
EXISTENZANALYTISCHE GESPRÄCHSFÜHRUNG

Uwe Böschmeyer

Um verständlich machen zu können, was existenzanalytische Gesprächsführung ist, werde ich zunächst in vier Punkten Frankls Verständnis von Existenzanalyse zusammenfassen. Danach will ich in vier Punkten die daraus resultierenden praktischen Konsequenzen beschreiben.

I. GRUNDZÜGE DER EXISTENZANALYSE

1. Existenz als Grundzug menschlichen Daseins meint im Sinne Frankls Geist. Geist begründet und umschließt Freiheit und Verantwortlichkeit. Freiheit und Verantwortlichkeit begründen die beiden spezifisch humanen »Urvermögen«: die Fähigkeit zur Selbsttranszendierung und Selbstdistanzierung. Existenz ist demnach nicht durch ein Sein-Müssen, sondern durch ein Sein-Sollen und Sein-Können charakterisiert.
2. Menschlicher Geist ist ur-sprünglich unbewußter Geist. Die Person geht im Vollzug ihrer geistigen Akte auf und entzieht sich daher jeder Selbst- und Fremdwahrnehmung. Deshalb ist das Wesen des Menschen auch nicht durch Intellektualität und Rationalität, sondern durch geistige Emotionalität gekennzeichnet. Geistige Emotionalität ist der wesentliche Grund menschlicher Erkenntnisfähigkeit.
3. Existentielle Entscheidungen sind im wesentlichen nicht intellektuelle oder rationale, sondern (geistig) unbewußte und unreflektierte, sind Entscheidungen der unbewußten Verantwortlichkeit, des Gewissens, der

sapientia cordis. In seinem Gewissen erfährt der Mensch, welche Wertverwirklichung zur Sinnfindung führen könnte.

4. Nicht um »Analyse *der* Existenz« geht es in der Existenzanalyse, sondern um »Analyse auf Existenz hin«, denn die Existenz ist unreduzierbar und deshalb auch unanalysierbar. Es geht in der Existenzanalyse um »Explikation personaler Existenz«, um die Ent-wicklung, Ent-faltung und Ent-bindung der spezifisch humanen, also geistigen Möglichkeiten: der Selbsttranszendierung und Selbstdistanzierung, der Freiheit und Verantwortlichkeit, der Wahr-nehmung von Sinn und Werten.¹

Da jede vertiefte Selbstbesinnung ein neues Gefühl für die Notwendigkeit von Selbstbestimmung evoziert, ist existenzanalytische Arbeit nie nur ein kognitiver Prozeß, sondern immer auch eine Herausforderung zu neuem, konkretem Handeln.

II. DIE GESPRÄCHSFÜHRUNG

1. Erste Konsequenzen für die existenzanalytische Praxis

Frankl selbst hat keine explizite existenzanalytische Gesprächsführung entwickelt. Den Grund dafür sehe ich in A. Längles Aufsatz über »Existenzanalyse« so beschrieben: »Existenzanalyse kann aufgrund ihres gesteckten Zieles niemals *Technik* sein. Wenn sie einen Prozeß menschlicher Veränderung und Umstellung einleiten bzw. unterhalten will, statt ausschnitthaft Flickwerk zu machen, muß sie eine *Methode* bleiben, die dem Menschen selbst den Weg eröffnet zu ganzheitlichem Leben, das vor ihm bestehen kann. Als Methode aber ist sie jedesmal neu zu fassen, für jeden Menschen und in jeder Situation. Sie darf nie mehr werden als eine Anleitung; und wer immer sie bei einem Suchenden anwendet, hat sich in dieser Aufgabe zu genügen ...«²

Da jeder Mensch einzigartig und unverwechselbar ist, kann nur er allein in den konkreten Situationen den ihm eigenen Sinn finden. Deshalb wird auch sein Fragen nach Sein, nach Werten und Sinn letztlich ein durch und durch eigenständiges sein müssen. Jeder Mensch ist ein homo viator und muß sich deshalb immer wieder neu auf seine Suche nach Sinn konzentrieren. Das gilt für den Existenzanalytiker ebenso wie für seinen Klienten. Der

¹ V.E. Frankl, »Grundriß der Existenzanalyse«, in: V.E. Frankl, V. v. Gebattel, J.H. Schultz (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, München/Berlin 1959, Bd. III, S. 663 f.

² A. Längle, »Existenzanalyse«, in: A. Längle (Hrsg.), Entscheidung zum Sein – Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis, München 1988, S. 123.

Existenzanalytiker ist daher niemals sein Wegweiser, er ist nur sein Begleiter. Ein Begleiter bestimmt nicht das Ziel. Er fragt den Klienten lediglich, ob der von ihm eingeschlagene Weg – oder Umweg – der richtige sei. Er macht auf Wichtiges aufmerksam, das der andere nicht sieht, und fordert ihn dazu heraus, sich dem zuzuwenden, wovon er in sinn-loser Weise ausweicht.

So konsequent die Forderung ist, in der Existenzanalyse je und je neu zu individualisieren – der in der konkreten Arbeit tätige Existenzanalytiker verlangt verständlicherweise nach einer Anleitung für die Übersetzung von Theorie in Praxis. Den ersten Versuch einer solchen Anleitung hat Längle in der genannten Arbeit unternommen. Als wesentliches Mittel der Gesprächsführung führt er die Frage ein: In drei großen Fragebereichen (Wer bin ich? Wer soll ich sein? Welche Welt schaffe ich mir?) stellt der Autor eine Fülle hilfreicher Einzelthemen vor und leitet zu differenziertem existenzanalytischem Fragen an. Charakteristisch für diese Frage ist »ihre Form, die es verhindert, daß der Mensch sich in seinem Fragezirkel verfängt. Existenzanalytisches Fragen führt immer in die konkrete Situation zurück, es verlangt eine Entscheidung oder deckt verborgene, frühere Entscheidungen in konkreten Situationen auf ...«³

Die Frage im therapeutisch-beraterischen Gespräch ist das Mittel der Sprache, Ansichten, Annahmen und Antworten des Klienten aus ihrer scheinbaren Selbstverständlichkeit herauszulösen und sie ihm noch einmal zur Überprüfung hinzuhalten. Denn Annahmen und Antworten sind häufig Aussagen, die die Gründe und Ursachen von Problemen ghettoisieren. »Fragen lernen heißt«, sagt H. Halfas, »über das hinauszufragen, was die Leute für selbstverständlich halten und womit sie sich abgefunden haben ... Antworten umstellen ihr Leben, aber nicht Antworten auf eigene Fragen, sondern Scheinantworten, die den eigenen Fragen zuvorkommen, damit sie ja nicht gefragt werden«.⁴

2. Das »dichte Gespräch«

Eine andere Form, den Klienten immer wieder in konkrete Entscheidungssituationen zu führen, ist das phänomenologisch orientierte »dichte Gespräch«. In dieser einfachen Gesprächsform hält der Existenzanalytiker dem Klienten immer wieder hin, was er gesagt hat. Dabei läßt sich der Therapeut von der Doppelfrage leiten: Ist das, was er (der Klient) dazu sagt, das, was er

³ A.a.O., S. 111 ff. und 122.

⁴ H. Halfas, *Der Sprung in den Brunnen*, Düsseldorf 1981, S. 74.

denkt und fühlt? Und: Ist das, was er tut, das, was er tun will, soll und kann? Anders gewendet: Entspricht das, was der Klient fühlt, denkt, sagt und tut, seinem eigenen Wert- und Sinngefühl? Sagt und tut er das Wesentliche?

Das folgende beispielhafte Gespräch ist ein Ausschnitt aus einer Sitzung, die ich mit einem 38jährigen Mann führte, der lebensmüde wirkte. Grund für die Existenzanalyse war ein seit langem anhaltendes Sinnlosigkeitsgefühl.

Kl.: Ich sage Ihnen doch: Es lohnt sich nicht mehr. Ich weiß nicht einmal mehr, warum ich morgens aufstehe. Ein Tag ist wie der andere, nämlich sinnlos.

Th.: *Was* finden Sie an Ihren Tagen sinnlos?

Kl.: Alles, schlicht und einfach alles.

Th.: *Alles?* Es gibt *nichts* mehr, was Ihnen ein gutes Gefühl verschafft?

Kl.: Manchmal esse ich gern, hin und wieder treffe ich einen netten Menschen. Natürlich erlebe ich dann und wann etwas, was mir guttut. Nur, was ist das schon aufs Ganze gesehen? Ich sehe keinen Zusammenhang mehr in meinen Tagen, schon gar nicht mehr in meinem Leben.

Schweigen

Th.: Sie haben einmal einen Zusammenhang gesehen?

Kl.: Ja, zu Beginn meines Studiums. Alles war neu. Das Studium machte Spaß, unsere Clique war in Ordnung. Ich war sogar gefragt.

Th.: Daß Sie gefragt waren, scheint für Sie in jener Zeit das Wichtigste gewesen zu sein.

Kl.: Ja.

Th.: Wie war das für Sie: gefragt zu sein?

Kl.: Ich hatte das Gefühl, daß es den anderen nicht gleichgültig war, ob sie mich sahen oder nicht.

Th.: Mögen Sie sich an diese Zeit näher erinnern?

Kl.: *Nickt zögerlich.*

Ich bitte ihn, die Augen zu schließen, sage ihm, daß auch ich die Augen schließen werde. Ich bitte ihn, sich aus der Erinnerung eine Begegnung kommen zu lassen. Ich gebe ihm Hilfen, z.B.: Wie sieht der Raum aus? Fällt Ihnen ein bestimmter Freund besonders auf? Wo sitzen Sie? Schaut jemand Sie an?

Der Klient erzählt, nähert sich seinem früheren Erleben, dem erlebten Sinn-Bild. Er ist bewegt, lacht auf, wird lebendig. Dann weint er lange. Wir schweigen miteinander.

Kl.: Ja, da war einmal ein Zusammenhang. Da gab es Sinn. (*Dann, bissig:*) Das war einmal!

Th.: Da war Leben so, wie Sie es sich wünschten ... Sie fühlten sich angenommen, hatten Ideen, suchten nach Ideen ...

Kl.: Da war Leben gut ...

Schweigen

Th.: Und heute: Ist heute *Leben* nicht mehr gut?

Kl.: Das Leben vielleicht schon. Aber ich, *ich* finde dazu keinen Zugang mehr. Sehen Sie, ... (er berichtet von seinen Niederlagen, Enttäuschungen, Schwächen und Gegnern).

Th.: Wenn Sie jetzt, in dieser gegenwärtigen Situation, tief in sich hineinhören: Ist das, was Sie hier und jetzt in sich fühlen – Sinnlosigkeit?
Lassen Sie sich Zeit zum Nach-Fühlen.
Schweigen

Kl.: Wut fühle ich, richtige Wut.

Th.: Hat die Wut einen Namen?

Kl.: Ich Idiot! Was alles habe ich in den letzten Jahren getan, was ich nicht tun wollte (berichtet Einzelheiten)!

Th.: Was alles hätte ich in den letzten Jahren anders machen wollen!
Wollen Sie *das* sagen?

Kl.: Ja, sicher.

Th.: Nur wollen?

Kl.: Auch können. Ja, ja, ich hätte vieles auch anders machen können (berichtet Einzelheiten).

Th.: Sie hätten vieles anders machen wollen. Sie hätten auch vieles anders machen können. Sie haben vieles nicht in Ihrem Sinne getan.
Schweigen

Kl.: Und jetzt? Was soll ich jetzt tun?

Th.: Sie fragen mich?
Schweigen

Kl.: Glauben Sie, daß noch 'mal alles anders werden kann?

Th.: Sie fragen mich schon wieder.
Schweigen

Th.: Wenn Sie jetzt noch einmal tief in sich hineinfühlen ...
Fühlen Sie auch jetzt nur Wut?
Schweigen

Kl.: Nein, auch ein wenig Hoffnung.

Th.: Ist neben oder unter der Hoffnung noch ein anderes Gefühl?
Schweigen

Kl.: Da ist auch so etwas wie Trotz ...

Th.: Wogegen richtet er sich?

Kl.: Gegen die eigene, irr-sinnige Dummheit ...

3. Das Er-leben der Existentiale

Eine andere Möglichkeit zur Seins- und Sinnerhellung besteht darin, den Klienten leiblich-seelisch-geistig an seine Existentiale heranzuführen und ihn diese erleben und beleben zu lassen. Wichtig dabei ist, ihm viel Zeit zur Begegnung mit den Fragen und Anregungen des Therapeuten zu geben. Diese auch phänomenologisch orientierte Form der Gesprächsführung ist keine Technik, sondern eine der Existenzanalyse entsprechende meditative Methode zur Erschließung der verdeckten Potentiale des Klienten. Sie fordert ihn zur Wahr-nehmung der Möglichkeiten heraus, bestimmt aber nicht seine Entscheidung.

Als Beispiel wähle ich das Existential Freiheit. Ich bitte den Klienten, die Augen zu schließen, und teile ihm mit, daß auch ich sie schließen werde:

Wie klingt das Wort Freiheit für Sie?

Was sagt es Ihnen?

Was löst es in Ihnen aus?

Wie wirkt es auf Sie?

Wo fühlen Sie Freiheit körperlich?

Mögen Sie sich auf diesen Ort ein-lassen?

Was fühlen Sie an diesem freien Ort?

Welche Worte kommen Ihnen zu diesem Gefühl?

Kann es sein, daß sich etwas in Ihnen verändert?

Steht vielleicht ein Gefühl zwischen Ihnen und Ihrer Freiheit?

Schauen Sie in dieses Gefühl hinein. Haben Sie dafür einen Namen? (z.B. Resignation)

Wenden Sie sich jetzt wieder Ihrer Freiheit zu.

Bleiben Sie bei ihr.

Fühlen Sie Ihr Wesen?

Was zieht Sie mehr an: die Freiheit oder die Resignation?

Spüren Sie, daß Sie sich beiden Gefühlen zuwenden können?

Spüren Sie, daß Sie zwischen dem einen und dem anderen wählen können?

4. Bilder als Zugänge zum unbewußt Geistigen

Wenn alles spezifisch Menschliche geistig und Geist ur-sprünglich unbewußt ist, dann wird es in der existenzanalytischen Gesprächsführung wesentlich darauf ankommen, dem Klienten Zugänge zu diesem Bereich er-

öffnen zu helfen. Dazu reicht in aller Regel die Sprache nicht aus. »Zu arm«, schreibt Bachofen, »ist die menschliche Sprache, um die Fülle der Ahnungen, welche der Wechsel von Tod und Leben wachruft, zu kleiden. Nur das Symbol und der sich in ihm anschließende Mythos können diesen Bedürfnissen genügen. Das Symbol erweckt Ahnungen, die Sprache kann nur erklären. Das Symbol schlägt alle Saiten des menschlichen Geistes zugleich an, die Sprache ist genötigt, sich immer nur einem einzigen Gedanken hinzugeben. Bis in die geheimsten Tiefen der Seele treibt das Symbol seine Wurzel, die Sprache hingegen berührt wie ein leichter Windhauch die Oberfläche des Verständnisses.«⁵ Symbole sind geistige und seelische Urphänomene, sind Bilder von Geist und Seele und daher ein komplexer Ausdruck von Gefühlen, von geistigen ebenso wie von seelischen. Das Symbol ist Ausdruck der inneren Welt und fordert dazu heraus, die »hinter« ihm liegende Wirklichkeit existentiell zu erschließen. Setzt sich ein Mensch mit ihm auseinander, dann tritt diese Wirklichkeit dreidimensional zum Vorschein und zeigt sich leiblich, seelisch und geistig.

Das Auf-Scheinen der Dreidimensionalität erlebt der Klient vor allem in der existentiellen Imagination. Sie ist ein behutsam geführtes Gespräch in der »inneren Welt« zwischen dem Imaginierenden und seinem Begleiter.⁶

Ein einfaches, gerafft dargestelltes Beispiel:

Der 38jährige Klient, der wegen Eheproblemen zu mir kommt, erkennt im Gespräch, daß sein Distreß ursächlich mit seinen partnerschaftlichen Schwierigkeiten zu tun hat. Er sieht zwar das Problem und dessen Ursache, nicht aber dessen Grund. Deshalb fühlt er nicht tief genug die Notwendigkeit, aus der vorläufigen Kenntnis seiner Problematik konkrete Schlüsse zu ziehen.

In der existentiellen Imagination »wandert« der Imaginierende zu seinem »Herzen«. Er staunt darüber, wie schön es ist. Er freut sich über die Farbigkeit der Wände, genießt den Duft, der den »Raum« durchdringt. Er legt sich nieder und erlebt, wie gut ihm dieser »Raum« tut. Hier möchte er bleiben.

Da erscheint nach einiger Zeit ein ihm fremder Mann in der »Tür«. Bei näherem Hinsehen erkennt er eine tiefe Traurigkeit in den Augen des Fremden. Auf die Frage des Klienten, was er hier wolle, antwortet der Fremde: »Ich hüte Dein Herz, wann immer Du nicht zu Hause bist.«

Die Erschütterung über diese Auskunft hatte für den Klienten eine nachhaltige

⁵ A. Rosenberg, Einführung in das Symbolverständnis, Freiburg 1984, S. 21 f.

⁶ Vgl. dazu in diesem Band die von mir verfaßten Kapitel: »Existenzanalytische Beratung bei existentieller Frustration« und »Existenzanalytische Beratung bei unabänderlichem Schicksal«.

heilsame Wirkung.

Nein, das Mysterium der geistigen Person wird durch eine solche Gesprächs-Führung nicht angetastet: Es sind gerade die Symbole, die die Eigentlichkeit des Menschen schützen.

Nein, der Klient wird auch nicht welt-fremd. Es sind gerade die Symbole, die ihn zum tätigen Handeln in der Welt herausfordern, und das deshalb, weil sie ihn am unmittelbarsten an sein Sinnbedürfnis und sein Wertgefühl heranführen.

Existentielle Imaginationen sind m.E. zwar der unmittelbarste Weg zum unbewußt Geistigen, doch ist alles Bildhafte, das nicht erdacht oder gemacht, sondern erfahren wird, eine Möglichkeit, den Klienten tiefer als das nur kognitiv geführte Gespräch an die Gründe von Sein und Sinn heranzuführen: die Träume, die Bilder, die die Sprache schuf, Malereien, Tonfiguren u.ä.

Anleitungen zur Gesprächsführung sind wichtig, aber sie sind nicht die Basis für gelingende, d.h. den Klienten zu vertiefter Sinnerfahrung führende Gespräche. Die Basis liegt in der Offenheit des Klienten bei seiner Suche nach einem befreiten Leben und in der Bereitschaft des Existenzanalytikers, diese Suche in Offenheit begleiten zu wollen.

Offenheit ist die Fähigkeit eines Menschen, sich auf die Hoffnung einzulassen, daß menschliches Leben nie so bleiben muß, wie es war, und daß die Ressourcen des Geistes fast immer neue Erfahrungen mit Leben zulassen. Doch aus Hoffnung wird nur dann Wirklichkeit, wenn das neue Leben leidenschaftlich gesucht wird, vom Klienten vor allem – von seinem Helfer nicht weniger.