

# Existenzanalyse der Behinderung

## Schlüsselstellen im Verständnis und Zugang

**Silvia Längle**

**Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Vortrag, der am 3. Mai 1996 bei der Jahrestagung der GLE in Rothenburg ob der Tauber zum Thema „Ich kann nicht... Behinderung als menschliches Phänomen“, gehalten wurde. Es wird eine Darstellung sowohl der klassischen Logotherapie V. E. Frankls als auch der neueren Entwicklung der „Personalen Grundmotivationen“ in der Existenzanalyse zum Umgang mit schicksalhaften Lebenseinschränkungen gegeben. Während Frankls Anliegen darin besteht, vom Übersinn ausgehend die prinzipielle Sinnmöglichkeit jeder Lebenssituation aufzuzeigen, geht es der existenzanalytischen Psychotherapie darum, mit dem Betroffenen in den Prozeß der Auseinandersetzung zu treten. Im 2. Teil des Vortrages werden die Schritte und Stufen dieses Prozesses für die spezifische Problemstellung dargestellt.**

Was finden wir vor in der Existenzanalyse zum Thema Behinderung? Worauf können wir als Therapeuten und Berater zurückgreifen, um den Behinderten zu verstehen?

Da möchte ich zum einen das Werk Frankls in Bezug auf das Thema darstellen. Das wird der 1. Teil meiner Ausführungen sein. Im 2. Teil geht es um die neueren Entwicklungen in der Existenzanalyse, soweit sie für den Umgang mit Behinderung relevant sind.

Noch eine Bemerkung vorweg: Ich möchte Behinderung in einem etwas weiteren Sinn sehen, nämlich als "vom Schicksal betroffen". Durch Schicksalsschläge werden die Lebensmöglichkeiten des Betroffenen ganz erheblich eingeschränkt. Die Selbstverständlichkeit, daß das Leben offensteht, wird gebrochen.

Neben einer körperlichen oder geistigen Behinderung im ursprünglichen Verständnis des Begriffes stehen mir Ereignisse vor Augen, wie der Verlust eines geliebten Menschen, wie ein folgenschwerer Unfall, die Diagnose einer unheilbaren Erkrankung oder natürlich das, was ich aus eigener Erfahrung kenne, die Geburt eines "behinderten" Kindes. Auch Angehörige sind vom Schicksal mitbetroffen und dem leidvollen Weg des Annehmens ausgesetzt, wengleich unter Umständen distanzierter.

Bei genauerem Hinsehen ist Behinderung kein Sonderfall im Leben, der nur wenige trifft. In verschiedenem Ausmaß geht es uns alle an, ob als Betroffene, Mitbetroffene oder als Noch-Nicht-Betroffene. Wir alle sind angefragt, uns auseinanderzusetzen mit dem Menschsein angesichts von Behinderung oder auch mit dem Menschwerden angesichts von Behinderung.

### Das Thema Behinderung im Werk Frankls

#### Das Schicksalhafte

Wenn man bei V.E. Frankl zum Stichwort Behinderung nachschlägt, wird man nicht fündig. Frankl äußert sich nicht explizit zum Thema Behinderung, doch implizit nimmt es breiten Raum ein, wenn er der Frage nach dem Leiden und dem Sinn des Leidens nachgeht.

*„Die Auseinander-setzung mit dem schicksalhaft Gegebenen ist letzte Aufgabe und eigentliches Anliegen des Leidens.“* (Frankl 1987, 147)

An anderer Stelle schreibt er: *„Wer sich gegen sein Schicksal - also gegen das, wofür er wirklich nichts kann und was er sicher nicht ändern kann, - auflehnt, der hat den Sinn allen Schicksals nicht erfaßt. Das Schicksal gehört recht eigentlich so ganz zur Totalität unseres Lebens dazu, und nicht das geringste an Schicksalhaftem läßt sich aus dieser Totalität herausbrechen, ohne das Ganze, die Gestalt unseres Daseins zu zerstören. Das Schicksal gehört also zu unserem Leben dazu und so auch das Leiden; also hat, wenn das Leben Sinn hat,*

*auch das Leiden Sinn. Auch das Leiden ist sonach, sofern notwendiges Leiden vorliegt, der Möglichkeit nach etwas Sinnvolles".* (Frankl 1985, 93 f.)

*„Dank ... der Möglichkeit, auch noch im Leiden Sinn zu finden - ist der potentielle Sinn des Lebens ein bedingungsloser: Der Möglichkeit nach ist das Leben sinnvoll unter allen Bedingungen und Umständen, selbst den armseligsten.“* (Frankl 1990, 91 f.)

Wie kommt Frankl zu dieser Stringenz, zu dieser zwingenden Kraft in der Haltung und Aussage?

Da gibt es keinerlei Zögern und Bedenken, die Überzeugung der bedingungslosen Sinnmöglichkeit steht wie ein Felsen in den Widerwärtigkeiten des Lebens.

## Der Übersinn

Frankls Unerschütterlichkeit ruht sicherlich auf zumindest zwei Säulen: Zum einen ist es die Evidenz der eigenen Lebenserfahrung, die er selbst beschrieben hat (u.a. in „... trotzdem ja zum Leben sagen“ (Frankl 1988) und „Autobiographische Skizze“ (Frankl 1985)), und zum anderen ist es der Glaube an einen Über-Sinn, einen Sinn des Weltganzen.

*„... müssen wir nicht annehmen, daß die menschliche Welt selber und ihrerseits überhöht wird von einer nun wieder dem Menschen nicht zugänglichen Welt, deren Sinn, deren Über-sinn allein seinem Leiden erst den Sinn zu geben imstande wäre?... Daß der Glaube an einen Über-Sinn - ob nun als Grenzbegriff oder religiös als Vorsehung verstanden - von eminenter psychotherapeutischer und psychohygienischer Bedeutung ist, erhellt von selbst. Er ist schöpferisch. Als echter Glaube innerer Stärke entspringend, macht er stärker. Für solchen Glauben gibt es letzten Endes nichts Sinnloses.“* (Frankl 1987, 64 f.)

Diesen Sinnhorizont eröffnet Frankl in seiner „Ärztlichen Seelsorge“ vom Jahre 1946. Denn Frankl sah sich vor die Anfrage gestellt, die im Zeitgeist lag: ob es im Leben nicht letztlich darum gehe, glücklich zu sein, und daher Aufgabe vieler Lebensbemühungen, wie der Psychotherapie, somit wäre, das Leid aus der Welt zu schaffen. Frankls Anliegen war es, das Leiden, das ja da ist, nicht aus dem Leben hinauszuschieben, sondern ihm seine Würde zu belassen. Doch um dem Leiden einen berechtigten Platz im Leben zukommen zu lassen, bemüht Frankl das Konzept des Übersinns. Im Übersinn hat auch das Leiden einen Sinn und fügt sich ein in den Sinnhorizont des Lebens. Jetzt gehört es zum Leben dazu. Im weiteren Verlauf der „Ärztlichen Seelsorge“ rückt das Leiden nun von der „scheinbar negativen Seite der menschlichen Existenz“ (Frankl 1987, 292) zu einem Aspekt im Leben, in dem sich das menschliche Leben auch zu

erfüllen vermag. (vgl. Frankl 1987, 145)

## Der Sinn im Leiden - Einstellungswerte

*“Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. Not und Tod, das Schicksal und das Leiden vom Leben abzulösen, hieße dem Leben die Gestalt, die Form nehmen.“* (Frankl 1987, 150)

Oder im „Homo patiens“: *“...der Leidende vermag nicht mehr, das Schicksal äußerlich zu gestalten; aber gerade das Leiden setzt ihn in stand, das Schicksal innerlich zu bewältigen, so zwar, daß er es transportiert aus der Ebene des Faktischen auf die Ebene des Existentiellen. ... Ich bin vor die Frage gestellt, was ich nun aus ihr [der Krankheit] mache und mit ihr anfangen“.* (Frankl 1990, 328 f.)

Frankl weist hier auf die Priorität der Erlebniswerte und schöpferischen Werte hin, in denen es um mein Sein in der Welt geht. In der 3. Wertkategorie, den Einstellungswerten, ist der Mensch auf sich selbst, auf sein Selbst zurückgeworfen.

*“Nun, es war die Rede davon, daß es sich bei einer Sinnmöglichkeit um die Möglichkeit handelt, die Wirklichkeit zu verändern. Eine solche Veränderung geht nun entweder so vor sich, daß - solange es möglich ist - die Situation geändert wird oder daß der Mensch - sobald dies notwendig wird - sich selbst ändert. Tatsächlich ist dem Menschen gerade dort, wo er eine Situation nicht ändern kann, abverlangt, zu reifen, zu wachsen, über sich selbst hinauszuwachsen! Und solcherart im Leiden die höchste Leistung zu vollbringen, die höchste Möglichkeit in sich selbst zu verwirklichen.“* (Frankl 1985, 65 f.) *“Im Gegensatz zum faktischen Ich ist das Selbst ein fakultatives. Es repräsentiert den Inbegriff der Möglichkeiten des Ich. Diese Möglichkeiten sind solche der Sinnerfüllung und Wertverwirklichung, und als solche sind sie Möglichkeiten, die nicht zuletzt in der Konfrontation des Menschen mit schicksalhaften Notwendigkeiten aufscheinen. Wer einen Menschen um diese Möglichkeiten betrügt, beraubt ihn des Selbst als des Spielraums, in dem das Ich atmet.“* (Frankl 1990, 266)

Wenn man das so liest oder hört und dabei die schmerzliche Verkrampfung im Leiden gegenwärtig hat, so versetzt diese Textstelle unter Umständen einen tiefen Stich.

Wie soll da das ICH atmen, womöglich frei atmen können? Wie dahin gelangen?

Frankl sieht es so: *„Es kann sonach der Fall eintreten, daß die Existenzanalyse einen Menschen leidensfähig machen muß - während ihn etwa die Psychoanalyse nur genußfähig oder leistungsfähig machen will. Es gibt nämlich Situationen, in denen der Mensch in echtem Leiden und nur darin sich*

erfüllen kann". (Frankl 1987, 152)

An anderer Stelle im „Homo patiens“: *“Diese Leidensfähigkeit aber ‘hat’ der Mensch nicht, sie hat ihm niemand in die Wiege gelegt: Organe besitzt man, und Talente kann einer zumindest besitzen; die Leidensfähigkeit jedoch muß sich der Mensch erst erwerben: er muß sie sich erst erleiden. ...Die Erwerbung der Leidensfähigkeit ist ein Akt der Selbstgestaltung”.* (Frankl 1990, 323 f.)

Um das weiterzuentwickeln greift Frankl eine Formulierung von K. Jaspers auf, der menschliches Sein als “entscheidendes Sein” definiert.

*„‘Sich’ entscheidet der Mensch: Als entscheidendes Sein, das der Mensch ist, entscheidet er niemals nur etwas, vielmehr jeweils auch sich selbst. Alle Entscheidung ist Selbstentscheidung und Selbstentscheidung allemal Selbstgestaltung. Während ich das Schicksal gestalte, gestaltet die Person, die ich bin, den Charakter, den ich habe, - gestaltet ‘sich’ die Persönlichkeit, die ich werde. ...Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch, wie ich handle”.* (Frankl 1990, 324)

*“Dieser Wagemut, der Mut zum Leiden - dies ist es, worauf es ankommt. Es gilt, das Leiden anzunehmen, das Schicksal zu bejahen, sich ihm zu stellen”.* (Frankl 1990, 332)

Wie kann nun der Mensch sich seinem Schicksal stellen? Was kann der Therapeut dazu beitragen, um diesen Selbstgestaltungsprozeß zu unterstützen. Was braucht es, damit der Betroffene sein Schicksal annehmen kann?

## Wie kann Leid bewältigt werden

Frankl gibt hier nur zwei Anhaltspunkte. Er führt sie nicht weiter aus.

Der eine Hinweis betrifft das Problem, wie man Leid annehmen kann.

*“Es gilt, wie wir gehört haben, das Leiden anzunehmen. Um es annehmen, akzeptieren zu können, muß ich nun das Leiden intendieren. ... Nur das intendierte Leiden hört auf, Leiden zu sein. ... Allein, um das Leiden intendieren zu können, muß ich es transzendieren. Mit anderen Worten, ich kann das Leiden nur intendieren, ich kann nur sinnvoll leiden, wenn ich um eines Etwas, eines Jemand willen leide. So, daß das Leiden, wenn es sinnvoll sein soll, nicht Selbstzweck sein darf. Augenblicklich würde alle Leidensbereitschaft, alle Opferbereitschaft in Masochismus umschlagen. Sinnvolles Leiden ist ein Leiden ‘um...willen’. Indem wir es akzeptieren, intendieren wir es nicht nur, sondern intendieren wir durch das Leiden hindurch etwas, das mit ihm nicht identisch ist: wir transzendieren das Leiden.*

*Sinnvolles Leiden weist allemal über sich selbst*

*hinaus. Sinnvolles Leiden verweist auf ein ‘um willen dessen’ wir leiden. Mit einem Wort, sinnvolles Leiden kat`e xochen ist das Opfer“.* (Frankl 1990, 333 f.)

Und hier schließt sich dann wieder der Kreis zum Übersinn - denn der Übersinn war es ja, der allem Leiden Sinn gibt.

Diesen Sinn, den Über-Sinn fruchtbar werden zu lassen, ist nun nach Meinung Frankls Aufgabe der Existenzanalyse.

*“Sofern die Existenzanalyse Psychotherapie ist, findet sie sich immer wieder vor die Frage gestellt, das Leiden auf seine Sinnmöglichkeiten hin existentiell zu analysieren. Es wird ihr jeweils darum gehen müssen, das Leiden ... ‘mit Sinn zu begaben’. Wie sich indessen gezeigt hat, wird dieses Mit-Sinn-Begaben nicht selten und nicht zuletzt auf nichts anderes hinauslaufen als darauf, das Leiden zum Opfer zu weihen”.* (Frankl 1990, 334)

Ein anderer Hinweis gilt der Aufgabe des Therapeuten.

*“Der Psychotherapeut, der solch einer Verzicht-Leistung [aus der Einschränkung der Lebensmöglichkeiten, in diesem Falle durch zerebrale Kinderlähmung] jemals ansichtig geworden, hat diese Zeugenschaft zu schätzen, hat dankbar zu sein für sie. Denn ihm wird etwas gegeben: Mut und Trost - Mut und Trost, den er weiterzugeben hat, anderen Menschen, seinen Kranken. Mag es sich auch nur um Einzelfälle handeln: ein für allemal wurde er zum Zeugen davon, daß die ‘Leistung’ des Verzichts dem Menschen nicht nur immer wieder not tut, sondern auch möglich ist. Der Seelenarzt wird zum Spiegel, der das Bild beispielhaft und vorbildlich leidender, den Verzicht ‘leistender’ kranker Menschen zurückwirft. Ein Blick anderer Kranker in diesem Spiegel zeigt ihnen, daß es nichts Unmögliches ist, was ihnen abverlangt wird. Was jedoch den Arzt selbst anbelangt, wird er im Bewußtsein der Möglichkeit, besser gesagt im Bewußtsein der Verwirklichbarkeit dieser Möglichkeit, dem Kranken gegenüber anders auftreten, überzeugter auftreten. Darum wird er auf den Kranken auch anders wirken. Denn machen wir uns nichts vor: Nur einer, der selber überzeugt ist, kann seinerseits andere überzeugen.”* (Frankl 1990, 327 f.)

Frankl vermittelt uns in seinen Texten auch seine Zeugenschaft, die sich zusammenfassen läßt in den Worten seines Buchtitels “...trotzdem ja zum Leben sagen.”

Dieses „trotzdem Ja“ Frankls weist auf die grundsätzliche Möglichkeit des Lebens, für das „Ja“ prinzipiell immer einen Raum zu haben. Es gibt keine Lebenssituation, die das Ja zum Leben von vornherein verwehrt. Es handelt sich dabei um eine kategorische Antwort: Das trotzdem Ja ist immer möglich und eröffnet Sinnmöglichkeiten - es eröff-

net die Kategorie der Einstellungswerte.

Nur, schauen wir noch einmal genau hin: Ist damit die Situation des Behinderten, des von Einschränkungen Betroffenen, wie sie uns begegnet, erfaßt und getroffen?

Stellt uns nicht jede Einschränkung unserer Lebensmöglichkeiten vor die Grundfrage: Wie können wir diese Einschränkung annehmen? Und zwar ganz unabhängig davon, ob wir noch die Möglichkeit haben, schöpferische Werte oder Erlebniswerte zu verwirklichen? Also nicht erst im quasi "heroischen" Moment der Einstellungswerte stellt sich das Problem des Annehmen-Könnens, und nicht zwingend in der Konsequenz des „Um wessen willen“, also im Sinne eines Opfers, ist es dem Menschen möglich, anzunehmen.

Die Frage des Betroffenen ist nicht nur und nicht in erster Linie: Wo habe ich Sinnmöglichkeiten? Verbleiben neben den Einschränkungen noch Wertbereiche offen?

Die Frage ist auch: Wie kann ich den schmerzhaften Moment jetzt überleben?

Das Erleben, daß das Leben noch Möglichkeiten offen hält, die für den Betroffenen lebbar und ergreifbar sind, ist die letzte Stufe der Krisenbewältigung. Da befindet er sich bereits in der Zielgeraden, da nähert er sich dem Wendepunkt, dem "spektakulären" Moment, entweder aus seinem Leiden heraus, oder trotz seines Leidens tätig zu werden, trotz des Schicksals oder aus dem Schicksal etwas zu machen.

## Wie erlebt der Betroffene Einschränkungen von Lebensmöglichkeiten?

Hiermit komme ich zum 2. Teil meines Vortrages, in dem ich mich dem Bereich der Behinderung noch mehr annähern möchte.

Wie anfangs gesagt, möchte ich Behinderung weiter fassen, nämlich im Sinn von "vom Schicksal betroffen".

Wie kann der Betroffene **mit** seinem Schicksalsschlag jemals weiterleben?

Auch die Angehörigen betrifft es oft, ebenso begleitende Personen wie z.B. Therapeuten - auch sie sind persönlich angefragt, mitzutragen.

Ich möchte Sie jetzt mitnehmen in das Erleben, **was** müssen wir da eigentlich mittragen.

Ein Schicksalsschlag: das heißt, das Leben hat einen Bruch bekommen. Die so selbstverständlich angenommene oder auch bang erhoffte Kontinuität im Leben ist abgebrochen. Die Selbstverständlichkeit des Lebens ist in Frage gestellt. Etwas Unerwartetes und Ungewohntes will Raum greifen. Es fühlt sich an, wie das Ende der Welt - es tut unend-

lich weh. Wie ergeht es einem da und zwar allen im weitesten Sinne Betroffenen? Droht in so einem Moment nicht das Leben in einen Abgrund zu geraten? Das Erleben solcher Brüchigkeit macht Angst. Kennen wir nicht alle den Moment, wo wir starr vor Entsetzen werden und uns am liebsten abwenden würden oder nur noch hinstarren können?

Welcher Behinderte ist nicht immer wieder diesen Reaktionen ausgesetzt?

Ich möchte diese Reaktionen nicht abqualifizieren, denn darin kommt ein menschliches Grundbedürfnis zum Ausdruck.

Dieses Erstarren heißt: Das, was mir da begegnet, hat in meinem Leben keinen Platz. Oder noch deutlicher: So, unter diesen Umständen, ist Leben nicht mehr vorstellbar. Da lauert der Abgrund. Dieser Abgrund läßt mich erstarren.

Da kommt die Bedrohung auf, nicht mehr sein zu können, beinahe so, als ob Raum nur für **einen** wäre: entweder ich oder das Schicksal. Wenn ich mich zu sehr verdrängt fühle, führt der Weg in den Suizid. Andernfalls versucht man, das Schicksal nicht hereinzulassen. Man kann nicht annehmen, was offenbar der Fall ist. Es schmerzt so sehr, daß es noch gar nicht sein kann. Man kann nicht glauben, daß das Geschehene überhaupt möglich ist, es entrückt ins Unwahrscheinliche, wird verschwommen. Der Betroffene verbleibt in einer Phase der Ungewißheit. (vgl. E. Schuchardt, 1993) Das sind befreiende, erlösende Momente, wenn die Hoffnung keimt, daß alles nur eine Täuschung sein könnte.

Diese Phase in der Konfrontation mit Schicksalhafterm ist oft beschrieben worden, am bekanntesten sind sicher die Untersuchungen von Elisabeth Kübler-Ross (1969). Ich möchte auch auf eine Studie von Erika Schuchardt hinweisen unter dem Titel "Warum gerade ich?" (Vandenhoeck, Göttingen 1993). Sie hat 1000 publizierte Lebensgeschichten von 1900 bis heute auf den Umgang mit Schicksalsschlägen hin untersucht, und dabei ebenfalls einen konstanten Prozeß der Krisenverarbeitung aufgefunden. Erika Schuchardt beschreibt ihn als Lernprozeß in 8 Phasen, beginnend mit der Ungewißheit. Erst nach den Durchgangsstadien Gewißheit, Aggression, Verhandlung und Depression kommt es zur Annahme (6. Phase), die in weiteren Phasen Aktivität und Solidarität möglich macht.

Wir können also nicht erwarten, ohne einen Prozeß der Annäherung an ein Schicksal eben dieses Schicksal annehmen zu können. Das entspricht auch meiner ganz persönlichen Erfahrung.

Annehmen kann man nicht einfach. Annehmen ist ein Prozeß, ein Werden und Wachsen. Es ist auch ein Prozeß, den man nicht nur allein für sich, zurückgezogen von Begegnungen durchlaufen kann. Das "Sein-in-der-Welt" gibt dabei wesentliche Impulse. Beziehungsabbruch führt leicht zum Prozeß-

abbruch.

Was braucht nun der Betroffene, solange er sein Schicksal solcherart auf Distanz hält? Was kann ihm helfen, sich dem, was ist, anzunähern?

Zu allererst muß ich erleben können und spüren können: Das Leben trägt weiter, es zerbricht nicht. Es braucht vor allem Begegnungen mit Menschen, die dem Leid standhalten, die nicht zurückweichen, die nicht vor Schreck den Blick abwenden. Ich brauche nicht Antworten, nach denen ich noch gar nicht gefragt habe, ich wäre noch gar nicht offen dafür. Ich brauche Menschen, die mir nichts aufdrängen und auch noch keine Patentlösungen bereithalten.

Ich brauche als Betroffener etwas, was meine panische Angst vor dem Unbekannten eingrenzt. Es geht darum, wie ich den Halt finde, hinschauen zu können. Und Menschen, die es ertragen können, daß es mir jetzt so geht, daß es jetzt einmal so ist. Es ist so - jetzt; mehr nicht. Auch diese Behinderung, diese Krebserkrankung: Ja, die gibt es.

Es geht nur darum, das Erleben zu nähren: Diese Behinderung kann sein, und ich kann sein.

Zu erleben, daß es Menschen gibt, die nicht vor dem Behinderten zurückschrecken, gibt Halt und schafft die Grundlage für Vertrauen.

Der Betroffene braucht die Erfahrung, nicht herauszufallen, nicht fremd, nicht anders zu sein; eingebettet zu bleiben ins SEIN.

Ich bin. Und die schrecklichen Folgen des Unfalls sind auch. Der Krebs ist auch. Das behinderte Kind ist auch. Aber ich bin mehr als der Krebs. Das Kind ist mehr als das Down-Syndrom.

Es gibt die Behinderung, aber ich bin mehr als die Behinderung.

Damit kann ein erstes Ja keimen, ein Ja zu dem, daß es mich gibt. Mein Sein bleibt bestehen in seiner Integrität.

ICH KANN SEIN. Es gibt mich noch, auch mit der Behinderung. Mein Sein hat wieder den Raum um zu atmen. Ich kann ein Ja dazu finden, daß ich bin. Dieses erste Ja ist die Basis, um ein Schicksal letztendlich annehmen zu können. In diesem Ja geht es darum, das Faktum gelten zu lassen, noch nicht mehr.

Für den Moment ist nicht gefragt, ob es gut ist, ob ich einen Sinn finden kann, ob ich mir überhaupt Zukunft vorstellen kann, das sind weitere, spätere Schritte, jetzt geht es darum, das Faktum als solches erst einmal bestehen lassen zu können. Da schaffe ich mir den Raum, um leben zu können, erst einmal für den Moment, dann ganz allmählich überhaupt. Die Zukunft ist ein weiterer Schritt. Jetzt ist Gegenwart. Und das Schicksal lastet jetzt, es ist ganz gegenwärtig. Noch kann ich mich nicht darüber hinwegsetzen, ich kann es nicht zur Vergangenheit machen, hoffen, es wäre so schnell zu bewältigen. Erst einmal ist es und nicht mehr.

Dieses erste Ja bildet die Grundlage für weitere Ja's. Mit diesem Ja zum Sein ist eine erste Stufe erreicht im Prozeß des Annehmens.

Was haben wir da gemacht? Aus der geballten Ladung, die auf einen zukommt, haben wir einen ersten Schritt herausgelöst. So kann ich in einen Prozeß kommen, auch als Therapeut.

## Die Personalen Grundmotivationen

Diese Stufen im Prozeß, um mit Zustimmung leben zu können hat Alfried Längle unter dem Begriff der „Personalen Grundmotivationen“ erstmals 1992 bei der Tagung der GLE in der Schweiz vorgestellt. Ein weiteres Mal 1992 bei der Tagung in Berlin. Die Personalen Grundmotivationen bilden seit 3 Jahren auch die Grundlage der Ausbildungscurricula für Beratung und Therapie. Wir haben damit eine neue Entwicklung der Existenzanalyse zur Hand, die den Prozeß der personalen Entwicklung und Reifung transparenter und zugänglicher macht.

Die 3 Grundmotivationen stellen 3 Stufen dar für den Prozeß, ein Schicksal, eine solche Lebens Einschränkung annehmen zu können und mehr noch, dem Leben unter diesen neuen, veränderten Bedingungen zustimmen zu können. Sie geben auch für die psychotherapeutische Arbeit eine Struktur vor. Damit ist es möglich, das in seiner Ganzheit Erschlagende und Unfaßliche in Schritte zu zerlegen und die Person des Betroffenen in den Bereichen der 3 Grundmotivationen ihre Stabilität finden zu lassen.

Ich möchte noch die zwei weiteren personalen Grundmotivationen vorstellen, weil auch sie relevant sind für das Problem, mit Begrenzungen leben zu können.

In der 1. Grundmotivation ging es also darum, das Faktische annehmen zu können, hinschauen zu können. Daß ich mich dabei nicht wohl fühle und wie es dann weiter gehen kann, ist erst ein späterer Schritt, erst einmal geht es nur darum: „Jetzt ist es halt so, und ich kann trotzdem und sogar damit sein“.

In der 2. Grundmotivation geht es dann um das Mögen. Erst nach der Stabilisierung im Faktischen ist die Grundlage gegeben, sich den Stürmen der Emotionen auszusetzen.

Natürlich mag ich nicht, daß mein Kind ein Down-Syndrom hat. Dahinter steht auch nicht die Frage, ob ich es so haben möchte oder nicht. Ich bin nicht angefragt zu wählen. Zu diesem Zeitpunkt nicht mehr. Darüber ist längst entschieden. Das Faktum liegt ja vor. Die 2. Grundmotivation vertieft sich in der Frage: Ist es gut, daß ich bin? Ist es gut, auch mit dieser Einschränkung der Möglichkeiten?

Und da spüre ich, daß ich in meinem Lebenswillen getroffen bin, verletzt durch die Unbarmherzigkeit des Schicksals. Kann Leben je wieder gut sein? Das braucht Zeit und Behutsamkeit. Es braucht die Zeit, daß sich das Leben zeigen kann. Und es braucht Offenheit, um sehen zu können. Solange aber der Widerstand am Faktischen die vorherrschende Stimmung bleibt, ist das noch nicht möglich. Es ist eben erst der 2. Schritt nach dem ersten.

Im 3. Schritt geht es um den Platz der Betroffenen in der Gesellschaft. In der 3. Grundmotivation fragt sich die Person: „Darf ich so sein, wie ich bin?“

Da liegt eine große Brisanz für Betroffene drinnen, fragt man sich doch unwillkürlich: Bin ich eine Belastung für andere? Darf ich mich so zumuten? Aber es heißt auch: Sieht man nur noch meine Behinderung oder werde ich als Person auch noch gesehen? Das Zurückweichen von Menschen in der Umgebung heißt ja, daß die Behinderung, das Krebsleiden, der ungewohnte Gesichtsausdruck so übermächtig werden, daß die Person dahinter nicht mehr wahrgenommen wird. Das führt zu Kränkungen, unter Umständen zu Rückzug und Isolation.

Darf ich so sein, wie ich bin? Das ist auch eine Frage an den Betroffenen selbst und an seine Person. Darf ich vor mir so sein, wie ich bin? Kann ich mich selbst annehmen, so wie ich bin? Kann ich die Demütigung des Schicksals überwinden? Kann ich die Würde meines Menschseins wieder entdecken? Oder vielleicht erstmals entdecken?

Wenn ich auch noch dieses „Ja zu mir“ finde, habe ich zur Freiheit meiner Person gefunden. Das Leben des Betroffenen ist zwar vielen Einschränkungen unterworfen, doch die Person hat sich freigemacht. Dieser Weg führt über drei Zustimmungen: Das Ja zu Welt, zum Faktischen, das Ja zum Leben, zu meinem Sein und das Ja zu mir, zu meinem So-Sein.

Nun ist der Mensch frei, das Leben oder auch sein Leiden so zu gestalten, daß er mit Zustimmung leben kann. In dem Moment erst eröffnet sich der Sinnhorizont.

Erst nach diesem Prozeß des Annehmens wird der Betroffene fähig, die 4. Grundmotivation, die

existentielle Grundmotivation zu ergreifen, den Willen zum Sinn.

Damit schließt sich der Bogen zu den Ausführungen Frankls. Nur daß nun nicht zuerst der „Übersinn“ postuliert werden muß, sondern auch psychologisch und innerweltlich vorgegangen werden kann - und sich der Übersinn dadurch aufs neue erweisen kann.

Schicksal und Leiden ist auch eine Chance, ein Chance zu reifen. Doch bevor es eine Chance ist, ist es erst einmal eine abgrundtiefe Krise. Und sich auf diese Krise einzulassen, ist die Anfrage an den Therapeuten, aber auch an jeden Noch-Nicht-Betroffenen.

## Literatur

- FRANKL V. E. (1985) Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper Verlag
- FRANKL V. E. (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt am Main: Fischer Verlag (1987, 4. Aufl.)
- FRANKL V. E. (1988) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv (1988, 7. Aufl.)
- FRANKL V. E. (1990) Der leidende Mensch. München: Piper Verlag
- KÜBLER-ROSS E. (1969) Interviews mit Sterbenden. Stuttgart, Berlin: Kreuz Verlag
- LÄNGLE A. (1994) Lebenskultur - Kulturleben. In: Bulletin der GLE Nr. 1/1994, Wien: GLE
- LÄNGLE A. (1992a) Was bewegt den Menschen? Zur Grundlegung einer existenzanalytischen Motivationslehre. Vortrag bei der Tagung der GLE in Zug. Tagungsbericht der GLE (in Vorbereitung)
- LÄNGLE A. (1992b) Die Person und der Andere. Zur Systematik einer Wechselwirkung. Vortrag am 2. Oktober 1992 bei der Jahrestagung der GLE in Berlin
- LÄNGLE A. (1996) Das Ja zum Leben finden. EA und LT in der Suchtkrankenhilfe. In: Fleisch E., Haller R., Heckmann W. (Hrsg.) Suchtkrankenhilfe lehren. Ein Lehrgang zur Weiterbildung für Suchtprävention und Drogenberatung. Weinheim: Beltz/PVU
- SCHUCHARDT E. (1993) Warum gerade ich? Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

*Anschrift der Verfasserin:  
Dr. Silvia Längle  
Ed. Sueßgasse 10  
A-1150 Wien*