

Authentisch leben - Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein

oder:

Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? - Anregungen aus der Existenzanalyse

Alfried Längle

Die Bewältigung und Gestaltung des Lebens ist eine der schwierigsten Aufgaben des Menschen. Eingepfercht zwischen den Anforderungen und Sachzwängen des Lebens, belagert von Nöten, Ängsten, Sehnsüchten, Schmerzen und getrieben von Lust fällt es dem Menschen mitunter nicht leicht, einen Weg zu finden, auf dem er für sich selbst noch Platz hat. - Wie gelingt es, daß uns das Leben nicht einfach nur passiert, sondern daß wir gestaltend in seiner Mitte stehen - und uns darin auch wiederfinden?

ein ICH-ES gibt? Wenn das Ich nur aus der Relation bestimmbar, in der Beziehung findbar ist? Das Ich wird Ich am Du, meinen Buber und Frankl gleichlautend. Das Ich für sich allein gibt es nicht. Es gibt nur ein Ich des Bezogenseins.

Ebenso verhält es sich mit dem *Bewußtsein*. Bewußtsein ist immer Bewußtsein *von etwas*. Es gibt kein Bewußtsein für sich allein, kein "reines" Bewußtsein. Bewußtsein gibt es nur im Vollzug, im Tätigsein, in der Reflexion an Anderem.

Wenn das Ich ein Du braucht, wenn das Bewußtsein ein Objekt zur Voraussetzung hat, wenn die Person nur am Anderen, am Gegenüber Person wird, worin besteht dann unsere *Selbständigkeit*? Wie gelingt es uns, daß wir überhaupt eine Selbständigkeit erhalten, bewahren und daß wir nicht einfach definiert und bestimmt sind durch die Objekte, durch die Gesellschaft, durch die Umwelt, durch das Fremde, durch das Andere, durch das Gegenüber?

Es gehört offenbar zum *Wesen der Existenz*, daß wir in einem *Wechselspiel mit unserer Welt* stehen, von der wir uns abgrenzen und unterscheiden müssen, weil wir keine Symbionten sind, sondern weil jeder Mensch sein eigenes Wesen hat, das ihn unterscheidet von allen anderen Menschen und Dingen. Der Verlust der Autonomie, wie wir es z.B. in der symbiotischen Beziehung vorfinden, stellt eine tödliche Gefahr für den Menschen dar. Wir müssen uns abgrenzen von der Welt und sind doch paradoxerweise aufs innigste mit ihr verbunden, ja durch sie bedingt. Dieses Wechselspiel zwischen Angewiesensein und sich doch unterschieden sein, dieses Anderssein trotz allen Bedingtheits, bildet einen "**existentiellen Antagonismus**". Um sich nicht in Einseitigkeiten zu verkrampfen und darin gelähmt zu werden, kommt es auf eine *Ausgewogenheit der Kräfte* an, damit eine *personal gelebte Existenz* möglich wird. "Existentieller Antagonismus" bedeutet einen Wechsel zwischen Of-

1. Der existentielle Antagonismus

Wie können wir sein, wer wir sind. Wie können wir *echt wir selber sein*? Dies ist eine große Frage und sie ist nicht so leicht zu beantworten. Bedenken wir doch, wie wenig der Mensch für sich allein bestehen kann! Weder physisch, noch psychisch, noch geistig sind wir in der Lage, allein aus uns heraus zu existieren - immer sind wir angewiesen auf Umwelt, auf Beziehungen zur Mitwelt, auf Begegnungen mit einem Du, um überleben zu können. Wie können wir in einem solchen Maße von Angewiesensein auf Andere (und Anderes) noch für uns bestehen, wir selbst sein, uns als uns erkennen, unser Leben leben, ohne Spielball der Umstände zu sein?

Das Thema dieses Vortrags möchte ich gleich noch akzentuieren, indem ich es mit dem Personbegriff in Zusammenhang bringe. In den Worten Martin Bubers heißt die Frage: Wie kann ich ich sein, wenn es nur ein ICH-DU oder

Als Nachtrag zur Jahrestagung der GLE in Thun bringen wir nun den Text des öffentlichen Vortrags vom 24. April 1998, der aus Platzgründen im letzten Heft zurückgestellt werden mußte.

fenheit für Andere und Abgrenzung von Anderen, zwischen selbstloser Hingabe und selbstbezogener Zurücknahme, zwischen Äußerlichkeit und Innerlichkeit.

2. Alltagserfahrung

Betrachten wir diese Gegebenheit der Angewiesenheit auf Andere und Anderes, wodurch unser Selbstsein in Gefahr kommt, etwas näher anhand des Alltagsgeschehens. Sicher haben Sie auch schon Zeiten gehabt, wo Sie die Aufgaben und Pflichten zu zerreißen scheinen, sodaß Sie sich am Ende des Tages fragen: "Wo bleib' eigentlich ich? Ist das noch ein Leben?"

Es beginnt schon mit dem Klingeln des Weckers. Aufstehen zu müssen, wenn man noch liegen bleiben mag, geht gegen die eigene Natur. Aber es gibt im Alltag zumeist keine langen Diskussionen, die Pflicht ruft und holt einen ab, einmal in Form der Kinder, einmal in Form des Berufes, um den Lebensunterhalt zu verdienen.

Da gibt es Tage, wo man nicht einmal in Ruhe auf der Toilette sitzen kann. Schon klingelt das Telefon - gut, das kann man klingeln lassen. Aber dann wollen die Kinder noch etwas für die Schule, oder jemand muß dringend selbst aufs WC, oder der Postbote bringt genau in diesem Augenblick einen Expreßbrief ... Überhaupt ist zuviel "expreß" unterwegs in unserer heutigen Zeit. Das merkt man besonders am Morgen.

Und wie er begonnen hat, so geht der Tag weiter: überall will man etwas von mir, fordert, fragt, bittet. Man braucht mich, man stört mich. Ständig ist etwas zu erledigen, zu absolvieren, einzuhalten. Das Leben ist von Vorschriften, Gesetzen und Regeln bestimmt. Da lauern Gefahren, Sorgen und Belastungen, Ängste und Nöte umlagern den Lebensweg, und wir tun gut daran, ihnen zuvorzukommen, um nicht noch größeren Schaden zu erleiden. So stellt sich unser tägliches Leben dar, eingespannt in ein vielfältiges Geflecht von Anforderungen, die uns wenig Raum lassen für uns selbst. Es kann das Gefühl entstehen, längst nicht mehr gefragt zu sein, ob man das alles auch will, sondern vom Leben vor vollendete Tatsachen gestellt zu sein: entweder fügst du dich, oder es bricht dir alles zusammen. Statt der Autonomie der Person herrscht die *Automatie der Sachzwänge*.

3. Sinn

Das Problem solcher Lebenserfahrungen ist nicht das Gefühl der Sinnlosigkeit. Sinnlosigkeit würde aufkommen, wenn nicht mehr klar wäre, wozu das alles gut ist. Doch man sieht den Sinn und den Zweck in allem, was ein solcher Tag bringt. Überall ist man gefragt und gefordert und es ist wichtig, auf alles einzugehen, und nichts möchte man missen, verpassen, versäumen. So lehrt es auch die *Logotherapie Franks* (1987, 96): Sinn finden wir, indem wir uns anfragen lassen und uns für das öffnen, was jede Situation bietet und bringt und von uns verlangt. Liegt der existentielle Sinn also als Frage in der Situation, so vollziehen wir ihn, indem wir unsere ganz persönliche Antwort auf die täglichen,

stündlichen, minütlichen Fragen der Situation geben. Sinnvoll leben heißt in der Logotherapie, sich in den größeren Zusammenhang stellen, der uns in jeder einzelnen Situation entgegenkommt, den wir in uns vernehmen, spüren, sehen, der uns anspricht, uns interessiert, uns wichtig ist.

So könnte man das Übel solcher Tage gerade darin sehen, daß sie zu voll sind von solchem Sinn. Und weil alles so sinnvoll ist, kann jedes Einzelne auch nicht gelassen werden. Es besteht kein Zweifel: Ohne Sinn wird das Leben leer und orientierungslos. - Aber Sinn kann auf der anderen Seite auch nicht alles sein, wie wir sehen. Sinn macht unser Leben nicht allein aus. Er ist *eine* Bedingung erfüllter Existenz. Für Existenz gibt es *drei weitere Bedingungen*: Der Mensch muß auch einfach "**sein-können**", genügend Raum und Halt haben, um existieren zu können. Zweitens braucht er nahe **Beziehungen** zu Menschen und Dingen, muß sich Zeit nehmen für das, was er "mag", woran er mit Herz und Gefühl hängt, um Leben in sich zu spüren. Drittens muß er er selbst sein können, **so sein dürfen** wie er ist, authentisch in seiner Unterschiedlichkeit, in seiner Unverwechselbarkeit, weil er im Wesen einmalig und einzigartig ist, wie Frankl betont. Und viertens braucht der Mensch einen *Sinn*, um wirklich existieren zu können. Doch wenn *Sinn allein* vorherrscht, bekommt er die *Funktion der Kompensation*, des Ausgleichs der anderen Grundbedingungen der Existenz. Auf eine dieser anderen Grundbedingungen der Existenz wollen wir hier nun eingehen: auf das Selbst-Sein, auf die dritte der genannten Voraussetzungen für erfüllte Existenz.

4. Die Frage nach der Identität

Das Problem solcher Tage und Zeiten ist vielmehr ein anderes. Nicht das, *was* zu tun ist, ist leidvoll oder sinnlos, sondern *so, wie* es im Gesamten ist, stimmt es nicht mehr. Die Umstände, und seien sie auch noch so sinnvoll, engen unseren persönlichen Freiraum ein. Der Sinn der Situation wird zum *Diktat*, auch wenn man ihn ursprünglich noch so wollte. Wie alles, was man besitzt und behalten will, seinen Herrschaftsanspruch auf den Besitzer ausübt, so hat jedes Engagement auch seine Verbindlichkeiten. Und so kann auch der existentielle Antagonismus aus dem Gleichgewicht geraten und wir finden nicht mehr zurück zu uns selbst, halten uns nur noch draußen auf in der Hingabe an unsere Aufgaben und in der Erfüllung unserer Pflichten.

Zu recht fragen wir uns dann an solchen Tagen und Abenden: "*Wo bleib' eigentlich ich dabei?* Bleibe ich nicht auf der Strecke?"

Welche Mutter hat sich das nicht schon gefragt, besonders als die Kinder klein waren? Wer kennt nicht Arbeiten, die nicht gelegentlich einen Zwang auf uns ausüben, ja uns zeitweise "auffressen"?

Die Frage stellt sich ganz allgemein: Wie können wir in dem Gezerre von Anforderungen und Eindrücken, die uns täglich gefangen nehmen, die uns auch faszinieren, ansprechen, interessieren, *wir selbst bleiben*? Wie schaffe ich es, daß ich mich in meinem Alltag nicht verzettle, daß ich nicht zerrissen werde? Wie schaffe ich es, ich selbst zu bleiben

und nicht in die Gefahr zu kommen, "daß ich mich vor lauter Arbeit selber nicht mehr kenne", wie man den Zustand zu Recht beschreibt? Kurz: Wie bewahre ich *meine Identität* und mein Gefühl für mich, *ohne mich der Welt zu verschließen* und aus dem "existentiellen Antagonismus" in die Beugekontraktur einer Selbstbezogenheit zu kippen und somit dem Gegenteil zu verfallen?

5. Quellen der Identität

Daß ich bei all dem ich selber bleibe, hängt mit vier Eigenschaften des Menschen zusammen:

- a) mit der Tatsache, daß wir einen *Körper* haben,
- b) mit der Tatsache, daß wir ein *gefühlsmäßiges Erleben* haben,
- c) mit der Tatsache, daß ich mich *anders erlebe* als die Gegenstände: daß ich *Person* bin,
- d) mit der Tatsache, daß ich *handeln* kann.

Ein paar Worte zu dieser vierfachen Quelle der Identität.

a) Körper:

Wir können gar nicht genug dankbar sein für unseren Körper. Er ermöglicht uns das Dasein in der Welt und stellt dafür sozusagen das Bindeglied zwischen meinem Ich und der Welt dar. In ihm finden wir Halt und haben unser Zuhause. Er trägt uns durch unser Dasein. Er macht uns bis zu einem gewissen Grade aus. Und doch sind wir noch mehr. Aber er hat für unser Thema der Identität eine ganz wichtige Bedeutung: Was auch immer sich um uns herum verändert, der *Körper bleibt derselbe*. Inmitten des Geschupses und Gedränges und Gezerres bleibt er eine *Konstante*, die ich sehen und fühlen kann. Er nimmt seinen Raum beharrlich ein. Und was das Wichtigste für die Identität ist: ich erfahre *meinen Körper immer als den meinigen*. In dieser Tatsache ist mein Selbstsein verankert. Und es ist auf den Körper auch tatsächlich so weit übergegangen, daß kein Körper eines Menschen mit einem anderen Körper identisch ist. Jedes Gesicht, jedes Aussehen, der Körperbau, die Finger und ihre Abdrücke, die weißen Blutkörperchen: Bei aller Konstanz und Gemeinsamkeit menschlicher Anatomie und Physiologie sind die individuellen Unterschiede auf allen Ebenen unübersehbar.

b) Gefühl:

Zweitens verdanken wir unsere Identität der Tatsache, daß die Dinge der Welt *etwas mit uns machen*: *Wir erleben sie und zugleich auch uns selber an ihnen*. Wir erleben uns, wenn wir gehen, schwimmen, laufen. Wenn Kinder Schaukeln, gehört das zur Selbstfindung. Wenn wir Musik hören, so klingt sie in uns, erzeugt Gefühle, läßt uns uns fühlen. Gefühle, Bedürfnisse, Triebe, Stimmungen erleben wir immer als ichhaft, auch wenn sie wechseln. Ein Gefühl der Freude ist immer *meine* Freude. Nie erlebe ich deine Freu-

de, außer wenn auch sie etwas mit mir macht, dann kann ich sie auch miterleben, weil ich selber Freude darüber bekomme. Besonders lebendig kann ich mein Selbstsein erleben, wenn ich mein Fühlen auf den eigenen Körper richte.

c) Das Anderssein als Person:

Durch eine unbestimmte Kraft in mir bin ich in der Lage, *nein sagen zu können* (Scheler), wenn ich etwas nicht richtig für mich finde, oder ja sagen zu können, wenn ich mit etwas einverstanden bin. Auch dies ist ein alltägliches Geschehen und wir bemerken kaum, was damit eigentlich geschieht: ich vollziehe darin *mein Personsein*. Wenn ich das Gefühl habe, ich könnte bei etwas auch nein sagen, um mich gegebenenfalls davon abgrenzen zu können, bzw. wenn ich ganz freimütig und ungezwungen ja sage - wenn ich soviel *Ich-Stärke* in mir habe, dann erlebe ich mich als selbstgestalterische Person. Die Person ist somit *selektiv*, wählerisch. Sie ist wie die *Iris des Auges*, die das Sehloch weiter oder enger stellt, je nach Helligkeit in der Umgebung. Sie ermöglicht damit das Sehen und schützt sich selbst. So regelt die Person die Offenheit des Ichs für die Welt bzw. die Abgrenzung von der Welt, das sich Einlassen oder das sich Entgegenstellen. Und sie regelt nicht nur die Abgrenzung von und die Öffnung auf die *Welt*, sondern auch nach *innen hin*, zu dem, was sich in mir tut, was sich in mir rührt und regt.

d) Handeln:

Schließlich wird die Ichhaftigkeit der Existenz dadurch begründet, daß ich mich als "*Akt-Zentrum*" (Scheler) erlebe, als wirksam und bewirkend. Ich bin durch meine Taten Urheber von Wirkungen, die ich beobachten kann. Der Stein, den ich in den See werfe, macht Wellen, die viele Kreise ziehen - durch mich ist das geschehen. Gäbe es mich nicht, hätte es nie diesen Wellenkreis gegeben. Es liegt in meinen Händen, gewisse Wirkungen zu erzeugen. Auch das bestätigt mich in meinem Sosein.

Es ist wichtig, auf diese vier Identitätsquellen Bezug zu nehmen, sie zu leben und zu pflegen. Wird eine oder werden mehrere übergangen, ausgeschaltet, zu wenig gelebt, so kommt es zum Verlust von Ichhaftigkeit und in der Folge zu jener Einseitigkeit, in der ich mich nicht mehr als authentisch in meinem Leben erlebe.

Ist unser Körpergefühl schwach, so ist unser Ich schwach. Achten wir zu wenig auf unsere Gefühle und auf unser Erleben, wird das Selbstwertgefühl untergraben. Schenken wir dem Verstehen unseres ganz eigenen Erlebens und Empfindens zu wenig Achtung, so gehen wir verloren in der Welt. Und setzen wir unsere wirkende Kraft zu wenig in die Gestaltung unserer Welt und unserer Lebensbedingungen ein, so gehen wir unter. Immer ist die Folge ein Überhandnehmen der Welt über mich, ein Zerfallen meiner Integrität und Ganzheit. Verschiedene Reaktionen darauf können die Folge sein.

6. Folgen des Identitätsverlustes

a) Die explosive Reaktionsweise

Eine häufige Reaktionsform ist die Explosion als Korrekturversuch bei Überhandnehmen der Umstände. Bei allen Reaktionsformen auf das Kippen des existentiellen Antagonismus ist das Grundproblem, daß man sich übergangen hat - sich, das sind die eigenen Gedanken und Gefühle, das eigene Empfinden und Gespür. Bei dieser ersten Reaktionsweise, dem Explodieren, ist der Fehler, daß man vorher zu lange gewartet hat, sodaß es schließlich "zu viel" wurde und man es "nicht mehr ertragen" kann. Dann ist es eine gesunde Reaktion, wenn man explodiert: "Jetzt reicht's, das mache ich nicht länger mit!" Das Heilsame dieser Reaktionsweise ist, daß es dem selbstschädigenden Verhalten ein Ende setzt. Das Problematische daran ist, daß es dazu neigt, die ganze Aggression auf den Anderen abzuführen und ihn allein schuldig zu erklären. Dabei wird nämlich übersehen, daß man selbst die ganze Zeit mitgespielt hat und man selbst Mitverursacher seiner Lage ist. Wird dies nicht eingesehen und akzeptiert, kommt es zu Wiederholungen solcher Explosionen.

Ein Beispiel: Elisabeth, eine 55jährige Frau, erzählt in der Therapie ihre Geschichte des Alleingelassenseins. Den Vater hat sie nie erlebt. Er war für die Familie nicht greifbar. Sie war für die Kleinen der Vaterersatz und ist mit ihnen in die Berge gegangen - aus Mitleid, weil sie so allein waren. Schon mit neun, zehn Jahren war sie eine Helferin, weil sie sah und fühlte, wie es den anderen in ihrem Leiden um den fehlenden Vater und die ständig arbeitende Mutter ging. Die Tragik war später, daß es ihr mit ihrem eigenen Mann wieder so ging: Er war für die Familie nicht greifbar, hat nie mit den Kindern etwas unternommen oder gespielt, kam nur in die Familie, wenn es Festessen gab und produzierte dann Spannungen. Da sie nichts anderes kannte, glaubte sie lange, daß es so im Leben zugeht.

Mit dem Tod ihres Vaters - sie war damals kurz vor der Pubertät - war der Startschuß zum totalen Helfen gegeben. Sie sah die Not der alleinstehenden Mutter mit fünf Kindern und fühlte diese Not durch ihre eigene Erfahrung des Alleingelassenseins besonders tief. Durch ihr Helfen wurde sie erstmals von jemandem ernst genommen, wurde von ihrer Mutter gesehen und geschätzt. Das kam ihrem gestörten Selbstwert entgegen. Jetzt endlich war sie wer. "Ich bin für die Mutter erst dann von Wert geworden, als ich begann, für sie etwas zu tun. Daraufhin sagte ich mir erst recht: Der Mama muß ich helfen." Und sie lernte, daß nur das von Wert war, was sie tat und schaffte, und sie konnte nicht mehr aufhören zu leisten, weil sonst nur ein "Häufchen Elend" von ihr übrig geblieben wäre.

Ihr Tag war von früh bis spät mit sinnvollen Dingen angefüllt. Immer wieder wurde es ihr zu viel, und dann explodierte sie. Längst hatte sie selber Kinder und einen Mann, der nie für sie da war. Aber sie half ihrer Mutter im Kleinbetrieb weiter, ohne auf sich zu schauen. Sie konnte nicht

nein sagen, wenn die Mutter etwas von ihr brauchte, wenn ihre Kinder, wenn ihr Mann etwas von ihr wollten. Denn ihr höchster Wert, das einzige, was sie von sich hatte, war die Haltung: "Ich will niemanden allein lassen." - "Aber", so fragte sie, "warum muß ich immer bis zum Letzten gehen, sodaß ich dann explodieren muß? Warum lasse ich es soweit kommen, daß es dann zu harten Platzkämpfen kommt, wenn ich nicht mehr bereit bin mitzutun? Warum ist mein soziales Leben immer so konfliktreich?" - Natürlich war auch ihr klar, daß sie sich zu lange fügt, daß sie sich zu angepaßt verhält, daß sie immer die "brave Tochter", die "brave Frau", die "liebe Mutter" sein wollte.

Die Frage aber war: *Warum fügte sie sich immer?* - Da waren *zwei Gründe*: Sie war sich ihrer selbst sehr unsicher. Ihr Selbstwert bestand nur aus Leistung. Darüber hinaus schätzte sie nichts an sich. "Mein Erziehen war ein Probieren. Ich konnte es nicht. Ich konnte nur eines: leisten, arbeiten. Aber sonst war ich nichts." Das machte Schuldgefühle, aus denen heraus sie den Kindern nichts verwehren konnte. "Ich laß meine Bedürfnisse gar nicht gelten, sondern stelle mich den Kindern ganz zur Verfügung, um meine Schuld ihnen gegenüber wieder gut zu machen." Und damit hält sie natürlich ihre Grenze nicht ein, geht stets zu weit, so weit, bis sie nicht mehr kann.

Der andere Grund war ihre *Angst vor dem Alleinsein*. Und die projizierte sie in alle anderen Menschen und fühlte sie empfindsam mit, daß sie sich stets an ihre Stelle setzte und damit sich selbst behandelte. Sie hatte ein Helfersyndrom. Dieses hilflose Helfen, das sie immer wieder rebellisch machte, dauerte 25 Jahre. Da kam sie erstmals in eine Erschöpfungsdepression, die so stark war, daß ihr Arzt sie ins Krankenhaus schickte. Nun war sie in Therapie, und die Zusammenhänge wurden ihr klar. Bei ihrer Mutter, bei ihrem Mann, bei ihren Kindern hatte sie aufgehört, fürs Helfen zu leben. Es war eine radikale Wende, die viele Umstellungen mit sich brachte.

Aber der Teufel lauert, und heimlich und versteckt war sie noch immer daran, denselben Fehler zu machen und ihr Trauma an die Tochter weiterzugeben. Wann immer die Tochter mit ihr sprechen wollte, trat sie ins Gespräch mit ihr, am Abend, am Wochenende, wenn sie erschöpft war, wenn sie keine Lust hatte, wenn sie nicht mochte und eigentlich nicht mehr konnte. Aber nicht die Hilfsbereitschaft war ihr Fehler, sondern daß sie nicht Stellung bezog, daß sie ihre Gefühle nicht beachtete und ihnen keine Realität zusprach. Ihr Fehler also war, daß sie es der Tochter nicht gesagt hat, wie es ihr ging. Sie hat sich wiederum verschwiegen und übergangen. Und hat damit auch die Tochter nicht ernst genommen, war ihr nicht wirklich Gesprächspartner, nicht das persönliche Gegenüber. Im Grunde war sie mehr bei sich, nämlich bei ihrem Schmerz, daß man nie für sie Zeit hatte und hat ihn beschwichtigt, indem sie versuchte, der Tochter diesen Schmerz zu ersparen. Es ist das alte Spiel, das nichts weiterbringt, sondern nur die Fehler wiederholt: Wir können keinem Menschen sein Leben und sein Leiden abnehmen. Die Tochter muß ihr Leben selbst leben. Besonders achtsam müssen wir in den Bereichen sein, wo wir ein sehr gutes Ver-

ständnis und eine hohe Sensibilität haben - oder wo wir gar keine haben. Im einen Fall müssen wir uns unseren Gefühlen gegenüber besser abgrenzen, im anderen mehr öffnen.

b) Die Verhärtung als weitere Reaktionsform des Identitätsverlustes

Wenn wir aus der Balance des "existentiellen Antagonismus" geraten, so sind heftige, explosive Ausbrüche ein guter Schutz, der auch am häufigsten zum Einsatz kommt. Es ist die Reaktionsform des "zu lange gewartet Habens", die Reaktionsform des verpaßten Augenblicks, des fehlenden Mutes, der angelernten Bescheidenheit. Es gibt aber auch noch andere Reaktionsformen, die Verhärtung oder das Pendeln zwischen den Extremen. Bei diesen Formen liegt das Problem etwas tiefer. Die Gefühle werden nicht mehr richtig wahrgenommen und eingeübte Verhaltensweisen ersetzen die persönliche Stellungnahme.

Während die Reaktionsform der Verhärtung nach meiner Erfahrung häufiger bei Männern anzutreffen ist, könnte das Pendeln zwischen den Extremen eine Verhaltensweise sein, die mehr von der Anima bevorzugt wird. Ich vermute, daß diese beiden Reaktionsweisen bereits einen stärkeren Störungsgrad aufweisen als das explosive Verhalten, das wohl jedem Menschen geläufig ist und zu den spontanen Schutzreaktionen zu zählen ist. Wenn uns die nun zu schildernden Reaktionsweisen im Ansatz sicherlich auch geläufig sind, so scheint mir, daß bei ihnen bereits ein größerer Grad an eingelernten Verhaltensmustern vorliegt, was die Therapie bereits etwas arbeitsaufwendiger macht. Dies sind jedoch noch nicht überprüfte Vermutungen, die ich hier mehr als Anregung weitergeben möchte. Noch stärkere Störformen führen dann zur Fragmentierung des Selbst, in der die Person es nicht mehr aushält, in ihre Mitte und zu ihren Gefühlen zu kommen. Die Belastungen sind zu schmerzhaft, zu qualvoll. Eine solcherart gestörte Persönlichkeit definiert sich aus ihrem Schmerz und kann ihn über Jahre nicht aufgeben, weil sie sich dadurch in ihrem Innersten durch einen Selbstverlust bedroht fühlt. Doch das soll hier nicht Thema sein. Betrachten wir nun die Reaktionsform der Verhärtung.

Diese Reaktionsform besteht in der Neigung, sich weniger den Umständen anzupassen, als diese nach den eigenen Vorstellungen zu verändern, ihnen den eigenen Willen aufzudrücken. Wenn das nicht geht, reagieren diese Menschen heftig und mit viel Kraft. "Ich bin von meiner Lebensart her ein ausgeprägter Individualist und will das auch nicht ändern", sagte Konrad, ein 35jähriger Beamter. "Wenn mich etwas stört, dann versuche ich, dem sofort Abhilfe zu verschaffen. Ich habe mich nie den Umständen angepaßt, hab' schon sehr früh das getan, was ich wollte, selbst bei Kleinigkeiten. Wenn z.B. eine schlechte Luft im Zimmer ist, dann öffne ich die Fenster. Wenn das nicht gleich geht, reagiere ich schnell einmal panisch." Diese *Hyperreagibilität* auf die Umwelt ist mit einer erheblichen *Anpassungsunfähigkeit* gepaart. Das rührt daher, daß er in seiner Bezogenheit auf sich seinen Willen über alles setzt. Er fühlt sich "zu hundert Prozent abhängig davon, ob ich etwas will oder nicht.

Wenn ich etwas will geht alles absolut leicht. Wenn ich hingegen etwas nicht will, dann ist schon die geringste Tätigkeit erschöpfend für mich, und wenn es nur ein Taschentuch aufheben ist." An seinen Vorstellungen, Einstellungen und an seinem Wollen hält er stur und starr fest, reagiert trotzig, verweigernd, wenn es sich nicht aufhalten läßt, mit Widerwillen allem gegenüber, was sich ihm entgegenstellt. Er nimmt Psychopharmaka, weil die ihm eine gewisse Gleichgültigkeit verschaffen, durch die er die Dinge leichter annehmen kann, die ihm widerstehen. Er analysiere dann weniger, frage weniger danach, was Sinn mache und was nicht. Aber eigentlich will er sich nicht "abdrehen", wie er sagt, sondern "aufdrehen", wenn es nur nicht mit dem Preis ständigen Widerwillens verbunden wäre. Bei Tätigkeiten, die er nicht tun will, an denen er aber nicht vorbeikommt, reagiert er immer "überdreht".

Neben dieser trotzigem, sturen, überreagierenden Anpassungsunfähigkeit hat er aber auch eine andere, *scheinbar nachgiebige* Seite. Es ist sein "übersteigertes Pflichtbewußtsein", wie wir es nannten. Auch er kennt das "nicht nein sagen Können. Ich kann mich für eine geraume Zeit gar nicht wichtig nehmen. Dann registriere ich nur die Dinge, aber reagiere nicht auf sie." In seinem Pflichtbewußtsein übergeht er sich eine Zeit lang völlig. Er kann dabei gegen sich selbst handeln, gegen das, was er mag, was ihm wichtig ist. In dieser Zeit hat das Äußere Vorrang und seine Gefühle zählen nicht. Er tut das Notwendige, geht in die Arbeit, obwohl er hundert Mal lieber liegen bliebe, weil er jede Nacht noch an etwas Anderem gearbeitet hat und er eigentlich dieses Andere zum Beruf lieber hätte. Aber seine Pflicht ist die Arbeit, und vor ihr darf er sich nicht drücken. Erst wenn die getan ist, kann er zu leben beginnen. So denkt er. Und sein "Pflichtbewußtsein" ist eigentlich nur die Neigung, sich streckenweise völlig zurückzustellen und zu übergehen.

Dabei bemerkt er aber, daß er alle Dinge registriert hat, auch wenn er nicht auf sie reagiert hat. "Ich liste alles auf, jede Kleinigkeit wird mit auf die Rechnung gesetzt." Das summiert sich mit der Zeit, und wenn es zu viel wird, kippt das Pflichtbewußtsein ins Gefühl, ständig ausgebeutet zu werden. Er wird aggressiv, läßt keinen Streit aus und stellt sich radikal in den Vordergrund. "Ich bin dann ständig nur auf meinen Vorteil bedacht, setze absolut brutal alles durch, was ich will. Ich bin dann so richtig 'zwitter', während es vorher genau umgekehrt war."

Die Gefühllosigkeit hinter dieser Form der Verhärtung ist augenscheinlich. Wie aus dieser Reaktionsweise herauszukommen ist, möchte ich anhand des folgenden Beispiels zeigen, bei dem es sich um ein vergleichbares Reaktionsmuster handelt, auch wenn es zunächst anders aussieht und sich auch anders anfühlt.

c) Das Pendeln zwischen den Extremen

Auch wenn im vorigen Beispiel im Wechsel zwischen rücksichtslosem, trotzigem Willen und selbstlosem Pflichtbewußtsein eine Verhärtung und Emotionslosigkeit als gemeinsamer Nenner beider Verhaltensweisen im Vordergrund steht, so ist

darin dennoch eine Dynamik des Wechsels zwischen zwei gegensätzlichen Positionen gegeben. Beide sind nicht ichhaft, sondern liegen im gleichen Abstand von der Mitte, in der das Ich angesiedelt ist. Der Wechsel auf der Schiene zwischen Wollen und Lassen stellt einen Schutz vor dem drohenden Ich-Verlust dar. Dieses Prinzip der Flexibilität, des Oszillierens, des Pendelns kann zwischen mehreren Polen erfolgen und von Emotionen begleitet sein. Bei Herta, einer 30jährigen Lehrerin, fand es sich als ein Pendeln zwischen den Extremen von Ehrgeiz und Selbstlosigkeit, zwischen einem eingebildeten Größenselbst und bescheidener Zurückgezogenheit, zwischen euphorischer Begeisterung und kleinlautem Sich-Verstecken, zwischen pflegeleichter Angepaßtheit und trotzigem Aufbegehren. Sie geriet rasch "aus dem Häuschen", wie sie sagt, wenn etwas nicht so geht, wie sie es will oder wenn von außen ein Druck entsteht. Den macht sie sich auch selbst, weil sie ihre Qualitäten beweisen will und zeigen will, wie gut sie ist. Sie übernimmt gerne zusätzliche Arbeiten, obwohl sie nicht mußte. Als ein Lehrer z.B. für ein halbes Jahr ausfiel, hat sie die Arbeit widerstandslos, ja mit Freude übernommen. Was lief da in ihr ab? Welche Einstellungen und Gefühle führten sie dazu? Schauen wir uns das näher an, um an den Knoten ihres Verhaltens zu kommen.

Zum einen war da das *Größenselbst*, das sagte: "So einen Halbtagsjob zusätzlich übernehmen, das schaffe ich schon. Daran will ich mich einmal messen. Den Job kann ich ruhig alleine übernehmen." Alles mochte sie alleine können, auf niemanden angewiesen sein; die anderen sollen vielmehr von ihr abhängen, ihr dankbar sein müssen, weil ohne sie nichts geht. Sie wußte außerdem aus Erfahrung, wenn ihr etwas alleine gelingt, wie gut ihr das tut. Das gibt ihr jene Befriedigung, nach der sie sich sehnt. Dann empfindet sie Selbstwert. "Ich klopfte mir dann auf die Schulter und sage mir: Das habe ich gut gemacht. Und ich brauche das, um mich besser kennenzulernen. Dafür muß ich zeitweise bis an die Grenze gehen."

Auf diese Art wird man zum "Grenzgänger der Existenz", zu jemand, der ständig an der Grenze lebt, sie immer wieder überschreiten muß, um sie zu sehen. Wohl dachte sie für einen Augenblick, es könnte ihr die Arbeit zu viel werden und über den Kopf wachsen. Auch dachte sie, daß sie eigentlich noch andere Interessen hätte. Aber sie stellte dieses aufkommende Gefühl beiseite und verfolgte diese Gedanken nicht weiter, weil noch etwas anderes dazukam: Sie hat die *Erwartungen des Direktors* gespürt. Das war die andere Seite, die sie neben ihrem Größenselbst in den Zwang nahm: ihre rasche Angepaßtheit an die Erwartungen Anderer. Der Direktor war natürlich froh, daß das Problem für ihn erledigt war. Und sie hat, als er sie mit der Aufgabe konfrontierte, sich gleich gedacht: "Es gibt eh niemanden außer mir, der das übernehmen könnte, das ist eh klar." So lebte sie förmlich "angeschmiegt an die Realität", fügte sich in das Oberflächenrelief der Wirklichkeit wie eine weiche Masse ein, spürte die Erwartungen an sie bis in die kleinsten Winkel auf und versuchte ihnen zu entsprechen.

Dahinter steckt natürlich eine *Begabung*. Sie kann sehr schnell erkennen, was los ist, was zu tun ist, wo Gefahren sind und was sozial geschätzt wird. Es war ihr nicht bewußt, daß

sie so feine Antennen dafür hat, wie es wenig andere Menschen haben. Aber diese Antennen führten dazu, daß sie sich mehr außen aufgehoben hat als innen, und so war sie in solchen Momenten ganz *selbst-los*, eben brav, angepaßt, pflegeleicht, harmlos, "butterweich", wie sie selbst es beschrieb. Ihre Angepaßtheit bezog sich auf alles, nicht nur auf ihr Verhalten, auch auf ihr Reden, ihr Mitfühlen, ihre Kleidung. Sie hätte sich gerne mal etwas flotter gekleidet, hätte in Hosen kommen mögen. Aber sie kam immer in Röcken, weil es von einer guten Lehrerin so erwartet wird.

7. Sich in Empfang nehmen

Was fehlte Herta? Was könnte sie mit ihren Begabungen und dem Gespür - der flexiblen Bereitschaft sich zurückzustellen, den Sachen und Aufgaben gerecht zu werden, dem Zutrauen zu sich selbst - und mit ihren Schwächen - der Selbsteingenommenheit, der suchenden Selbstsucht, dem Über-sich-hinweg-Gehen - tun?

Es fehlte ihr eine *gute Beziehung zu sich selbst*, ein Verankertsein in sich, um nicht Spielball der Umstände zu werden. Denn so war sie einmal zu sehr bei sich, von sich eingenommen und dachte nur an sich, riß in ihrer "Selbstlosigkeit" geradezu egoistisch die Dinge an sich und versuchte sich zu messen und Bestätigung zu bekommen. Dann wieder war sie ganz draußen, ganz angeschmiegt, wie ohne Rückgrat und Knochen. Beide Male war sie "aus dem Häuschen" und lebte in Extremen. Denn das Häuschen ist in der Mitte, ist im guten Bei-sich-Sein und im guten Auf-die-andere-Schauen. Sie sehnte sich im Grunde danach: nach innerer Ruhe, nach Ausgeglichenheit, nach fest Verwurzelt-Sein, nach einem guten Umgang mit sich, ohne sich ständig zu verlieren.

Wie kommt der Mensch in "sein Häuschen", wie kann er die Beziehung zu sich aufnehmen, sich finden, sich in sich verankern? Dafür bedarf es zweierlei:

1. Föhlung zu sich aufnehmen,
2. Stellung beziehen.

Herta mußte lernen, ihre Gefühle ernst zu nehmen. Da war ja der Impuls, daß es ihr zuviel werden könnte. Auch ihn muß sie bergen, in die Arme schließen, anhören. Das bedarf der Zuwendung zu sich selbst. Man muß sich für sich selbst ebenso Zeit nehmen wie für die Anderen. Wir brauchen Ruhe, auch Stille für uns. Und eine Haltung uns selbst gegenüber, die uns uns begegnen läßt, in der wir uns auch aufsuchen. Uns - das ist zunächst einmal unser spontanes Empfinden, unsere Gefühle, unsere Impulse, einfach das, wie es uns geht, was die Dinge mit uns machen, was sie uns sagen, wie sie uns bewegen.

Lassen wir uns doch berühren von den Dingen, bewegen von den Sachen, ansprechen von der Welt! Das ist die Quelle der Lebendigkeit, da schlummert der Ursprung der Lebenskraft, des Sich-selber-Werdens. Ohne diese Quelle wird unser Leben niemals rund, farbig, kraftvoll. Ohne uns berühren zu lassen, werden wir nicht gesättigt vom Leben, nicht erfüllt, nicht wirklich froh, auch wenn wir noch soviel leisten und uns

hingeben. Wir können nicht genießen, uns nicht freuen, ja auch nicht richtig leiden und trauern, wenn wir uns nicht berühren und packen lassen von diesem Leben, von dem, was uns angeht. Und wenn wir uns unserer Berührung nicht zuwenden, sie nicht sorgsam heben und in die Arme schließen, dann entgeht uns das Leben.

Wir sollten das Berührtsein an uns drücken, es in uns schwingen lassen, es nachklingen lassen, groß werden lassen in uns und dann abebben lassen. Geben wir ihm den Raum und die Zeit dafür. Wir werden nicht glücklich, wenn wir nicht riskieren, auch traurig zu sein. Wir können nicht lachen, wenn wir uns nicht auch weinen lassen. Lassen wir diese Welt doch herein in uns, saugen wir sie auf in dem, was uns angeht, was uns nahe geht, und halten wir uns nicht zu sehr aus dem Leben heraus, aus Angst, die Gefühle, die ich habe, könnten auch weh tun. Sie tun natürlich auch weh! Sie müssen es tun, wenn ich getroffen bin.

Aber wenn ich den Schmerz nicht spüre, dann lebe ich weiter, ohne etwas zu verändern, und das Schmerzende verletz mich weiter, ohne daß ich es spüre. Und die Jahre vergehen und ich friste mein Dasein um den Preis, daß ich das Leben aus ihm draußen gehalten habe. Wenn ich mich gegen meine Gefühle stelle, stelle ich mich gegen das Leben. Wenn ich die Gefühle aufkommen lasse, lasse ich mein Leben, meine Vitalität aufkommen. Ich weiß schon, daß das Angst macht. Ich kenne sie auch. Ich weiß, daß die Gefühle uns überschwemmen können, daß sie uns in die Irre führen können, daß sie uns verführen können und nicht immer nur führen. Es ist alles wahr. Es ist richtig, man kann nicht nur nach den Gefühlen leben, sie ausleben. Es braucht noch anderes. Darauf kommen wir noch.

Hier geht es nur darum, den Gefühlen überhaupt eine Chance zu geben, sie aufkommen zu lassen. Kurz gesagt: achtsam mit den eigenen Gefühlen zu sein, weil sie die meinsten sind und aus mir stammen. Aus der Konstanz der Gefühle, die einen Teil unserer Identität ausmachen, schöpfen. Ich spreche für eine Haltung sich selbst gegenüber, die darin besteht, *sich selbst in Empfang zu nehmen*: das, was sich in mir tut, was sich von selbst tut, was sich in mir rührt, als eben solche Realität zu akzeptieren und sich ihr zu widmen wie der äußeren Wirklichkeit. Dies ist die Grundhaltung der Personalen Existenzanalyse (PEA 1).

8. Selbstfindung in der Authentizität

Diese *Grundhaltung der Offenheit sich selbst gegenüber*, diese *urphänomenologische* Haltung, hat noch ein zweite Seite, die Seite der "Deonstruktion", wie die Phänomenologen sagen. Auch sie ist ein zentraler Schritt der Personalen Existenzanalyse (PEA 2).

Das war auch das andere, was Herta nun zu praktizieren begann: Stellung zu beziehen. - Wie geht das?-

Wenn sie zu weich war und zu angepaßt, begann sie sich zu fragen: "Ist das gut so? Stimmt das für mich? Finde ich das ganz persönlich auch richtig, so wie ich es jetzt mache?"

Da begann sie zu spüren, daß sie sich nicht mehr so kleiden mochte, daß sie mit vielem eigentlich nicht einverstanden

war, und mit der Zeit lernte sie auch, es zu sagen, dieser inneren Stimme, auf die sie gelauscht hatte, Ausdruck zu verleihen, zu ihr zu stehen.

Wenn Herta am anderen Pol war und zu eingenommen war von sich selber, zu stolz auf sich und zu sehr mit sich beschäftigt war, tat sie dasselbe: Sie stellte sich auch dann kurz in Frage, fragte sich: "Stimmt das auch so? Spüre ich, daß es so ganz richtig ist, wie ich mich verhalte? Brauche ich das wirklich und kann ich es auch vertreten, bejahen, gutheißen?" Und wiederum tat sie mit sich dasselbe, was für diesen Schritt das Wesentliche ist: Sie rückte ein bißchen ab von ihren Eindrücken, spontanen Gefühlen und impulsiven Bewegungen, denen sie im ersten Schritt zunächst Platz eingeräumt hat. Bei aller Beachtung der Affekte und Emotionen bedarf es zur Auffindung des ganzen Selbst, zur Komplettierung des Ich, auch des Abstandes und des prüfenden Blicks auf die Gefühle: stimmen sie auch wirklich mit der realen Lebenssituation überein? Stimmen sie auch mit mir überein, mit meinem tiefsten Wesen?

Hier erreichen wir den tiefsten Punkt des Personseins, die *Quelle des Ich*. Es ist der Versuch, *authentisch zu sein*. Wollen wir also Zugang *zum Echtesten* von uns selbst erlangen, zu dem, was wir im Wesen sind, so haben wir uns gewissermaßen zurückzulassen, aus der Hand zu geben, sein zu lassen, uns nach innen zu öffnen, selbst an uns anzuklopfen mit der Frage: "Empfinde ich, daß das so richtig ist?" Und dabei auf das Gespür zu achten, auf die Antwort, die in mir zu lauten beginnt bei dieser Frage.

Ich als Person öffne mir gleichsam das Tor zu meiner *Ursprünglichkeit*, zum Echtesten, zum Originären, zur Tiefe, die mir aus einer Unbewußtheit entgegenkommt. Ich kann sie nicht machen, ich kann nur aus ihr schöpfen. Ich kann lernen, mich ihr zu öffnen, ihr zu vertrauen, mit ihr gut umzugehen, sie zu beachten und zu achten. Ich kann sie niemals haben, kann niemals über sie verfügen, kann sie mir nie zum Gegenstand der Betrachtung machen. Im Ursprung bin ich mir selbst gegeben, im Ursprung *bin* ich. Da ist keine Spaltung mehr, keine Differenz zwischen mir und mir, sondern nur noch Einheit, Ganzheit, eben Essenz, Wesen. Den Ursprung meiner selbst kann ich nicht haben, kann ihn nur sein. Ich bin aber nur dann ich selbst, wenn ich mich lasse, sein lasse, kommen lasse, klingen lasse, die Welt mich in Schwingung versetzen lasse und mich dann selbst wie eine Glocke anklinge mit der Frage: "Und was hältst du selbst davon - bist du damit einverstanden, hast du das Gefühl, daß es so richtig ist? - Stimmt es so für dich?"

Diese radikale Vorgangsweise einer personalen Verankerung der Existenz führt uns zum Ursprung, zur Quelle des Ich und (er-)zeugt das Echte. Die Bezugnahme zum Gefühl der Stimmigkeit ist die *integrative Potenz* des Menschen. Letztlich bin ich nur dann mit mir identisch, wenn ich auf diese Stimmigkeit rekurriere. Nur dann bin ich *wesentlich*. So ist Authentizität letztlich auch *definiert*: das Finden des eigenen Wesens durch Bezugnahme auf die innere Stimmigkeit.

Was ich dabei höre, das soll ich auch leben. Es spielt keine Rolle, ob es sich später als Irrtum herausstellt, ob ich es bereuen werde oder nicht. Was ich da höre und spüre, das

bin ich so sehr, daß ich mich verlieren würde, wenn ich es nicht umsetzte. Hier ist die Existenz *radikal*, weil hier ihre Wurzel ist. Ihr Träger ist die Person. Existenz soll bei der Person ansetzen, aus ihr erwachsen, soll "personale Existenz" werden und nicht fremdgeleitete Existenz. Und nur wenn sie aus der Wurzel sich nährt, kann sie zur Blüte kommen. Und nur wenn sie Wurzeln hat, ist sie nicht Spielball der Umwelt. Darum ist es wichtig, daß *Existenz personal begründet* ist.

Hier setzt auch meine *Kritik am Existentialismus* und der Existenzphilosophie an. Bollnow (1959, 21f.) schreibt: "Die Existenzphilosophie entwickelt eine Auffassung vom Menschen, in der es schlechthin keine Stetigkeit gibt ..." Eingangs sind wir schon auf diese Kritik zu sprechen gekommen und sie trifft auch auf die Franklsche Logotherapie zu. Der Existenzbegriff wird nämlich zu einseitig, wenn er nur als Antwort auf die äußere Situation gesehen wird. Auch wenn der Umgang noch so entschieden und noch so verantwortungsvoll ist, kann das Leben leer und arbiträr werden, weil es letztlich doch nur von den Umständen diktiert ist. Wir haben aber vielmehr auch die Aufgabe, den Umständen vorzugreifen, ihre Entwicklung zu planen, wobei zu beachten ist, daß wir uns nicht an den Zielen festbeißen oder ein Recht ableiten. Um das zu können, bedarf es der Bezugnahme zum eigenen Wesen, zur eigenen Identität, zu einer Verwurzelung in sich selbst, der ich das alles auch schon bin und nicht erst zu werden habe.

9. Die personale Wende der Existenzanalyse

Frankl sprach davon, daß wir uns der Welt und ihren Angeboten und Aufgaben zuzuwenden hätten und von uns selbst dabei absehen müßten, um den Sinn im Leben zu finden. Damit hat er eine Wende um 180° vollzogen - eine notwendige Wende zur Existenz hin. Ohne diese "existentielle Wende", wie ich sie bezeichne, fänden wir den Sinn nicht.

Was wir in diesem Vortrag tun, ist, diese Wende um weitere 180° fortzusetzen und den Blick auf die Person wieder zu öffnen. Diese *personale oder emotionale Wende* soll den Blick wieder frei geben auf die Integrität der Person und den Zugang zu ihrer Authentizität eröffnen. Damit wird Existenz personal verankert. Existenz ist dann sowohl

- ein Antwortgeben auf die Fragen der Situation, wie wir es vom existentiellen Sinn her kennen, als auch
- ein Antwortgeben auf die Fragen der Person, der Identität und Selbstwerdung.

Diese personale oder emotionale Wende haben wir in der Existenzanalyse mit der Entwicklung der Personalen Existenzanalyse Ende der achtziger Jahre vollzogen. Bekanntermaßen wollte Frankl sie nicht mehr mitmachen und hat sich von da an von uns zurückgezogen.

Nach dieser Wende sehen wir den Menschen nun nicht mehr nur als "welttoffen" (Scheler), sondern in der Radikalisierung der Phänomenologie auch als offen "sich selbst gegenüber":

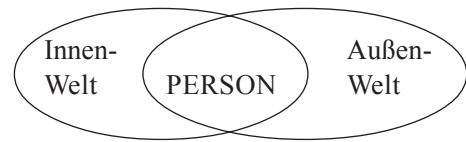


Abb.1: Die doppelte Offenheit der Person resultiert aus ihrer Doppelbezüglichkeit.

In der Innenwelt finden sich Affekte, Triebe, Emotionen, das Gespür. Diese Öffnung auf mich selbst hin geht davon aus, daß etwas in mir leben will, daß Veranlagungen und Fähigkeiten da sind, sodaß ich vielleicht das Gefühl habe, für etwas sogar geschaffen zu sein. So fragen wir uns nicht nur, was die Situation von uns will, sondern auch, was in mir leben will. "Wozu drängt es mich? Wonach ist mir? Was ist meine Stimmung, meine innere Bereitschaft, mein Interesse, meine Neigung, meine Fähigkeit? Wofür bin ich geschaffen, wofür bin ich *heute* geschaffen und aufgelegt?" All das ist ebenso als Realität in meine Entscheidungen miteinzubeziehen wie die Realität der äußeren Umstände und situativen Anforderungen. Über *beide* ist abzustimmen, nicht nur die eine Realität einzuklammern, um für die andere unbehindert zur Verfügung zu stehen. Dadurch würde der existentielle Antagonismus, das lebendige Wechselspiel des Lebensvollzugs verloren gehen.

Das, was in mir leben will und wonach mir ist, können wir als *Urintentionalität* bezeichnen, in Anlehnung an Merleau-Pontys Verständnis der Körperlichkeit und Sexualität. Sie verhilft uns, unseren besten Platz in der Welt zu finden, unsere Nischen und Räume, die wir brauchen, um uns zur Entfaltung bringen zu können. Wenn hingegen die Sinnfindung als das einzig Erstrebenswerte in unserer Existenz genommen wird, dann geschieht das um den Preis eines möglichen *Kümmerdaseins*. Denn Sinn läßt sich in allem und trotz allem finden. Und wenn ich nur Antwort gebe auf die Situation, verharre ich möglicherweise zu statisch, zu konservativ am Platz und komme nicht auf die Idee, ihn gegen einen anderen Platz einzutauschen, gegen einen, wo ich vielleicht zum Blühen kommen kann.

10. Ich bin schon der, der ich werden kann

Der Pindarsche Imperativ, das für die Existenzphilosophie so maßgebliche "Werde, der du bist" (Zimmermann 1992, 16), eröffnet uns einen Entwicklungshorizont, ein Mehr, eine Zukunft, eine Aufgabe, eine Flexibilität, ein Wachstum. Ich bin es noch nicht, was ich eigentlich sein könnte, was ich im Grunde wäre. Das gibt außerdem Trost und Hoffnung. Ich kann es mir aber auch zu leicht machen, kann mich darüber täuschen: "Eigentlich wäre ich ja mehr, im Grunde bin ich viel besser, bin ein Künstler, ein Philosoph, ..." Was immer das Herz begehrt, kann an die Schattenseite dieses wunderschönen Satzes gesetzt werden. Und damit eröffnet er eine Beliebigkeit, eine Unverbindlichkeit. Alles, was ich bin, bin ich ja eigentlich nicht. Immer wäre ich eigentlich mehr, bin ich im Grunde besser. Eigentlich gibt es an mir dann nichts weiter zu kritisieren als mein Unfertigkeitsein. Ich wäre schon o.k., aber ich bin es leider noch nicht ganz.

So sehr dieser Gedanke auch zutrifft, er darf uns nicht aus der Verbindlichkeit des Hier und Heute entlassen. Ich *bin* eben *auch*, was ich jetzt bin. Und ich bin auch, was ich gewesen bin. Ich bin nicht nur der, der ich werde. Ich war auch schon immer, der ich werden kann. Ich werde nicht mehr, als ich schon bin, was schon in mir steckt, weil ich kein anderer werde. Ich bleibe ich, behalte meine Identität, unterscheide mich in meinem Wesen nie von mir, auch nicht von dem, der ich werde, wenn man von krankhaften Veränderungen absieht.

11. Die Teilhabe am Menschsein

In der gewissenhaften Stellungnahme, wenn wir uns also am eigenen Gespür der Richtigkeit orientieren, nehmen wir darauf Bezug, was wir eigentlich und im Grunde sind. Das Herinholen des personalen Ursprungs gibt einem nicht nur die Identität mit sich selbst, die Authentizität, wie wir gesehen haben; das Einssein mit mir in der Abstimmung mit mir gibt mir auch die *Identität als Mensch*. Wenn ich mich auf das beziehe, was ich selbst als das Richtige ansehe, dann nehme ich eben nicht Bezug auf ein Koordinatensystem der Welt, auf Vorgänge anderer, sondern auf mein eigenes Wesen. Ich schöpfe aus der *Intimität*, aus dem Innersten, und nicht aus der Externalität. Ich nehme dabei einzig auf mich als Menschen Bezug, gebe mir die Identität als Menschen. Diese radikale Subjektivität enthebt mich der Zersplitterung und Fragmentierung durch die situativen Ansprüche. Ich weiß wieder, wer ich bin, ich weiß, wo es für mich lang ginge, selbst wenn ich es nicht tue. Darum ist es gut, immerhin ein schlechtes Gewissen zu haben bei etwas, was für mich nicht stimmt. Es bewahrt mich vor dem Identitätsverlust und zeigt mir an, daß ich die Authentizität auf das Abstellgleis schob.

Wenn ich mich auf mein persönliches Menschsein beziehe, so stelle ich mich damit in eine Reihe mit allen anderen Menschen. Ich mache mich zum Teilhabenden am Menschsein schlechthin. Jeder Mensch hat in sich diese Fähigkeit, sich auf seine Intimität zu beziehen, jeder Mensch kann aus sich heraus schöpfen. Wir sind nicht mit Instinkten angepflockt an die Reize unserer Umwelt, wie es Nietzsche vom Tier sagte. Wir sind eben keine Reaktionsapparate, sondern Wesen, die sich selbst gegeben sind, die sich zu sich verhalten können, die sich auf sich beziehen können in ihrem Umgang mit der Welt.

Diese Denkweise führt uns zu einem *Paradox*: Je persönlicher wir uns verhalten, desto mehr Anteil haben wir an dem, *was allen Menschen gemeinsam ist*. Je authentischer ich bin, je mehr ich also mit mir identisch bin, desto mehr verhalte ich mich "dem Menschen gemäß". Das erinnert an den Kantschen Imperativ, wonach die Moralität des Menschen dann gegeben ist, wenn er sich so verhält, daß aus seinem Verhalten jeder Zeit ein Gesetz für alle Menschen geschaffen werden könnte.

Diese "*existenzanalytische Moralität*" hat zwar eine gewisse Ähnlichkeit mit Kant, liegt aber doch anders. Hier geht es nicht um eine Generalisierung, sondern im Gegenteil um eine Subjektivierung. Man könnte sie so formulie-

ren: "Je mehr du dich auf dein Gewissen beziehst, desto mehr bist du Mensch und hast Anteil an der Gemeinschaft der Menschen." Wir schaffen und erzeugen durch unsere radikale Subjektivität, durch unsere phänomenologische Haltung uns selbst gegenüber, die Humanitas, die menschliche Gemeinschaft.

Das Umsetzen der Intimität bereitet zum einen das Feld der Humanitas, weil wir uns darin zum Menschen machen. Es bringt aber auch noch ein anderes mit sich, das fundamental ist für die menschliche Gemeinschaft und für das Menschsein: die *Begegnungsfähigkeit*. Das Finden des ganz Eigenen läßt uns zum Partner werden, zum Du für den Anderen. Nur in der Bezugnahme zur eigenen Intimität sind wir nicht nur Echo der Welt, keine Kopie eines fremden Originals, kein vorprogrammierter Automat, sondern Gesprächspartner mit eigenem Erleben, eigenen Ideen, eigenen Entscheidungen - kurzum ein Mensch, der mit seiner Ursprünglichkeit, Originalität und Freiheit stets überraschen kann, weil er nicht berechenbar ist. Durch unsere Intimität ist unsere Dialogfähigkeit begründet.

Die Authentizität ist nicht zu verwechseln mit den internalisierten Interaktionsregeln, die wir in der Kommunität lernen: mit dem *Über-Ich*. Das Über-Ich, das eigentlich ein "öffentliches Ich" ist, ermöglicht und erleichtert das Zusammenleben und Zusammenspielen mit den Anderen in einer bestimmten Gruppe, auf die man adaptiert ist. Das Über-Ich stammt nicht aus mir selbst. Es ist ein zueigen gemachtes Fremdes. Eine Theorie, die nur das Über-Ich kennt und nicht das Gewissen, geht so gesehen am spezifisch Humanen vorbei.

Wenn wir aus einer existenzanalytischen Perspektive nach der *Moralität des Menschen* fragen, so entspringt diese *der Authentizität*, der Stimmigkeit mit sich selbst. Ob ich mit mir identisch bin oder nicht, zeigt sich, allgemeiner gesprochen, darin, ob ich mich dem Menschen gemäß verhalte. Moralität ist Anteilhabe am Menschsein. Dies besteht darin, daß ich das, was ich in meiner Intimität vorfinde, auch zeigen kann, daß ich es sehen lassen kann. Das macht mich offen für die Begegnung, macht mich dialogfähig, weil ich mich als kommunizierbar erlebe.

Wenn uns das gelingt, dann können wir vielleicht verhindern, was eine Patientin so treffend über ihr Leiden gesagt hat: "Man hat mich nur für das geliebt, was man aus mir gemacht hat."

Literatur

- Bollnow, O.F. (1959): Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer.
Frankl, V. (1987): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, 4°.
Zimmermann F. (1992): Einführung in die Existenzphilosophie. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgemeinschaft, 3°.

Anschrift des Verfassers:
Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Eduard Sueßgasse 10
A - 1150 Wien