

Vom Verhalten zur Haltung – Haltung als unsere tiefste und letzte Freiheit

Silvia Längle
9.11.2006 Wien

Mein Beitrag zum Fachtag „Altwerden – Altsein“ kommt aus dem Hintergrund einer **existentiellen Anthropologie**, die sich mit der Frage befasst, was der Mensch zu einem **erfüllten Leben** braucht.

Wenn man Jungsein und Altsein nebeneinander stellt:

- Jugend als Kraft, Neugier aufs Leben, Tatendrang, das Leben in den Griff bekommen
- Und Alter als das Nachlassen der Kräfte

Dann können wir provokant fragen:

Bleibt uns im Alter nur die Resignation?

Das Fügen ins Unvermeidbare, dass unser Leben begrenzt ist – in seiner Kraft, in seiner Dauer? Ist Altern nur Abgeben? Aufgeben? Oder läßt es auch immer ein **Werden und Wachsen offen**? Ein Entwickeln?

Ich möchte mit dem Thema „Vom Verhalten zur Haltung“ einer **wesentlichen Spur dieses Werdens nachgehen**.

In einer 1. Ebene werde ich die Begriffe „Verhalten“ und „Haltung“ etwas erläutern, dann in der 2. Ebene deutlicher machen, was dabei zum Leben kommt und schließlich in einer 3. Ebene mit der Bedeutung und Tragweite von Haltungen abrunden.

1. Ebene: Verhalten und Haltung – was beschreiben die Begriffe?

Verhalten: Wir unterteilen in **Reaktionen und Handeln** in Bezug auf ihre Entschiedenheit.

Reaktionen: Wir sind ausgestattet mit spontanen Verhaltensweisen, die für unser Überleben sorgen.

Sie achten auf vitale Bedürfnisse wie **Schutz** (körperliche Bedingungen), **Nähe** (psychisch), **gesehen werden** (personal) und für etwas **bedeutsam sein** (existentiell).

Die Reaktionen stellen sich **automatisch** ein,

die Schnelligkeit der Reaktion schützt uns, wir haben dabei gar keine Zeit ins Zaudern oder Zögern zu kommen. Die **Reflexion** dazu stellt sich erst im Nachhinein ein.

Ich möchte das mit einigen **Beispielen** erläutern. Es gibt in jeder Situation einen Spielraum der Reaktionen je nach Konstitution und Gewohnheit.

1. Das Schutz-Verhalten bei Gefährdung

(z.B. bedrohlicher Gegner):

- Flucht
- Kämpfe für mich
- Aggression

2. **Nähe-Verhalten bei mangelnder Geborgenheit, wenn ich zuwenig Zeit und Zuwendung bekomme:**
 - Sich unentbehrlich machen durch Leistung
 - Rückzug bzw. entwerten
 - Wut

3. **Reaktion bei Nicht-Beachtet-Werden, bei Gleichgültigkeit oder Ungerechtigkeit mir gegenüber:**
 - Auf Distanz gehen
 - Sich in den Mittelpunkt stellen
 - Zorn, Ärger

Beim Verhalten haben wir zwischen Reagieren und Handeln unterschieden.

Handeln ist getragen von Entscheidungen, die nicht unbedingt bewusst getroffen werden müssen, es kann ganz intuitiv für mich klar sein, wie meine Vorgangsweise sein soll. Doch verschiedene Möglichkeiten stehen allemal offen.

- Absichten/Strategien
- Interessen
- Haltungen
- Werte

bilden den Entscheidungshintergrund. In ihnen fließen Lebenserfahrungen, Überlegungen, Bedürfnisse und Wünsche zusammen und bilden die Inhalte ebendieser Interessen etc.

Hier treffen wir nun auf den **Begriff der Haltung** und sollten dem weiter nachgehen.

Was ist nun eine Haltung? Wie kommt sie zustande?

Eine Haltung **wächst an Erfahrungen** und drückt die subjektive **Einschätzung** von Gegebenheiten aus, was ich also davon halte. Diese Einschätzungen sind somit **ethischer** Natur.

Damit liegen Haltungen auf einer Ebene **grundsätzlicher** Bewertungen.

Dem Verhalten in den alltäglichen Regelmäßigkeiten und Wiederholungen näher sind **Meinungen**. Bereits verdichteter in der Erfahrung sind **Einstellungen**.

Meinungen entstehen in der Suche nach Orientierung bzw. einer Position und bilden ein persönliches Urteil über eine Sache. Eine Meinung stellt den **aktuellen Stand der Reflexion** dar. Neu hinzukommende Information kann eine Meinung relativ leicht verändern. Gerade wenn man Jugendliche diskutieren hört, fällt nicht selten „Ich mein’ ja nur ...“ was spürbar werden lässt, wie instabil Meinungen noch sind.

Wir bilden uns eine Meinung zu **konkreten Situationen**,

z.B. zur politischen Situation, zur Äußerung eines Politikers, zu einem Vorfall in der Arbeit oder in der Familie; zu einem Film, den wir gerade gesehen haben; zu einer Beobachtung oder Begegnung.

Wesentlich weiter gehen da schon **Einstellungen**. Viele Erfahrungen von Einzelsituationen fließen in Einstellungen zusammen, in ihnen ist eine weit reichende Erfahrung integriert. Sie umfassen einen weitsichtigeren Horizont, und sind schon erprobter bzw. **fester in der Bewertung**. Einstellungen bilden Vorentscheidungen und Anleitungen für unser Handeln. Sie sind also **Verhaltensanleitungen**, die natürlich immer die **Gefahr von Vorurteilen** in

sich tragen. Gerade das macht die Arbeit an Einstellungen zu einem fruchtbaren Bereich in der Psychotherapie.

Einstellungen haben wir **z.B.** zu Erziehung: wie streng, autoritär oder locker, was wollen wir unseren Kindern mitgeben; Gesundheit: was ist sie mir wert in der Achtsamkeit beim Essen, Sport, Bioprodukte ...; Sexualität: Freizügigkeit, Intimität, Treue; Heiklen Fragen wie Abtreibung und Euthanasie, aber auch zu politischen Grundsatzdebatten wie der Ausländerfrage.

Haltungen sind gewachsene Einschätzungen zu Lebensfragen und gehen über die Verhaltensebene hinaus in **grundsätzliche Bewertungen**. Sie sind stabil, da sie in sich Lebenserfahrung, Reflexion und Wertentscheidungen zusammenfügen, über eine unmittelbare Situation hinausgehen und zu **ethischen Einstellungen** führen. Sowohl aus ihrem Prozess der Erfahrungsverdichtung, als auch aus dem ethischen Gehalt heraus vermitteln Haltungen einen **inneren Halt**.

Haltungen findet man z.B. zum Leben, Glauben, Lebenssinn; zu sich und zum anderen; aus dem Hintergrund der Haltung zum Leben kommt man z.B. zu einer Einstellung zur Euthanasie.

Ich komme nun zum 2. Teil, den ich jetzt auch kürzer gestalten kann:

In dieser Entwicklung vom Verhalten zur Haltung – was leben wir dabei?

In den **Impulsen reagieren** wir auf eine Situation und achten darauf, wie wir da möglichst gut herauskommen. Wirklich beschäftigt sind wir dabei nur mit uns selbst.

Wenn man ein tieferes **Interesse** für eine Situation entwickelt, schafft man die Voraussetzungen zum Handeln, einem **gestaltenden Umgang** mit einer Situation.

In der Entwicklung zur Haltung nehmen wir immer mehr **Beziehung zum Gegenüber** auf.

Wie machen wir das?

Dazu braucht es eine **interessierte Offenheit** zu erfahren, wie denn ein Mensch, wie denn das Leben ist. In der **Annäherung** und in der gelebten Beziehung machen wir uns auf die **Suche nach dem Wert** einer Sache, eines Menschen, des Lebens Wir lassen uns dabei berühren davon, wie z.B. dieser Freund, diese Freundin für mich ist. Oder wir fragen uns, was macht das Leben für uns wertvoll. Diese Begegnung mit Werten **festigt uns, bereichert, stärkt**, richtet uns auf.

Aber es öffnet uns auch für einen immer **größeren Horizont**, in dem wir uns fragen können, was macht unser **Leben eigentlich Sinnvoll**? Wo erleben wir Sinn? Wenn wir dem nachgehen, was wir selbst als sinnvoll erleben, dann merkt man, dass Sinn keine abstrakte Kategorie ist, nichts verkopftes, sondern die höchst lebendige Erfahrung von Erfüllung.

Sinnerfüllung erlebt man bei gelebten Werten.

Es ist also die Frage nach dem Sinn nicht trennbar von der Frage nach Werten. Was macht unser Leben kostbar und wertvoll?

Sinnerfüllung durch die 3 **Hauptstraßen nach V.E. Frankl**.

- Erlebniswerte
- Schöpferische Werte
- Einstellungswerte

Werteatmen, letztlich Situationsunabhängig, in schicksalhaften Situationen, in ausweglosen, bleibt immer das Wofür. Es bleibt immer die Entscheidung, was bleibt trotz allem Wertvoll

(Beziehungen, mein Glaube, dass es mich gibt). Der letzte Wertzugang liegt in der Haltung zu dem, was mir am Herzen liegt.

Damit kommen wir zur 3. Ebene:

Wo führen uns Haltungen hin?

Wir haben schon gesagt, dass das Weiterleben immer ein Sich-Einlassen bedeutet. Ich kann mich dabei nicht heraus halten, ich bleibe nicht Zuschauer im Leben, ich bin mitten drin.

Einstellungswerte:

Meine innere Haltung in einer unausweichlichen Situation ist meine **tiefste und letzte Freiheit**, die mir immer bleibt.

Verzweifle ich oder nehme ich sie an und auf mich, mit der inneren Not, die sicherlich auch dazu gehört. Versuche ich **durchzuhalten**: im Schmerz, im Leid, im Alleinsein? **Wofür** eigentlich? Wenn ich – wie Frankl – in Gefangenschaft bin, meine äußere Freiheit verliere. Wenn ich meine Gesundheit verliere. Wenn ich den Partner verliere.

Wenn mir die Unausweichlichkeit des Todes bewusst wird – hat das Schicksalhafte in meinem Leben Platz?

Wenn ich nach dem Unfall mit einer Behinderung weiterleben muß, nach dem Schlaganfall beeinträchtigt bin, MS habe, mit einer Krebsdiagnose leben muß – **ist das noch Leben?**

Soviel Lebenswertes habe ich dabei verloren, endgültig, unausweichlich.

Fühlt sich das noch nach Leben an? Anfangs, wenn der Schlag des Schicksals mich fast betäubt, sicher nicht. Aber dann, wie kann man sich **darin einrichten**? Damit leben?

Wie stehe ich dabei zu mir? **Bin ich mir eine gute Freundin, ein guter Freund in der Not?**

Ich **mag mein Leben** mit all dem Schönen, das dazu gehört. Aber wenn mir zuviel von dem Schönen genommen wird – **was bleibt** dann über? Mag ich dann mein Leben immer noch?

Kann ich dann immer noch mögen, **dass es mich gibt, dass ich existiere?**

Zählt es für mich zu sein? Auf dieser Welt zu sein? In diesem **Leben zu sein?**

(In der inneren Haltung lebe ich letztlich die Art meiner Beziehung zu mir und zur Tatsache, dass ich lebe.)

Was wir von Frankl lernen können ist **Selbsttreue**:

Ich lasse mich nicht im Stich, auch in ausweglosen Situationen.

Als er einmal im KZ in den Draht gehen wollte, hielt er im letzten Moment inne: Schauen wir mal was dieses (scheiß) Leben mit mir noch vorhat.

Haltung gibt inneren Halt.

So können wir es vielleicht nochmals zusammenfassen:

Verhalten = Alltagsbewältigung

Haltung = Lebensbewältigung