

# Fragen zu den vier Grundmotivationen der Existenzanalyse

Auszug aus dem Buch 'Herausforderung Selbstführung'; Marti (2018)

## 1. Fragen zur ersten Grundmotivation

### Grundfragen

- Kann ich sein in dieser meiner Welt?
- Was ist meine Realität heute? Sehe ich sie? Schau ich auf die Fakten und Bedingungen oder werde ich immer wieder überrascht?
- Kann ich sie **annehmen** als meine Wirklichkeit, als meine Wahrheit, als meine Ausgangs-bedingung? Auch wenn ich sie gerne anders hätte: meine Familie, meine Herkunft, mein Gesundheitszustand, meinen Beruf, meine finanzielle Lage, meine Beziehung?
- Fühle ich mich meiner Realität gewachsen? Fühle ich dabei mein Können, meine Kraft, meinen Widerstand auch dem Schweren, Ängstigenden, Problematischen usw. entgegenzustellen? Kann ich mit diesen meinen Bedingungen und mit meinen Möglichkeiten in dieser Welt überhaupt sein?
- Kann ich standhalten, kann ich **aushalten** und ertragen? Habe ich die Bereitschaft „da zu sein“ und nicht zu weichen? Kann ich „tragen“, was (noch) nicht zu ändern ist, z.B. einen Schmerz, eine Unsicherheit?
- Habe ich genügend Platz in dieser Welt, damit ich ‚frei atmen‘ kann?
- Bin ich mit meinem Verhalten einverstanden?

### Weiterführende Fragen

- Wie geht es mir an meinem Platz?
- Gehöre ich da hin?
- Fühle ich mich zugehörig?
- Werde ich als zugehörig betrachtet?
- Kann ich mich entfalten?
- Kann ich meine Fähigkeiten, so wie ich will einbringen?
- Habe ich Spielräume zum Mitgestalten?
- Nehme ich mir den Raum für mich selbst?
- Nehme ich mir Raum für das, was mir wichtig ist? Oder bin ich immer wieder beschäftigt mit dem, was getan werden muss? Und kommt das mir eigentlich Wichtige immer zuletzt?
- Gebe ich mir Raum für das, was ich fühle?
- Verteidige ich meinen Raum für meine Meinung, meine Überzeugung, meine Wahrheit?
- Wodurch fühle ich mich geschützt?
- Wie gesichert fühle ich mich?
- Was gibt mir Halt?
- Wodurch fühle ich mich gehalten? In meiner Familie? In einer Gruppe? An meinem Arbeitsplatz?
- Wieviel Halt finde ich in mir selbst? In meinen Fähigkeiten? In meinen Erfahrungen?
- Habe ich stabile Zonen, die mir Halt und Sicherheit geben?
- Fühle ich ein Angenommensein? Von anderen? Von mir?
- Habe ich selber genügend Raum, um auch selbst sein zu können?
- Wie gut kann ich loslassen?
- Kenne ich das Gefühl von tiefem Vertrauen, Ruhe und Gelassenheit?
- Wie gut ist mein Selbstvertrauen ausgeprägt?
- Was ist das, was ich wirklich gut kann? Kenne ich meine Fähigkeiten?
- Wo ist meine Heimat?
- Kann ich staunen?

## 2. Fragen zur zweiten Grundmotivation

### Grundfragen

- Fühle ich mein Leben? Wie ist mein Leben, dieses Leben, das ich gerade führe? Ist es ‚Leben‘ für mich? Erfahre ich es als gut, genieße ich es, kann ich mich an ihm erfreuen?
- Er-lebe ich mein Leben? Fühle ich mich mit ihm verbunden? Wie ist mein Lebensgefühl? Ist es ständig da oder wechselt es? Kommt mir das gute Lebensgefühl immer wieder abhanden?
- Mag ich mich meiner Realität zuwenden, sie fühlend in mich aufnehmen, mich auf sie beziehen als mein Lebensgefüge? - auch dann, wenn sie wehtut, schmerzt, leidvoll ist und voller Verluste: bei Trennung, Krankheit, Versagen, Sorgen, Ablehnung, Liebesverlust, Tod? Kann ich mich ganz auf das Leben einlassen?
- Mag ich die Veränderungen, die mein Leben natürlicherweise mit sich bringen? Mag ich dieses Wachsen und Vergehen, das ständige ‚im-Fluss-Sein‘?
- Fühle ich diese Kraft in mir, die mein Herz schlagen lässt, die mich durchpulst und die Lust weckt? Die mich genesen lässt nach einer Krankheit, Erholung gibt im Schlaf?
- Fühle ich mich aufgehoben in meinen Beziehungen? Oder weiche ich zurück, ziehe mich aus den Beziehungen zurück, weiche dem Gefühl aus?
- Kenne ich die Lust am Leben, die Lebensfreude?
- Oder ist mein Leben aufgrund von Belastungen und Leid oder durch die Gewöhnung an den flau gewordenen Alltag oder durch eine Unachtsamkeit in meiner Lebensführung schal geworden? Hat mein Leben dadurch seine vitale Kraft verloren?
- Mag ich mich diesem Leben zuwenden mich für das Erleben des Lebens öffnen?
- Kann ich die Beziehung zu mir halten, bei mir sein und trauern, auch wenn das Leben weh tut?
- Mag ich leben? – Ist es für mich gut, da zu sein? – Ist da genügend Wertvolles, damit es auch warm und geborgen ist in meinem Leben? Was ist mein Gefühl dazu?

### Weiterführende Fragen

- Was mag ich zurzeit an meinem Leben - beruflich, privat?
- Kann ich mein Leben genießen?
- Spüre ich ein generelles JA zum Leben, zu meinem Leben? Wenn ich nicht sagen kann, ich will so leben: was fehlt mir? Was könnte ich dazu tun, dass mein „Mögen“ in mein Leben kommt?
- Wo lebe ich auf? Fühle ich mich lebendig? Wo habe ich das Gefühl zu leben, Leben zu spüren?
- Wie viel Raum kann ich dem geben, was ich mag? Darf ich mit meiner Lebendigkeit vorkommen, statt nur „du musst, ob du magst oder nicht“?
- Verstehe ich es, der Freude Raum zu geben – und was tue ich da?
- Mag ich mich einem Genuss hingeben? Einer Lust hingeben, einer Freude? Tue ich es: Bekomme ich ein schlechtes Gewissen dabei? Oder schöpfe ich Kraft daraus?
- Wie geht es mir mit meiner Lust? Mag ich sie leben? Bedroht sie mich?
- Was hat mir im zurückliegenden Jahr wirklich Freude bereitet?
- Worauf freue ich mich in der nächsten Zeit meines Lebens? Was bereitet mir überhaupt Freude?
- Wie viel Zeit kann ich mir für Freudvolles, Lustvolles nehmen? Pflege ich die Freude?
- Habe ich genügend Zeit für Beziehungen?
- Für was entwickle ich Interesse? Was oder wem wende ich mich gerne zu?
- Habe ich ausreichend Zeit, meinen Interessen nachzugehen?
- Wieviel Interesse und Zuwendung erfahre ich?
- Mag ich die Beziehungen, in denen sich mein Leben entfaltet?
- Wie gut habe ich Zugang zu meinen Gefühlen? Mag ich, dass ich Gefühle habe?
- Spüre ich eine Dankbarkeit gegenüber dem Leben?
- Habe ich genügend Zeit, für das was mir wirklich wichtig ist? Für meine Beziehungen und für mich?
- Kann ich Nähe aufnehmen und genießen? Kann ich mich berühren lassen?
- Kann ich mich so richtig freuen und lachen?
- Ist es gut, dass es mich gibt?

### 3. Fragen zur dritten Grundmotivation

#### Grundfragen

- Wer bin ich? Wer ist dieses Ich? Was ist meine Identität? Was ist mein Wesen?
- Spüre ich mein Ich? Bin ich in ihm zentriert, oder werde ich mir immer wieder fremd?
- Gelingt es mir, mich auch im Alltag auf mich zu beziehen? Kann ich mich antreffen, mir begegnen: innerlich im Gespräch mit mir, äusserlich in meinen Handlungen, mit denen ich mich identifiziere, und in der Begegnung mit anderen?
- Stehe ich zu mir, auch wenn ich mich verliere, mir fremd werde, innerlich leer bin: in der Einsamkeit, in der Verfehlung, im Schmerz der Verletzung, im Schämen?
- Gibt es Menschen die mich sehen? Gesehen haben? Die mich kennen?
- Habe ich ein Gespür für das Eigene, Echte, Wesenhafte, das Gespür für das Stimmige, Richtige und Zukunftsträchtige? Gehe ich auf dieses innere Gespür ein, nehme ich das Gespräch auf mit mir, über das, was das Meine ist, das Richtige in der Situation ist?
- Komme ich mit mir zurecht, mit meinem Selbstwert, meinem Ansehen, meiner Scham?
- Spüre ich, dass es so richtig ist, wie ich lebe? Spüre ich, dass es mein Leben ist?
- Darf ich so sein, wie ich bin und wie ich mich verhalte?
- Passe ich mich vielleicht zu sehr an, gebe ich mich immer wieder auf, lasse mich aus dem Spiel aus der Angst vor anderen, vor der Öffentlichkeit, vor der Lächerlichkeit, vor den Verletzungen?
- Darf ich mich sehen lassen – kann ich dem Blick von mir und von anderen standhalten? – Und wenn ich es nicht kann: kann ich es erkennen, was mich den Blick nicht ertragen lässt, und es mir auch eingestehen? Schaffe ich es, wieder zu mir zu finden?

#### Weiterführende Fragen

- Ist es recht so, wie ich bin? Fühle ich, dass ich so sein darf, wie ich bin?
- Was gibt mir Selbstwert?
- Kann ich zu mir und meinen Handlungen stehen?
- Bin ich ich, so wie ich bin? Ist es „stimmig“ wie ich mich geben kann? Im Beruf, privat?
- Ertrage ich es, anders zu sein, als die anderen? Drängt es mich nach Anpassung?
- Bin ich nur dann wer, wenn ich Leistungen vorzuweisen habe? Spüre ich Wertschätzung, die ich erfahre nur an Leistung gekoppelt oder erfahre ich sie auch als Mensch?
- Bin ich mir treu?
- Wird man mir gerecht? Was heisst das für mich: man wird mir gerecht?
- Inwieweit werde ich dem gerecht, was von mir erwartet wird, zu recht erwartet werden kann?
- Wo empfinde ich eine Diskrepanz zwischen dem, wie ich gerne sein möchte und dem, was von mir erwartet wird? Ist diese Diskrepanz gross? Was kann ich tun, um sie zu verringern?
- Für was erfahre ich Beachtung? Durch wen erfahre ich Beachtung?
- In welchen Situationen oder für was würde ich gerne mehr Beachtung und Wertschätzung erfahren? Was könnte ich dazu tun?
- Wie zufrieden bin ich mit mir? Kann ich mich mit meinem Eigenen identifizieren?
- Spüre ich meine Einzigartigkeit? Das was mein ‚Ich‘ vom ‚Du‘ unterscheidet?
- Kann ich anderen wirklich begegnen? Mich mit meinem eigenen Wesen zeigen?
- Spüre ich meinen Respekt vor meiner Würde (Unantastbarkeit der Person)?
- Wie gut kann ich bereuen und verzeihen?
- Wie kritikfähig bin ich?
- Wie leicht fällt es mir, meine Meinung, Einstellungen, Werte, Wünschen, Bedürfnissen und Willen offen zu äussern? Stellung zu beziehen? Wie gut kann ich eine eigene, authentische Position beziehen? Mich auf das beziehen, was ich spüre?
- Wie begegnungs- und gemeinschaftsfähig bin ich?
- Wie gut kann ich Nein sagen? Wie gut kann ich mich abgrenzen?
- Kann ich dem ‚Freien‘ in mir begegnen? Dieser Person und Kraft in mir, die in mir zu sprechen beginnt: Gefühle, Gedanken, Kommentare, Einschätzungen zu dem, was ich erlebe, tue, worüber ich nachdenke? Wie gut kriege ich diesen inneren Zustrom, dieses ‚Innere Gegenüber‘ zu fassen?

Quelle: Längle 2013, 2016; Längle&Bürgi 2014; mit eigenen Ergänzungen

## 4. Fragen zur vierten Grundmotivation

### Grundfragen

- Wozu bin ich auf dieser Welt? Was soll durch mich werden? Welchen Sinn hat alles?
- An welchen Platz hat mich mein Leben gestellt? Sehe ich meinen Ort in diesem Gefüge, wo mein Handlungspotenzial gefragt ist – sehe ich, wo es mich braucht? Nehme ich die Position auch ein, die ich in meinem Lebenskontext habe? Übernehme ich die Aufgaben, Rollen, die mir zu-kommen?
- Habe ich einen Blick für die Gunst der Stunde, erkenne ich die produktiven Gegebenheiten? Erhalte ich daraus eine Orientierung oder bin ich immer wieder verwirrt?
- In welches Gefüge bin ich eingebettet? In welchen Horizonten stelle ich mich mit meinen Hand-lungen? Welche Gepräge gebe ich den Systemen, in denen ich stehe?
- Welche Wirklichkeit schaffe ich für mich, für meine Familie, für die Kollegen? Und was mache ich durch mein Handeln aus mir? Stehe ich in Über-ein-stimmung mit diesen inneren und äusseren Zusammenhängen? Stimme ich mich ab mit ihnen und meinen Möglichkeiten?
- Versuche ich mich zu orientieren, wenn ich verwirrt bin, wenn alles sinnlos erscheint, wenn keine Zukunft zu sehen ist, wenn es absurd ist, was ich tue oder erlebe, wenn ich verzweifelt bin?
- Will und kann ich mich in die Anforderungen, Angeboten und Entwicklungspotentialen einlassen, mich einsetzen?
- Will ich meine Antwort geben auf die Anfragen des Lebens, die Angebote aufnehmen, mitwirken, damit etwas zum Besseren wird? Damit etwas wird, das gut ist? Die Spielräume des familiären Gefüges, des Berufs, der Freizeit, des Schicksals, der Beziehungen durch mein Handeln zum Guten wenden? Den Fluss der Veränderung in eine Richtung lenken, die sie möglichst aus der Verlustseite bringt und daraus einen Gewinn, einen Wert, einen Mehrwert schöpft? – oder lebe ich provisorisch, mache so lange mit, als es mir gut geht, ohne Bereitschaft, mich auch im Sinn-losen nach einer Orientierung umzusehen?
- Fühle ich meine Offenheit und meine Bereitschaft, mich einzubringen, wozu ich da bin?
- Lebe ich im Glauben an eine Entwicklung, an ein Werden, an einen Wert in der Zukunft? – Kann ich mich zumindest in der Zuversicht halten an diesem Ort, an dem mich das Leben und ich mich selbst gestellt hat/habe, auch wenn ich derzeit keine Orientierung finde?
- Habe ich das Vertrauen, dass jedes Gefüge auch eine Struktur und Ordnung hat, in der ich meine Orientierung wiederfinden werde? Hilft mir mein Glaube?

### Weiterführende Fragen

- Wofür lebe ich? Wofür ist mein Leben gut? Welchen Sinn hat mein Dasein?
- Ahne ich eine erfüllende Lebensaufgabe? Für wen stifte ich Nutzen?
- Für wen oder was setze ich mich ein, bringe ich Zeit auf?
- Worin sehe ich meine derzeitigen Aufgaben? Welche Werte realisiere ich dabei? Welche Wirkung entfalte ich da?
- In welchem grösseren Zusammenhang steht mein Tun?
- Was sind zurzeit die Fragen des Lebens an mich?
- Wo habe ich das Gefühl „gefragt“ zu sein? Wo bin ich gefragt, gefordert, benötigt?
- Wo ist mein Beitrag zur Welt aufgrund meiner Einzigartigkeit?
- In welchem Mass lebe ich derzeit mit Zustimmung? Was kann, muss ich tun, um mehr Zustimmung in mein Leben zu bringen?
- Welche Spuren möchte ich hinterlassen? Was möchte ich bewirken? Wo möchte ich fruchtbar werden? Habe ich Lebensziele? Was soll werden?
- Habe ich ein Gebiet/Tätigkeitsfeld, das mir gehört, das mich interessiert oder für das ich zuständig bin?
- Entsteht durch meinen Einsatz etwas Wertvolles, wofür ich meine Kraft und Zeit einsetzen mag? Oder kommt es mir vor, als ob ich den Stein des Sisyphus den Berg hinauf rollen muss?
- Lebe ich mit Zustimmung? Lebe ich mit Hingabe?
- Freue ich mich auf meine Zukunft? Hat mein Weg ein Herz?

### Quellen:

Längle, Alfried: Lehrbuch zur Existenzanalyse - Grundlagen; 2013

Längle, Alfried: Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie; 2016

Längle, Alfried: Sinnvoll Leben; 2007

Längle, Alfried / Bürgi Dorothee: Existentielles Coaching - theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision; 2014