienz sind hierbei zentrale Aufgaben. Es geht nicht um ein Zurück in eine analoge Welt, sondern um die bewusste Gestaltung resonanter Räume im digitalen Zeitalter.

## Literatur

- Bauer J (2019) Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing
- Brisch K H (2023) Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten. Ursachen, Prävention, Beratung und Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Brunner E (2021) Jugendliche in Social Media: Von der Sehnsucht nach Resonanz und der Tragödie der Entfremdung. In: Datterl M, Guggenberger W & Paganini C (Hg) Digitalisierung – Religion – Gesellschaft (111–128). Innsbruck: innsbruck university press
- Gutschi C (2015) Verbunden und doch getrennt. Existenzanalyse 32(2), 96–99
- Haidt J (2024) Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen. Hamburg: Rowohlt
- Längle A (2000) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE
- Rosa H (2019) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz, Psychotherapie als Resonanzraum. Existenzanalyse 36(1), 4–14

## Anschrift des Verfassers:

MAG. (FH) JOSEF SPORER  
praxis@josef-sporer.at

ZIRKS I, ANGERMAYR M, POINTNER S (2025)

## **Anwendungsgebiete der Existenzanalyse**

### **Der humanistisch-existenzielle Ansatz in Sexualtherapie, Paartherapie und Körperpsychotherapie**

Gießen: Psychosozial-Verlag, 314 Seiten

**„Wenn der Körper spricht, bevor das Wort weiß, was es sagen will.“**

**Eine psychoanalytisch-körperpsychotherapeutische Resonanz auf den Band *Anwendungsgebiete der Existenzanalyse***

*„Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir.“*

Diese schlichte, fast schamanisch anmutende Sentenz durchzieht das von Angermayr, Zirks und Pointner herausgegebene Buch wie ein Resonanzfaden. Dass er zugleich ein tiefenpsychologisch bedeutsamer Satz ist, wird in den Kapiteln dieses Bandes eindrucksvoll erlebbar.

Schon der Aufbau des Buches – von der theoretischen Einführung (Längle), über die Paartherapie (Pointner), Sexualtherapie (Zirks) bis zur körperzentrierten Psychotherapie (Angermayr) – ist mehr als eine editorische Entscheidung: Er ist ein Weg durch die Verkörperung existenzieller Erfahrung. Oder anders gesagt: ein Durchgang durch Räume des Leibes, in denen das Subjekt sich findet, verliert, wiederfindet – in Beziehung, in Begehren, in Berührung.

### **I. Begegnung als leiblicher Akt – Zwischen Körper und Anderen**

Das Vorwort macht klar: Die existenzanalytische Haltung beginnt mit dem „Dazwischen“. Zwei Menschen begegnen sich – und *bevor* ein Wort fällt, sind bereits Blicke gefallen, Körper haben sich gespürt, Stimmungen sind eingeschwungen. Diese Prämisse ist der rote Faden des Buches. Als Psychoanalytiker, der sich mit körperpsychotherapeutischen Prozessen auseinandersetzt, fühle ich mich an den Satz erinnert: *„Nicht alles muss durch das Nadelöhr der Sprache gehen.“*

Das Buch beginnt mit Alfred Längles Einführung in die Existenzanalyse. Was in seiner Sprache begrifflich differenziert erscheint – Personalität, Sinn, Freiheit – erhält im weiteren Verlauf eine leibnahe Konkretisierung. In gewisser Weise bereitet Längle die Bühne für das, was dann in Bewegung kommt.

### **II. Der Paarraum – Zwischen Nähe, Echo und Verstörung**

Susanne Pointners Texte zur Paartherapie sprechen mich als Leser in ihrer atmosphärischen Dichte unmittelbar an. Sie verorten Paarbeziehungen nicht in Problemen, sondern im Zwischenraum. Dort, wo Liebe nicht mehr gelingt, zeigt sich nicht Störung, sondern Ambivalenz – und in dieser liegt das therapeutische Potenzial.

Was ich besonders hervorheben möchte, ist Pointners körperliche Sprache: *„Funkstille und Funkenflug“*, *„Schreien nach Liebe“* – das sind keine rein metaphorischen Formulierungen. Sie sind verdichtet leiblich. Die Paartherapie, wie Pointner sie versteht, ist ein Körpergeschehen im Dialograum. Die Störungen in der Paarbeziehung sind Verkörperungen biografischer Prägungen, die sich – wie in der psychodynamischen Körperpsychotherapie – im „interaktionellen Feld“ reinszenieren. Ihre therapeutische Kunst besteht darin, in diesem Feld Resonanzräume zu schaffen – weniger mit dem Ziel der Deutung, sondern der Erfahrung.

### **III. Sexualität – Das Unerhörte berühren**

Ingo Zirks Beiträge sind mutig. Sie berühren Räume, die nicht nur tabuisiert, sondern oft sprachlos sind. Besonders berührt hat mich sein Text über Scham. Dass sie als „Hüterin der Intimität“ gelesen wird, ist psychoanalytisch nachvollziehbar – aber Zirks gelingt mehr: Er zeigt, wie diese Hüterin nicht nur schützt, sondern auch Schwellen markiert, Übergänge ins Ich-Fremde, in das Noch-nicht-Zugelassene.

Die Kapitel zu sexuellen Störungen, besonders zur Behandlung von Menschen mit pädophilen Neigungen, zeigen: Dem Autor des Beitrags geht es weniger um Pathologisierung, sondern um eine Haltung der Präsenz. Der Körper des Anderen ist hier nicht einfach Objekt, sondern ein Spiegel für das eigene Begehren. In psychoanalytischer Sprache gesprochen: Die libidinöse Besetzung des Anderen ist nie nur Begehren, sondern zugleich auch Abwehr. Zirks macht diese Ambivalenz spürbar – und leistet dabei Aufklärungsarbeit im besten Sinne: nicht moralisierend, sondern verstehend.

### **IV. Leibarbeit – Das verkörperte Denken**

Markus Angermayr, der den letzten Teil des Buches prägt, spricht von *„Existenziellen Grounding“* – und gemeint ist ein Denken, das mit dem Körper denkt. In seinem Beitrag findet man die größte Nähe zur psychodynamischen Körperpsychotherapie: Das, was sich zeigt, ist nicht nur Inhalt, sondern Form – Haltung, Spannung, Tonus.

In den Kapiteln über Grounding, über Berührung als Dialogform („Existential Touch“) oder über das präkognitiv Sprechende des Körpers zeigt Angermayr: Existenzanalyse kann zu einer leiblichen Poetik werden. Er beschreibt Prozesse, die ich in meiner Arbeit oft in der „szenischen Interaktion“ erlebe: Ein Atemzug, eine veränderte Blickrichtung, das sich Nicht-mehr-Abwenden – sie sind nicht unmittelbar erklärbar, jedoch spürbar. In der szenischen Interaktion ereignet sich Heilsames, bevor es verstanden wird.

Als Psychoanalytiker stelle ich mir die Frage: Und was ist mit dem Widerstand der Patientin? In der psychodynamisch-körperpsychotherapeutischen Perspektive ist Widerstand kein bloßes Hindernis, sondern ein dialogisch zu verstehendes Ausdrucksgeschehen: ein körperlich-intersubjektives „Noch-nicht“, das Raum und Zeit braucht, um sich zeigen zu dürfen. Widerstand wird hier nicht primär als zu überwindendes Phänomen gelesen, sondern als Einladung, gemeinsam die Grenze zu erspüren, die sich zeigt – leiblich, nicht nur semantisch. Die existenzanalytischen Beiträge dieses Bandes – besonders bei Zirks und Angermayr – nähern sich diesem Geschehen, glaube ich zu erspüren, eher über den Begriff der *Resonanz* oder *Stimmigkeit*, was *vielleicht* eine in Nuancen etwas andere Haltung nahelegt: nicht so sehr „tastend im Schatten“, sondern eher „lauschend im Licht“.

Anders gesagt: Unser psychoanalytischer Ansatz ist vielleicht eher konfliktorientiert und der existenzanalytisch ressourcenorientiert. Möglicherweise liegt gerade darin die produktive Spannung zwischen beiden Denkstilen.

*Vielleicht ist es genau diese unterschiedliche Perspektive – ob tastend im Schatten oder lauschend im Licht –, die den Boden bereitet für jenes poetisch-existenzielle Sprechen, das Markus Angermayr in seinem abschließenden Beitrag entfaltet.*

Sein Text „Der Versuch, Unfassbares in Worte zu fassen“ bringt es auf den Punkt: Das Buch ist durchzogen von dem Versuch, das flüchtig Leibliche nicht festzuhalten, sondern einzuladen – im „Hier und Jetzt“ der therapeutischen Gegenwart.

#### **Fazit: Resonanzräume öffnen**

„Anwendungsgebiete der Existenzanalyse“ ist ein Buch, das nicht nur gelesen, sondern gespürt werden will. Es ist kein Handbuch im engeren Sinne, sondern ein Erfahrungsraum. Wer bereit ist, sich mit der eigenen Körper-

lichkeit als Therapeut:in auseinanderzusetzen, wird hier reich beschenkt.

Als Psychoanalytiker mit körperpsychotherapeutischem Hintergrund finde ich mich in vielen der beschriebenen Erfahrungen wieder – in ihrer Unsicherheit, ihrer Intuition, ihrer Weigerung, das Lebendige vorschnell zu deuten. Dieses Buch lädt dazu ein, sich selbst als mitverkörpertes Gegenüber zu verstehen – nicht über die Sprache hinaus, sondern in einer Sprache, die das Körperliche mitmeint.

Und genau das ist es, was Psychotherapie im Zeitalter der KI so dringend braucht: **Verkörperte Präsenz.**

*Dr. med. Dr. phil. Peter Geißler*



## ABSCHLUSSARBEITEN

**Anwesend-sein**

Stille als Therapeutikum  
MMAG. JOHANNES DÜRLINGER

Die Arbeit ist ein Versuch, „die Stille“ bzw. „das stille gemeinsame Innehalten“ als Interventionsform in der Psychotherapie philosophisch/psychologisch zu begründen. Im ersten Teil werden, in Anknüpfung an die Sprachphilosophie Heideggers, die Phänomene „Stille“ und „Schweigen“ erkundet und voneinander unterschieden. Das stille Innehalten wird als Weg des offenen „Hörenden Schweigens“ charakterisiert, der in den personalen Modus des Anwesend-seins führt. Im Zustand des „Anwesens“ (Heidegger) können, im Sinne des Ur-Sprunges eigenen Seins, die in der Stille verborgenen individuellen Potentialitäten und ihre lautlosen, aber bereits sprachlich konstituierten, Resonanzen von uns „gehört“, also wahrgenommen werden.

Im zweiten Teil der Arbeit wird, ausgehend von einer längeren Gesprächs-Sequenz aus der psychotherapeutischen Praxis, nach möglichen Bezugspunkten zur Theorie der aktuellen Existenzanalyse Ausschau gehalten. Insgesamt gesehen kann das stille gemeinsame Innehalten in der existenzanalytischen Praxis dem/der Patienten/in helfen, mehr in sein/ihr Anwesend-sein zu kommen. Das ist therapeutisch relevant, weil das ur-sprüngliche Anwesend-sein-Können als Modus der Präsenz eine Grundbedingung für ein freies (geistiges und emotionales) Erleben-Können bildet.

*Schlüsselwörter:* Stille, Schweigen, Hören, Phänomenologie, Sein und Seiendes, Anwesendsein, Freies Erleben

### **Sinn und Film – Eine existenzanalytische Betrachtung**

Inwieweit werden existenzanalytische Aspekte – insbesondere Werte und Sinn – in Spielfilmen verarbeitet und wie können diese Darstellungen therapeutisch nutzbar gemacht werden?

Ein Beitrag zum psychotherapeutischen Einsatz von cineastischen Werken.

DENISE SCHMOL, BA. PTH.

Die vorliegende Diplomarbeit kann als Beitrag zum psychotherapeutischen Einsatz von Spielfilmen betrachtet werden. Sie zeigt auf, dass Filme dazu in der Lage sind, uns die existentiellen Lebensthemen rund um Werteverwirklichung und Sinnfindung näherzubringen sowie zu einer Reflexion und kritischen Auseinandersetzung mit diesen Themen in Verbindung mit dem eigenen Leben anzuregen.

Im Rahmen der Film- oder Kinotherapie werden Filme bereits zu therapeutischen Zwecken eingesetzt, was anhand einiger Praxisbeispiele und Studien veranschaulicht wird. Die Integration von Filmen als adjuvante Methode in den Psychotherapieprozess geht auf die unterschiedlichen, teils intensiven, Wirkungen, die Filme bei den Zuschauer\*innen auslösen können, zurück, auf die ebenfalls näher eingegangen wird. Die Autorin betrachtet Spielfilme vor allem unter existenzanalytischen Gesichtspunkten. Bei der Filmanalyse wird auf ein qualitatives, offenes, phänomenologisches Vorgehen im Rahmen der freien Interpretation zurückgegriffen. Unter Bezugnahme auf die existenzanalytische Theorie wird anhand von drei Filmen gezeigt, wie Werte und Sinn in Spielfilmen verarbeitet sind und wie sie therapeutisch nutzbar gemacht werden können.

*Schlüsselwörter:* Existenzanalytische Filmanalyse, Filmtherapie, Sinnfindung, Werteverwirklichung

### **Die Rolle der vier Grundmotivationen in der Suchttherapie – Eine existenzanalytische Perspektive**

ANNA STEIN

Diese Arbeit untersucht die Bedeutung der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse nach Alfred Längle für die Suchttherapie. Die vier Grundmotivationen – Sicherheit, Lebendigkeit, Identität und Sinn – bilden zentrale Ansatzpunkte für eine ganzheitliche therapeutische Begleitung. Aufbauend auf der Logotherapie Viktor Frankls wird in dieser Arbeit Sucht auch als Ausdruck einer existenziellen Sinnkrise verstanden. Ziel der Behandlung ist es, die Betroffenen über die reine Abstinenz hinaus bei der Wiederengewinnung von innerer Orientierung und Lebensfreude zu unterstützen. Die theoretische Auseinandersetzung zeigt, dass die Stärkung dieser existenziellen Dimensionen einen nachhaltigen Weg aus der Abhängigkeit eröffnen kann.

### **Über das Freie im Menschen – eine Einführung in Logotherapie/Existenzanalyse**

THOMAS ZIMMERMANN

Das Ziel und die Idee hinter dieser Arbeit ist, interessierten Laien ohne Vorkenntnisse in Psychologie oder Therapie, aber mit Interesse an Logotherapie/Existenzanalyse eine gut lesbare Einführung in das Thema zu bieten. Sie sollen einen Überblick über Entstehung und Entwicklung von Logotherapie/Existenzanalyse und deren Arbeitsweise in der Praxis erhalten und so die Annahmen und Grundzüge verstehen.

Die Abschlussarbeit repräsentiert einen Ausschnitt aus meinem Buchprojekt zu diesem Thema. Im Buch werden sowohl Grundlagen von Logotherapie/Existenzanalyse als auch deren Formate und Herangehensweisen beschrieben. In der vorliegenden Abschlussarbeit wird mit den Themen: „Sinn, Zweck, Wert“; der ausführlichen Darstellung des Strukturmodells von Logotherapie/Existenzanalyse (Grundstrebungen) und die „Personale Existenzanalyse (PEA)“ sowie die „Willenstärkungsmethode (WSM)“ ein Teil des Buches vorgestellt.

*Schlüsselwörter:* Grundlegendes zu Logotherapie/Existenzanalyse, Arbeitsweise von Logotherapie/Existenzanalyse an Beispielen, 4 Grundstrebungen, Personale Existenzanalyse, Willenstärkungsmethode

## MASTERARBEITEN

### „Vom einsamen Albtraum zum Gruppen-Halt-Traum“

Existenzanalytische Traumarbeit in der Gruppenpsychotherapie

JULIA MARIA BENEDIKT-GÖRGEI, BA MA

Die vorliegende Arbeit untersucht die existenzanalytische Traumarbeit in der Gruppenpsychotherapie. Zu Beginn wird der Traum aus phänomenologischer Perspektive betrachtet. Dabei wird zwischen der philosophischen Phänomenologie und einer Phänomenologie als psychotherapeutischer Methode unterschieden. Deshalb erfolgt zunächst eine Darstellung des philosophisch-phänomenologischen Traumverständnisses nach Ates (2023). Anschließend wird die psychotherapeutisch-phänomenologische Methode, anhand der phänomenologischen Haltung in der Existenzanalyse nach Längle (2007) dargestellt.

Um den Fokus auf die psychotherapeutische Traumarbeit zu vertiefen, wird im Folgenden das psychotherapeutische Traumverstehen unter Berücksichtigung analytischer und phänomenologischer Therapiekonzepte untersucht. Dabei werden die Ansätze von Freud und Jung vorgestellt und miteinander verglichen. Anschließend erfolgt eine Gegenüberstellung mit einem phänomenologischen Traumverstehen, das sowohl die Daseinsanalyse nach Boss (1991) als auch das Konzept einer existenzanalytisch-phänomenologischen Analyse des Traumverstehens nach Reiting (2021) berücksichtigt. Theoretische Unterschiede und Kritikpunkte werden dabei herausgearbeitet.

Neben dem Fokus auf die psychotherapeutische Traumarbeit im Einzelsetting wird anschließend die Forschungsfrage bearbeitet, wie diese im Gruppensetting umgesetzt werden

kann. Dabei wird die Bedeutung der analytischen Gruppentherapie nach Jung einer existenzanalytisch-phänomenologischen Gruppentherapie nach Längle gegenübergestellt und Unterschiede diskutiert. Um einen praktischen Bezug herzustellen, erfolgt die Schilderung des Verlaufs einer traumzentrierten analytischen Gruppensitzung nach Braun (2022). Da aktuell kein existenzanalytisches Konzept zur Traumarbeit in der Gruppenpsychotherapie vorliegt, wird daraufhin der Versuch unternommen, Reitingers (2021) existenzanalytisches Konzept der Traumbearbeitung auf die Arbeit mit Gruppen in Form einer „existenzanalytischen Traumgruppe“ umzulegen.

### Zwischen Sich-fremd-Sein und Annäherung – Auf dem Weg zur Selbstwerdung

Eine phänomenologische Analyse mit quantitativer Begleituntersuchung

DANIELA BURTSCHER

Diese Masterarbeit versteht sich als Beitrag zu einem längerfristig angelegten Forschungsprojekt, das von der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) in Zusammenarbeit mit einer Langzeittherapiestation für Suchterkrankungen durchgeführt wird. Ziel des Projekts ist es, zu untersuchen, ob und inwiefern sich die Lebensqualität von Suchtpatient:innen im Verlauf einer existenzanalytischen Psychotherapie verändert – insbesondere im Hinblick auf existentielle Haltungen und personale Seins-Bezüge.

Die vorliegende Einzelfallanalyse folgt dem Ansatz der phänomenologisch-hermeneutischen Forschungsmethode nach S. Längle. Anhand qualitativer Interviews, die zu mehreren Zeitpunkten im Therapieverlauf geführt wurden, wird untersucht, wie sich das Selbstverhältnis und das Sich-in-Beziehung-Bringen der Patientin verändert haben. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse werden mit den Ergebnissen standardisierter quantitativer Erhebungen verglichen.

Die qualitative Analyse ermöglicht tiefergehende Einsichten in Problembereiche und Entwicklungspotentiale, die durch die quantitative Datenerhebung allein nicht sichtbar würden. Im untersuchten Fall zeigt sie eine weitgehende Übereinstimmung beider Auswertungsverfahren. Zwischen Therapiebeginn und der Entlassung sind deutliche Veränderungen in der Selbstwahrnehmung und Haltung der Patientin erkennbar. Die Patientin verlässt die Therapiestation mit einem erweiterten Selbstverständnis und gestärkten persönlichen Ressourcen. Gleichzeitig verweist die Analyse auf die Notwendigkeit einer weiterführenden therapeutischen Begleitung zur langfristigen Stabilisierung.

## „Sieh‘ in jedem einen Schweinehund, und du wirst nie enttäuscht“

Suchterkrankung und Persönlichkeitsakzentuierung:  
Veränderung des Selbst-, Lebens- und Fremdbezugs  
durch stationäre Psychotherapie  
Eine phänomenologische Analyse mit quantitativer  
Begleituntersuchung

BETTINA GEIRHOFER MSc BA

Diese Masterarbeit ist Teil eines Forschungsprojekts der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-I) gemeinsam mit einer Krankenanstalt, die stationäre Therapie für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen und Suchterkrankungen anbietet. Ziel des Forschungsprojekts ist die Evaluation der existenzanalytischen Therapie, mit der zentralen Frage, worin sich spezifisch existenzielle Veränderungen durch diese Therapie zeigen. Die möglichen Veränderungen sollen in dieser Masterarbeit mit Hilfe von quantitativen und qualitativen Daten im Mixed Methods Design bei einem Patienten festgestellt werden.

Die quantitativen Fragebogenergebnisse weisen zu Beginn auf keine behandlungsbedürftige Störung hin und verbessern sich im Verlauf der Messzeitpunkte weiter. Die Daten sind kritisch zu betrachten, da sie nur auf der Selbsteinschätzung des Patienten beruhen und diesem der stationäre Aufenthalt als Auflage verordnet wurde.

Die qualitativen Daten werden mit Hilfe der phänomenologisch-hermeneutischen Methode analysiert. Die Einzelfallanalyse zeigt, dass der Patient neben der Suchterkrankung auch eine Persönlichkeitsakzentuierung mit narzisstischen Zügen aufweist. Über die einzelnen Messzeitpunkte wird eine Veränderung sichtbar, die auch nach Beendigung der Therapie noch feststellbar ist. Durch die stationäre Therapie kommt es zu einer Verbesserung des Zugangs zu sich selbst, zu seiner Umwelt und zum Leben an sich.

**Schlüsselwörter:** Existenzanalyse, phänomenologisch-hermeneutische Forschung, qualitative Methode, quantitative Methode, Mixed Methods Design, Einzelfallanalyse, Sucht, narzisstische Persönlichkeitsakzentuierung

## Existenzanalyse der sozialen Phobie – eine Einzelfallanalyse

Herausforderung des Erwachsenwerdens: eine junge Frau mit sozialphobischen Ängsten auf dem Weg zu einem existenziellen Leben

STEFANIE A. HÜTHALER-KRAUS, MBA

Die Wirksamkeit der Existenzanalyse wurde zwar für störungsübergreifende oder suchtspezifische Stichproben unter naturalistischen Bedingungen untersucht, nicht aber explizit für soziale Phobien. Aus diesem Grund hat die

vorliegende Studie zum Ziel, die Existenzanalyse bei der Behandlung eines Einzelfalls zu untersuchen.

Es wurde eine Einzelfallanalyse der Psychotherapie einer Klientin mit sozialer Phobie unter naturalistischen Bedingungen durchgeführt. Hierfür wurden verschiedene, etablierte Selbstbeurteilungsinstrumente in regelmäßigen Abständen vorgelegt, um die Effekte über den Verlauf der Therapie zu erfassen.

Es zeigte sich eine klinisch signifikante Reduktion in der Unsicherheit in sozialen Situationen sowie eine signifikante Reduktion in den phobischen Ängsten der Klientin. Dies könnte für die Wirksamkeit der Existenzanalyse bei sozialer Phobie sprechen und legt die Durchführung weiterführender Studien nahe.

**Schlüsselwörter:** Psychotherapie, Existenzanalyse, soziale Phobie

## Krankheit der „-losigkeit“

Die Depression und ihre Therapie

Einzelfallstudie zur Untersuchung von Depression und Somatisierung in der existenzanalytischen Praxis

MAG.<sup>A</sup> SIMONE JÖRG-URBAN, BA

Die Wirksamkeit der Existenzanalyse wurde zwar für störungsübergreifende oder suchtspezifische Stichproben unter naturalistischen Bedingungen untersucht, nicht aber explizit für Klientinnen und Klienten mit Depression mit somatischem Syndrom. Aus diesem Grund hat die vorliegende Studie zum Ziel, die Effektivität der Existenzanalyse bei der Behandlung dieser Störung zu untersuchen. Der existenzanalytische Therapieprozess eines Klienten mit einer mittelgradigen depressiven Episode mit somatischem Syndrom (F32.11) in freier Praxis anhand der routinemäßig erhobenen Daten (Dokumentation, Fragebögen), deren Verwendung der Klient zugestimmt hat, wurde für eine Einzelfallanalyse herangezogen.

Im Zuge der Therapie zeigten sich reliable Verbesserungen in der Depressivität und klinisch signifikante Verbesserungen in der Somatisierung. Mit diesen Veränderungen ging ein Anstieg in der existentiellen Erfüllung einher, insbesondere in der dritten Grundmotivation.

Diese Einzelfallstudie spricht für die Wirksamkeit der Existenzanalyse bei Depression mit somatischem Syndrom im untersuchten Einzelfall. Dieses Ergebnis sowie die Limitationen der vorliegenden Studie legen weiterführende Studien nahe.

**Schlüsselwörter:** Existenzanalytische Psychotherapie, zweite personal-existentielle Grundmotivation, Depression, Somatisierung, Psychosomatik, BSI, WHO-5, ADP-IV.



## „Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss“

der Universität Wien  
in Kooperation mit der GLE

**Beginn:** 05./06.06.2026

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Pointner

**Ort:** Wien  
(genauer Ort wird noch bekannt gegeben)

**Anmeldung und Information:**  
[www.postgraduatecenter.at](http://www.postgraduatecenter.at)  
[existenzanalyse@univie.ac.at](mailto:existenzanalyse@univie.ac.at)

Akademischer Abschluss zum Master of  
Arts (Continuing Education)

Ausbildung zur/m Psychotherapeutin/en  
im Fachspezifikum Existenzanalyse

Das Curriculum berechtigt grundsätzlich zu einem Doktoratsstudium. Unverzichtbare Voraussetzung für eine Teilnahme sind ein Bachelorabschluss und ein abgeschlossenes Propädeutikum. Der Universitätslehrgang ist als berufsbegleitendes Teilzeitstudium konzipiert.

[www.universitaetslehrgang-existenzanalyse.at](http://www.universitaetslehrgang-existenzanalyse.at)

Besuchen Sie unsere eigene Homepage  
für die Zeitschrift EXISTENZANALYSE

**WWW.EXISTENZANALYSE.NET**

MIT INFOS ZUR ZEITSCHRIFT

Inhalt der letzten Hefte –  
Abstracts der letzten Hefte,  
Stichwortverzeichnis – Autorenverzeichnis  
Archiv früherer Ausgaben,  
Forschung – eigenes Archiv  
Redaktion, Wissenschaftlicher Beirat,  
Hinweise für Autor:innen

## ABONNEMENT

### BESTELLUNG VON JAHRES-ABOS\*

Subskription für **Online-Version** Euro 25,–  
Subskription für **gedruckte Version** Euro 45,–  
Subskription für **kombiniertes Abo  
Online- & Druck-Version** Euro 55,–

Alle Preise inkl. Versand Europa  
Die Umrechnung der Preise in Schweizer  
Franken erfolgt tagesaktuell

\*Mitglieder der GLE erhalten  
die digitale Version der Zeitschrift kostenlos.

Die Zeitschrift erscheint halbjährlich,  
im Juli u. Dezember  
(je Heft ca. 70–140 Seiten)

**Bestellung: GLE-International,  
Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien  
[subscription@existenzanalyse.net](mailto:subscription@existenzanalyse.net)  
[www.existenzanalyse.net](http://www.existenzanalyse.net)**



## PODCAST

### FRAGEND VERBUNDEN

„Fragend verbunden“ ist ein Interviewpodcast der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland. In der aktuellen Episode ist Tobias van Bebbler bei Claudia Kadir zu Gast. Tobias van Bebbler forscht zum Thema "Wirksamkeit und Erleben von Systemaufstellungen in Virtual Reality" und erläutert Vor- und Nachteile dieser neuen Technologie in Coaching und Beratung. Sehen wir unsere Klienten und Therapeuten bald nur noch über eine VR-Brille? In diesem spannenden Gespräch, wollen wir auch dieser Frage etwas näher kommen.

Jetzt anhören auf:



## PODCAST

### „FRAGEN DES MENSCHSEINS. DER EXISTENZIELLE PODCAST FÜR EIN GELINGENDES LEBEN“

Die Moderatorin Veronika Bonelli interviewt Christoph Kolbe zu existenziellen Fragen menschlichen Daseins

**Folge 36:** Konflikte

**Folge 37:** Persönlichkeit

**Folge 38:** Persönlichkeit Teil 2

**Folge 39:** Führung

**Folge 40:** Ressourcen

**Folge 41:** Umgehen

**Folge 42:** Spiritualität

Zu finden ist der Podcast auf allen gängigen Plattformen wie Spotify, Apple, Deezer sowie im Netz unter [fragen-des-menschseins.de](http://fragen-des-menschseins.de) und bei Facebook.



Alfred Längle

### SINNSPUREN Dem Leben antworten

Erweiterte Neuauflage

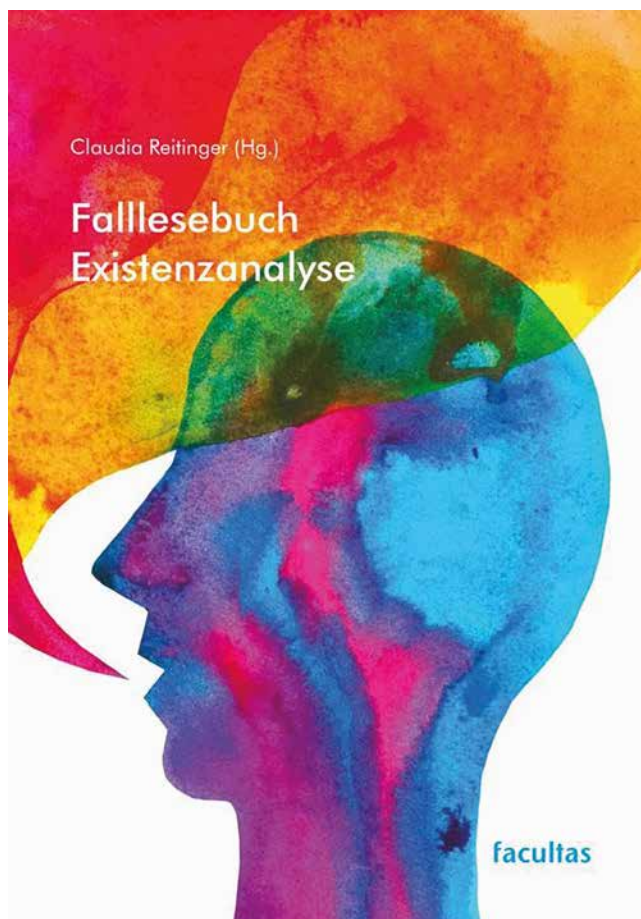
176 Seiten | Residenz Verlag: EUR 20,00

ISBN: 9783701736348

Erscheinungsdatum: 13.01.2025

Der langjährige Mitarbeiter Viktor Frankls regt zu Antworten auf wichtige Lebensfragen an.

Was zählt im Leben wirklich? Finden sich Spuren in meinem Leben, denen ich nachgehen kann? Kann ich mir Zeit nehmen dafür? Wie sonst können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst gewinnen? Oder Antworten auf unsere Lebensfragen? Das Buch behandelt Lebensthemen neben Alltagsproblemen und Sinnfragen in kurzen Sätzen. Meditative Fragen regen zu einer individuellen und kreativen Auseinandersetzung mit den vielfältigen Themen an – auf der Suche nach Leben, nach Erfüllung, nach Sinn. Die Inhalte sind Denkanstöße, stellen infrage, verbinden sich mit eigenen Erfahrungen, fordern die eigene Antwort heraus und führen so oft zu unerwarteten neuen und alten Wegen.



Claudia Reitinger

## Falllesebuch Existenzanalyse

Veröffentlicht 2025, von Claudia Reitinger bei facultas

ISBN: 978-3-7089-2538-7

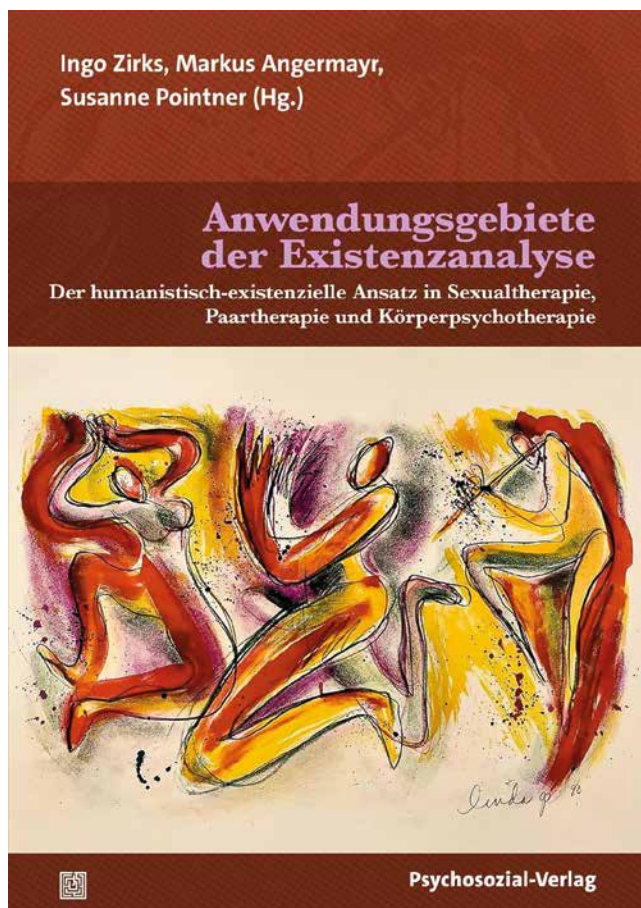
Auflage: 1. Auflage

200 Seiten

Taschenbuch

22,90€

In diesem Falllesebuch geben verschiedene Psychotherapeut:innen einen Blick hinter die Kulissen ihrer Praxis. Der Schwerpunkt der Falldarstellungen liegt dabei weniger auf der Diagnostik und der Ebene der Interventionen als vielmehr darauf, eine individuelle Geschichte zu erzählen, die sich aus dem Zusammenspiel von Patient:in und Psychotherapeut:in webt. Dadurch gewährt jeder Beitrag nicht nur Einblicke in die Lebenswelt der Patient:innen, sondern auch in die persönliche Herangehensweise und Perspektive der Therapeut:innen und zeigt die Vielfalt des existenzanalytischen Ansatzes. Das Buch bietet eine spannende und menschliche Perspektive auf die Psychotherapie, die sowohl Fachleuten als auch Laien wertvolle Erkenntnisse und neue Perspektiven eröffnet.



Ingo Zirks, Markus Angermayr,  
Susanne Pointner (Hg.)

## Anwendungsgebiete der Existenzanalyse

Der humanistisch-existenzielle Ansatz in Sexualtherapie,  
Paartherapie und Körperpsychotherapie

Ingo Zirks, Markus Angermayr & Susanne Pointner (Hg.)

## Anwendungsgebiete der Existenzanalyse

Der humanistisch-existenzielle Ansatz in Sexualtherapie, Paartherapie und Körperpsychotherapie

314 Seiten, Broschur, 148 x 210 mm

1. Aufl. 2025

Erschienen: April 2025

ISBN-13: 978-3-8379-3415-1

Psychosozial-Verlag: EUR 44,90

Nach einem in die Existenzanalyse einführenden Kapitel wird die paartherapeutische Sichtweise auf Beziehung und Begegnung dargestellt und nachfolgend die Grundzüge einer existenzanalytisch fundierten Sexualtherapie erläutert. Die Offenheit für die Diversität sexueller Identitäten und ihr Verständnis werden als Grundvoraussetzung, um phänomenologisch arbeiten zu können, eruiert. Grundsätzliche Überlegungen und Praxiserfahrungen zu einem existenzanalytisch-leiborientierten Zugang, dem »Existenziellen Grounding«, runden den Band ab. Dabei wird deutlich, welche Relevanz die Existenzanalyse als humanistischer Psychotherapieansatz hat.

Mit Beiträgen von Markus Angermayr, Alfred Längle, Susanne Pointner, Liliane Strassl und Ingo Zirks

**EXISTENZANALYSE** veröffentlicht Originalarbeiten, Übersichtsartikel, Projektberichte und Falldarstellungen mit Bezug zur Forschung, Anthropologie und Praxis der Existenzanalyse. Die Zeitschrift nimmt im Forum/Diskussionsteil auch Erfahrungsberichte und Fallberichte zur Anwendung der Existenzanalyse auf, weiters Forschungsimpulse, Diskussionsbeiträge zu publizierten Artikeln und Berichte aus der Redaktion.

**Manuskripte** sind generell per e-mail an die Redaktion zu senden (redaktion@existenzanalyse.net). Es können Arbeiten in Deutsch oder Englisch eingereicht werden.

Voraussetzung für die Einreichung eines Manuskripts an die Redaktion ist, dass die Arbeit noch nicht publiziert oder an anderer Stelle zur Publikation eingereicht wurde.

Alle Manuskripte gehen in ein redaktionelles Gutachten.

Wissenschaftliche Arbeiten unterliegen einem peer-review-Verfahren, wobei zwei unabhängige anonyme Gutachten eingeholt werden (Review Verfahren durch den wiss. Beirat). Das Ergebnis wird dem:der Autor:in mitgeteilt, ob und gegebenenfalls mit welchen Änderungen die Arbeit akzeptiert wird.

Mit der Annahme und Veröffentlichung des Manuskripts geht das ausschließliche Copyright an die GLE-International als Herausgeberin über. Es liegt in der Verantwortung der Autor:innen die Einwilligung für die Reproduktion von Abbildungen aus anderen Publikationen einzuholen.

## Formale Gestaltung der Manuskripte

Manuskripte sollen von Anfang bis zum Ende auf ein und demselben System (Microsoft Word) erfasst werden (1,5-zeilig, Schriftgröße 12, breiter Rand, ohne spezifische Formatierungen und bereits korrekturgelesen).

Auf eine **gendergerechte Sprache** soll geachtet werden, und zwar in folgender Weise: der:die Patient:in oder so oft wie möglich die Pluralform verwenden: die Psychotherapeut:innen usw.

Am Anfang jedes Artikels stehen der **Titel** des Artikels, der **Name** des:der Verfasser:in, ein kurzes **Abstract** (5–10 Zeilen) und 3–5 **Schlüsselwörter** (wenn möglich auch auf englisch), die stichwortartig auf den Inhalt der Arbeit verweisen sollen.

**Zwischenüberschriften** sollen innerhalb des Artikels im Sinne der Übersichtlichkeit gesetzt werden.

Für **Literaturhinweise** im Text sollen in Klammern Autor:in und Erscheinungsjahr des Titels, auf den verwiesen wird, und bei Zitaten die Seitenzahl durch Beistrich getrennt, angegeben werden. Mehrere Verweise werden durch Strichpunkte getrennt.

z.B. (Müller 1998, 56) oder (Müller 1998, 1999; Müller & Meier 1980) Bei Zitaten, die über zwei Seiten gehen, lautet es (Müller 1998, 56f), bei mehrseitigen Zitaten lautet es (Müller 1998, 56ff).

Für das **Literaturverzeichnis** (alphabetisch) am Ende des Artikels sind die bibliographischen Angaben wie folgt zu gestalten:

Autor:in (Jahr) Buchtitel. Verlagsort: Verleger

Autor:in (Jahr) Beitragsartikel. In: Herausgebername (Hg) Buchtitel. Verlagsort: Verleger, Seitenangabe

Autor:in (Jahr) Titel des Artikels. Name der Zeitschrift, Band, Seitenangabe von–bis.

Den:die Autor:in bitte jeweils mit Nachnamen und abgekürztem Vornamen angeben.

z.B.:

Maier A (1998) Psychotherapie. Wien: Deuticke

Müller B (1998) Existenzanalyse. In: Maier A (Hg) Psychotherapie. Wien: Deuticke, 50–54

Schmid C (1999) Therapiemethoden. Existenzanalyse 13, 1, 4–12

Gibt es von einem:r Autor:in zwei unterschiedliche Publikationen aus demselben Jahr, so sind diese durch „a“, „b“ etc. voneinander zu unterscheiden.

z.B.:

Maier A (1998a) Psychotherapie. Wien: Deuticke

Maier A (1998b) Psychologie. Wien: Deuticke

Zitierweise von **Websites** unter Angabe des Abrufdatums:

Links: <https://www.existenzanalyse.net/> , TT.MM.JJJJ

## Angaben zum:r Autor:in (am Ende des Manuskripts):

Akademischer Grad, Vor- und Zuname, Anschrift, e-mail.

(Nicht für die Veröffentlichung gedacht, sondern für die Redaktion sollen Telefonnummer und Faxnummer des Autors angegeben werden.)

z.B.:

Anschrift der Verfasserin:

Dr.<sup>in</sup> Susanne Müller

Beispielstraße 25/5

A–1090 Wien

mueller@existenzanalyse.org

Jede **Tabelle** oder **Illustration** mit Legenden auf einem eigenen Blatt mit Hinweis, an welcher Stelle im Text die Darstellung eingefügt werden soll. Abbildungen müssen qualitativ zur Reproduktion geeignet sein (z.B. als jpg mit mindestens 300 dpi). Abbildungen werden im Druck schwarz-weiß wiedergegeben, graphische Abbildungen sollen so gestaltet sein, dass ein schwarz-weiß-Druck die Aussage wiedergeben kann, im Online-Abo der Zeitschrift sind sie auch in Farbe. Abbildungen können nur in Absprache mit der Redaktion veröffentlicht werden.

Die einzelnen Seiten sind durchnummerieren, aber (zum Zweck der Anonymität der Begutachtung) bitte nicht mit Kurztiteln (Running heads) zu versehen.

**Artikellänge:** 1 Seite in der Existenzanalyse ohne größere Überschriften und Tabellen (also ziemlich voll) hat 5.500 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein wissenschaftlicher Artikel mit ca. 8–10 Seiten hat ca. 45.000–60.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein Erfahrungsbericht bzw. Diskussionsbeitrag mit ca. 3–5 Seiten hat ca. 16.500–27.500 Zeichen, das Literaturverzeichnis bei diesen Forumsbeiträgen sollte auf 10 Werke beschränkt sein.

**Umbruchkorrekturen** sind von den Autor:innen vorzunehmen und auf beim Satz entstandene Fehler zu beschränken.

Der:die Autor:in erhält ein pdf des Beitrags und 2 Hefte als **Belegexemplare** kostenlos. Reduktion auf Heft-Preis für Autor für weitere Exemplare: -30%

## Urheberrechte

Mit der Annahme eines Beitrags zur Veröffentlichung erwirbt die GLE-International von den Autor:innen alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren, sowie das Recht der Übersetzung in andere Sprachen. Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Waren- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

**Eigentümerin und Copyright-Inhaber:in:** © GLE-International/Wien

## Redaktionsanschrift

Redaktion der Zeitschrift EXISTENZANALYSE

GLE-International

(z.Hd. Dr.<sup>in</sup> Claudia Reitingner & Mag.<sup>a</sup> Julia Trilety)

Eduard Sueß Gasse 10

1150 Wien / Österreich

Tel.: 0043/1/9859566

Fax: 01/9089574

Mail: redaktion@existenzanalyse.net

Homepage: [www.existenzanalyse.net](http://www.existenzanalyse.net)



## IMPRESSUM

EXISTENZANALYSE – Internationale Fachzeitschrift für existenzanalytische Psychotherapie, Beratung, Coaching, Supervision, Pädagogik. EXISTENZANALYSE ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.)

ISSN: 1024-7033

ISSN: 2409-7306 (Online-Version)

### Medieninhaberin, Herausgeberin und Herstellerin:

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.) [www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

### Redaktion:

Wiss. Leiter der Redaktion: Univ.Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer  
Operative Leitung: Dr.<sup>in</sup> Claudia Reitingner; Mag.<sup>a</sup> Julia Trilety  
Themenheft – Chefredaktion: Dr.<sup>in</sup> Claudia Reitingner  
Redaktion: Dr.<sup>in</sup> Birgit Adenbeck, Christine Koch, Dr.<sup>in</sup> Michaela Probst, Mag.<sup>a</sup> Daniela Pucher, Silvia Schmidt; Ian Lindner  
Kongressbericht – Chefredaktion: Mag.<sup>a</sup> Julia Trilety, Assistentin: Mag.<sup>a</sup> Stephanie Häfele-Hausmann, Redaktion: Ursula Dobrowski; Dr.<sup>in</sup> Barbara Jöbstl; Mag.<sup>a</sup> Doris Kisser; Mag.<sup>a</sup> Kerstin König; Martha Sulz, Christine Turetschek; Ian Lindner  
Redaktion Wissenschaftliche Arbeiten: Dr.<sup>in</sup> Claudia Reitingner, Mag.<sup>a</sup> Julia Trilety  
Redaktion Quantitative Studien: Priv.-Doz. Dr. Clemens Fartacek

### Redaktionsadresse:

GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien/Österreich  
Tel.: 0043/1/9859566, Fax: 01/9089574  
[redaktion@existenzanalyse.net](mailto:redaktion@existenzanalyse.net)

### Layout & Satz:

Ruth Veres  
Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

### OFFENLEGUNG NACH § 25 MEDIENGESETZ

Medieninhaberin ist zur Gänze die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International, Eduard Sueß Gasse 10, A-1150 Wien. Die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse ist ein gemeinnütziger Verein im Sinne der Bundesabgabenordnung.

Dem Vorstand gehören folgende Personen an:

Geschäftsführendes Präsidium: MMag. Johannes Josef Bucher, Christiane Groß, DDr. Alfred Längle. Weitere Vorstandsmitglieder: Dr.<sup>in</sup> Astrid Görtz, Franziska Linder, Dr.<sup>in</sup> Erika Luginbühl, Mag.<sup>a</sup> Susanne Pointner, Mag.<sup>a</sup> Julia Trilety.

Grundlegende Richtung: EXISTENZANALYSE ist das wissenschaftliche Organ des Vereins und dient der Veröffentlichung von Forschungen, Grundsatzarbeiten, Kongressinhalten, Diskussionen, fachlichen Briefen („letter to the editor“) u.ä. mit dem Ziel, die Inhalte der Existenzanalyse und Logotherapie weiterzuentwickeln und die Anwendungsmöglichkeiten und ihre Bereiche aufzuzeigen und zu reflektieren.

### Erscheinungsweise und Preise:

Jährlich 2 Hefte (je Heft ca. 70–140 Seiten)  
Jahresabonnements: € 45,-; Online-Version € 25,-  
Preis für Einzelheft: € 25,-; Online-Version € 12,50  
In den Preisen sind die Versandkosten innerhalb der EU enthalten. Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos.

### Bezugsbedingungen:

Die Zeitschrift erscheint halbjährlich, im Juli u. Dezember. Das Abonnement verlängert sich automatisch, sofern es nicht bis 30. November des laufenden Jahres schriftlich gekündigt wurde.

### Abonnement:

GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien  
[gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)  
[www.existenzanalyse.net](http://www.existenzanalyse.net)

### Bankverbindung lautend auf GLE-Int.:

Österreich: Erste Bank – BIC: GIBAATWW; IBAN: AT932011100004033884

Namentlich gekennzeichnete Beiträge erscheinen in Verantwortung der Autoren und stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

© GLE-International/Wien

## Weiterbildung Existenzanalytische Psychotherapie

## Weiterbildung Existenzanalytische Beratung und Begleitung

### Start neue Gruppe im Herbst 2026

Infoabende finden regelmässig statt.

Informationen unter:  
[existenzanalyse.ch](http://existenzanalyse.ch)







Das Kurhaus Hall wurde im Jahr 1930 erbaut und ist mit dem Parkhotel Hall über einen direkten Zugang verbunden. Seit 1979 bietet das Kurhaus einen eleganten Rahmen für Vorträge und Tagungen im Jugendstilambiente und stellt somit den perfekten Rahmen für unser diesjähriges Herbstsymposium mit dem Thema:

## S'isch Zeit - Ich bin gefragt!

Mit diesem Aufruf laden wir Sie herzlich ein zu einer anregenden Auseinandersetzung mit der Thematik des Angefragt-seins und einer dementsprechenden engagierten, persönlichen Stellungnahme.

Im Zentrum steht die Frage, wofür es gerade jetzt Zeit ist, um aufzustehen?

Es erwarten Sie „prägende“ Eindrücke auf vielen Ebenen – vom fachlichen Input und Diskurs bis hin zum Flair der historischen Stadt Hall und den charmanten Angeboten des musikalisch begleiteten Rahmenprogramms.

### Plenarvorträge:

Markus Angermayr, Renate Bukovski, Christiane Eichenberg,  
Barbara Haid, Michael Musalek.

**Programm:** [www.existenzanalyse.at](http://www.existenzanalyse.at)

**Anmeldung:** [www.existenzanalyse.at/form/anmeldung-zum-herbstsymposium](http://www.existenzanalyse.at/form/anmeldung-zum-herbstsymposium)



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

*Alma Brkic-Elezovic, Michael Mattersberger, Erika Salzmann, Manuela Steger*  
Das Organisationsteam der GLE Österreich

*Susanne Pointner, Alma Brkic-Elezovic*  
Für den Vorstand & die Geschäftsführung der GLE Österreich





**ONLINE-Angebote  
in Existenzieller Pädagogik**

<https://existenzielle-paedagogik.at>

**Existenzanalyse-  
Ausbildung  
in London & Online**

in Englischer Sprache  
 Geplanter Beginn:  
 März 2027

**Für mehr Information:  
[www.gle-uk.com](http://www.gle-uk.com)**

## WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula: Neue Gruppen

### Psychosomatik

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Renate Bukovski, MSc

**Schörfling, OÖ:** NEUER Kurs: Start: 23.-24.01.2026  
 weitere Termine: 13.-14.03.2026, 12.-13.06.2026,  
 25.-26.09.2026, 06.-07.11.2026, 15.-16.01.2027

**Anmeldung und Info:** praxis@bukovski.at

### Block B: Teamsupervision & Coaching

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Kordula Wagner

**Eisenstadt, BGLD:** NEUER Kurs: Start: 22.-23.05.2026  
 weitere Termine: 06.-07.11.2026, 21.-22.05.2027,  
 22.-23.10.2027

**Anmeldung und Info:** praxis@kordula-wagner.at

### Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder – existenzanalytische Zugänge

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Karin Matuszak-Luss

**Wien, W:** NEUER Kurs: Start: geplant Herbst 2026

**Anmeldung und Info:** info@psyordination.at

### Leibphänomenologische Weiterbildung „Existenzielles Grounding“

**Leitung:** Mag. Markus Angermayr

**Co-Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Doris Fischer-Danzinger

**Wels, OÖ:** NEUER Kurs: Start: 23.-25.09.2026  
 weitere Termine: 11.-13.11.2026, 03.-05.03.2027,  
 02.-04.06.2027, 06.-08.10.2027

**Anmeldung und Info:** mail@markusangermayr.at

### Block A: Fallsupervision

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Renate Bukovski, MSc, Priv.-Doz. Dr. Clemens Fartacek

**Salzburg/Wien, S/W:** NEUER Kurs: Start: 30.-31.10.2026

weitere Termine: 13.-14.11.2026, 19.-20.03.2027,  
 05.-06.11.2027, 21.-22.05.2027 oder 11.-12.06.2027

**Anmeldung und Info:** cfartacek@hotmail.com

### Psychotraumatherapie

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Renate Bukovski, MSc

**Salzburg, S:** NEUER Kurs: Start: 12.-13.02.2027

weitere Termine: 23.-24.04.2027, 09.-10.07.2027,  
 01.-02.10.2027, 19.-20.11.2027, 25.-26.02.2028

**Anmeldung und Info:** praxis@bukovski.at

### Paartherapie

**Leitung:** MMag. Johannes J. Bucher

**Co-Leitung:** Iris Magdalena Bucher, MSc

**St. Georgen/Längsee KTN:** NEUER Kurs: Start

24.-26.09.2027

weitere Termine: 17.-19.03.2028, 16.-18.06.2028,  
 20.-22.10.2028

**Anmeldung und Info:** irisma.bucher@gmail.com



Markus Angermayr  
Melanie Büttner  
Allan Guggenbühl  
Alice Holzhey-Kunz  
Hermes Kick

Christoph Kolbe  
Andreas Krafft  
Alfried Längle  
Giovanni Maio  
Ingo Zirks

Es gibt doch (noch)

# HOFFNUNG!?

*Existenzielle Antworten  
auf Unsicherheit und  
Bedrohung in Psycho-  
therapie und Beratung*

INTERNATIONALER  
KONGRESS

KONGRESSZENTRUM  
INSELHALLE LINDAU  
1.-3. MAI 2026

[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)  
[gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)



**GLE International**  
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Abendveranstaltung  
**HoffnungsWerkstatt**

Auch als Online-  
Kongress buchbar

# NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2026–2027

## ÖSTERREICH

### Infos für alle Ausbildungen in Österreich:

Sekretariat der GLE-Ö:  
Tel.: 0043 (0) 1/89 74 339  
Mo–Fr 09:00–12:00  
sekretariat@existenzanalyse.at  
www.existenzanalyse.at

### Graz, 24.–25.01.2026 („Warteliste“)

#### Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR.<sup>IN</sup> BARBARA JÖBSTL

### Lochau, 17.–19.04.2026

#### Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

### Wien, 05./06.06.2026

#### Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Wien, Universitätslehrgang

Universität Wien in Kooperation mit der GLE Österreich

Kursleitung: MAG.<sup>A</sup> SUSANNE POINTNER

Info: existenzanalyse@univie.ac.at

### Rum, 09./10.10.2026 („Warteliste“)

#### Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.<sup>A</sup> RENATE BUKOVSKI, MSc

### Wien/Wien-Umgebung, 04./05.12.2026 („Warteliste“)

#### Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR.<sup>IN</sup> HELENE DREXLER

### Wien, 22./23.05.2027

#### Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.<sup>A</sup> DORIS FISCHER-DANZINGER

### Weitere Ausbildungen u.a. in:

Tschechische Republik, Rumänien, Polen, Russische Föderation, Ukraine, Lettland, Kanada, Chile, Argentinien, Mexiko, USA.

## DEUTSCHLAND

### Existenzanalytische Beratung und Begleitung

#### Berlin, Start 09.01.2026

Leitung: GEERTJE BOLLE

Info: Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie  
+49 (0) 30 28869232  
akademie.berlin@existenzanalyse.com

### Hannover, Start 19.02.2027

Leitung: NADINE JOHN

Info: Norddt. Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie  
+49 (0) 511 5179000  
n.john@existenzanalyse.com

### Psychotherapie – Existenzanalyse (Fachspezifikum)

#### Bern & Berlin, Start: 28.08.2026

Leitung: INGO ZIRKS in Kooperation mit der GES

Info: Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie  
+49 (0) 30 28869232  
akademie.berlin@existenzanalyse.com

### Existenzanalytische Coachinausbildung

#### Onlinekurs Start: April 2026

#### Präsenzkurs Start: Oktober 2026

Leitung: CHRISTIANE GROSS

Info: Westdeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie  
c.gross@existenzanalyse.com

## SCHWEIZ

### Infos für alle Ausbildungen in der Schweiz:

Gesellschaft für Existenzanalyse GES  
c/o Dr. med. et lic. phil. Erika Luginbühl  
Kappelenring 54d  
3032 Hinterkappelen  
Tel.: 031/901 12 11  
info@existenzanalyse.ch  
<https://existenzanalyse.ch>

### Köniz, Herbst 2026

#### Basislehrgang

Der Aufbau zu beiden Diplomabschlüssen Beratung und Psychotherapie ist anschließend möglich.

Kursleitung: INGO ZIRKS, DIPL. PSYCH.

Co-Leitung: BIANCA HOFSTETTER,

DR.<sup>IN</sup> MED. ET LIC. PHIL. ERIKA LUGINBÜHL

Info: erika.luginbuehl@existenzanalyse.ch



**GLE International**  
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse