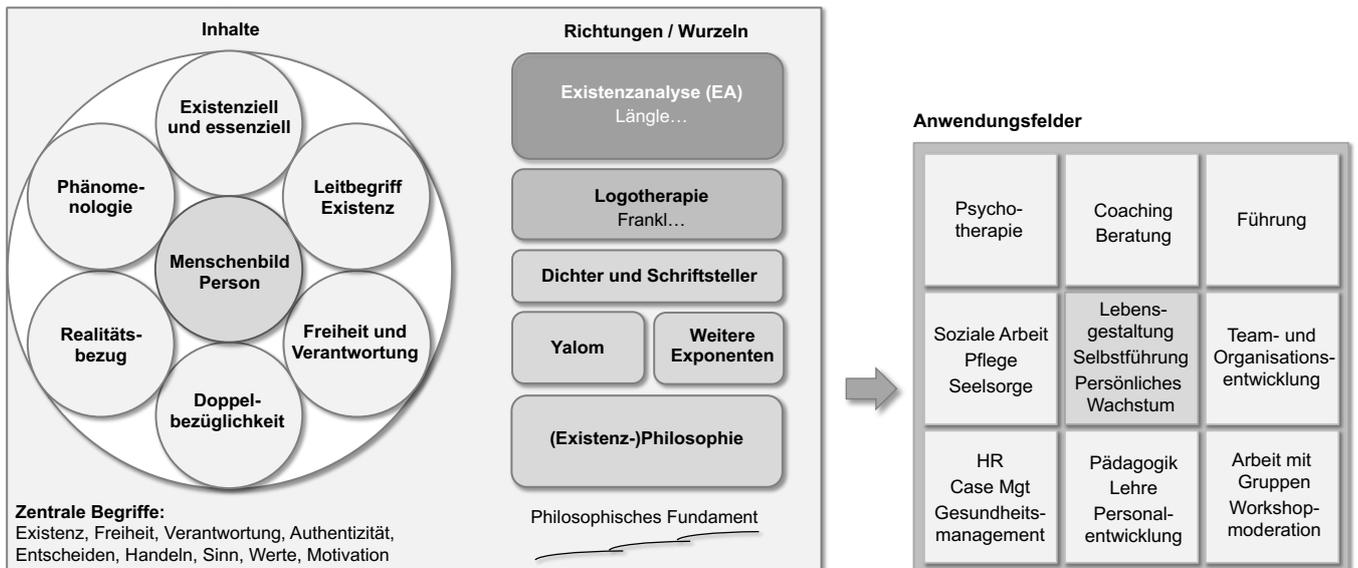


Was ist das existenzielle Paradigma?

Im existenziellen Paradigma steht der Mensch in seiner Auseinandersetzung mit sich, seinem Leben und seiner Welt im Zentrum. Es gibt keine existenzielle Schule mit einem einheitlichen oder geschlossenen Gedankengebäude. Vielmehr handelt es sich um ein Konglomerat aus unterschiedlichen Strömungen und verschiedener Exponenten aus unterschiedlichen Zeiten. Die untenstehende Graphik gibt eine Übersicht über das existenzielle Paradigma. Im linken Teil sind zentrale Aspekte des existenziellen Paradigmas (EP) dargestellt. Diese werden im Folgenden beschrieben werden. Im mittleren Teil der Graphik steht eine Übersicht über die hauptsächlichen Richtungen und Wurzeln. Die heute differenzierte und umfassendste Ausgestaltung des existenziellen Paradigmas ist die Existenzanalyse (EA). Sie wurde in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts von Alfried Längle auf der Basis der Logotherapie von Viktor Frankl entwickelt. Irvin Yalom, Elisabeth Lukas, Martin Buber oder Karlfried Graf Dürckheim sind weitere wichtige Exponenten in der Entwicklung des existenziellen Paradigmas. Auch Dichter und Schriftsteller wie Hesse oder Rilke haben sich in ihrem Werk von existenziellen Themen des Menschseins leiten lassen. Die Basis all dieser Entwicklungen ist die Existenzphilosophie sowie die über 2000 Jahre alte abendländische philosophische Tradition der Reflexion über den Menschen und seine Existenz. Dieses philosophische Fundament, das im 20. Jahrhundert psychologisch ausdifferenziert wurde, ist ein wesentliches Merkmal des existenziellen Paradigmas. Mit den Kernthemen wie Verantwortung, Authentizität, Entscheiden, Handeln, Sinn, Werte und Motivation ist dieses Paradigma aktueller denn je. Dementsprechend breitgefächert sind auch dessen Anwendungsfelder. Diese sind im rechten Teil der Graphik dargestellt.

Das existenzielle Paradigma



In diesem Text werde ich mich auf den linken Teil der Graphik konzentrieren. Dabei werde ich sieben Aspekte des existenziellen Paradigmas beschreiben, die aus meiner Sicht für dessen Verständnis und Anwendung besonders zentral sind. Die philosophischen Wurzeln sowie die heutige Ausgestaltung des existenziellen Paradigmas habe ich in einem separaten Artikel ausführlich beschrieben.

Sieben Aspekte des existenziellen Paradigmas

1. Existenziell und essenziell

Das existenzielle Paradigma beinhaltet existenzielle und essenzielle Themen. Existenziell bedeutet – im grundsätzlichen Sinn - das Leben wesentlich betreffend. Es geht um bedeutsame Fragen für die eigene Lebensführung wie beispielsweise: Persönlicher Lebensentwurf, Entscheide, Weggabelungen, Selbstwerdung, Authentizität, Werte, Krisen, Krankheit, Leid, Schicksal, Scheitern, Erfüllung, Sinn, Zukunft, Entwicklung, Endlichkeit/Tod. Letztlich stehen dahinter auch die grossen Fragen des Menschseins wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist meine Aufgabe und Berufung? Welchen Sinn hat das Leben? Warum leben wir? Gibt es einen letzten Sinn (Gott)? Diese Fragen sind und waren schon immer Fragen der Philosophie und Religion. Die existenzielle Denkweise richtet ihren Blick auf die Grundgegebenheiten der Existenz. Dazu gehört auch auf die Zerbrechlichkeit und Endlichkeit der menschlichen Existenz. Dies sind existenzielle Fragen des Menschseins.

In einem weiteren Sinne kann die existenzielle Sichtweise auch mit Begriffen wie *wesentlich und essenziell* umschrieben werden. Essenziell bedeutend den Kern einer Sache ausmachend, das Wesen einer Sache erfassend. In diesem Zusammenhang kommt auch die uralte Unterscheidung zwischen *essentia* und *existentia* ins Spiel. Essenziell hat weiter auch die Bedeutung von: grundlegend, gehaltvoll, elementar, bedeutend, entscheidend, fundamental, tiefgründig und gründlich. Das Gegenteil wäre nebensächlich, oberflächlich oder symptomorientiert. Die existenzielle Arbeitsweise möchte das Wesentliche erfassen, unter die Oberfläche schauen sowie Zusammenhänge, Beweggründe verstehen, einer Sache auf den Grund gehen. Existenzielle Arbeit ist tiefgründig – nicht oberflächlich.

2. Existenz als zentraler Begriff

Der Begriff '*Existenz*' ist der Leitbegriff des existenziellen Paradigmas. Daher folgt nun ein kurzer Überblick über den vielschichtigen Begriff Existenz. Existenz bedeutet im Lateinischen: Heraus-treten, heraus-heben, sich aufrichten, in Erscheinung treten, werden. Das bedeutet beispielsweise sich nicht bloss reaktiv oder unter Druck aus der Psychodynamik heraus reflexhaft zu verhalten, sondern sich davon distanzieren zu können. Ein Heraustreten aus dem Verstricktsein der inneren und äusseren Dynamik und in ein gestaltendes, freies (entschiedenes) Handeln kommen. Sich zu sich selbst verhalten und Widersprüche aushalten. Existenz ist auch Transzendenz des Egos (innere Freiheit).

Existenz bedeutet sich vom rein Faktischen (Bedingungen, Schicksal) abzuheben und in einen Umgang damit zu kommen. Der Mensch hat immer einen Spielraum, eine *Freiheit*. Der Mensch ist nicht ein für alle Mal festgelegt oder ausschliesslich durch die Umstände bestimmt: es liegt immer auch an ihm selbst, wie er sich entscheidet. Existenz ist jener Bereich unseres Lebens, der *nicht* vorgegeben ist, sondern der durch uns gestaltet werden kann bzw. zu gestalten ist. In diesem Sinne geht die existenzphilosophische Grundüberzeugung davon aus, dass der Mensch letztlich frei ist – und damit verantwortlich für alles, was er tut. Damit ist der Mensch Herr seines Schicksals und Glücks. Freiheit ist kein theoretisches Wissen, sondern zeigt sich im konkreten Tun. Freiheit ist keine Wirklichkeit, die einfach gegeben oder nicht gegeben ist, sondern eine Möglichkeit.

Existieren ist nicht blosses Dasein, vegetieren oder reines Überleben. Existieren bedeutet *aktives Handeln* statt sich opferhaft seinem Schicksal ausgeliefert fühlen. Kierkegaard, der Urvater der Existenzphilosophie drückt dies so aus: «Erst wenn wir handeln – und vor allem, wenn wir eine wichtige Wahl treffen – verhalten wir uns zu unserer eigenen Existenz.» Existenz bedeutet *das Leben gestalten*: (Mit-)Gestalter, (Mit-)Autor seines eigenen Daseins sein. Persönlich leben. Entschieden, bewusstes Dasein. Die menschliche Existenz befindet sich in ständiger Bewegung. Der Mensch muss sich daher ständig (neu) entscheiden und oft auch Wagnisse eingehen. Der Begriff '*Entscheiden*' ist ein zentraler Begriff des existenziellen Paradigmas.

Existenz ist die spezifische menschliche Seinsart: Nur der Mensch existiert. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, dass sich seiner Existenz bewusst ist. Der Stein ist vorhanden, ein Tier lebt, der Mensch existiert. Existenz steht im Gegensatz zu 'Vorhandenheit' oder 'Vorkommen'. Das Besondere des Existierens gegenüber dem blossen Vorhandensein liegt darin, dass nur der Mensch nicht einfach ist, sondern 'zu sein

hat'. Heidegger fasst dies mit dem Begriff 'Zu-sein-haben' zusammen. Im 'Zu-sein' liegt das Besondere des Menschen. Nur dem Menschen wird das eigene Leben zur Aufgabe, die an ihn gestellt ist, solange er lebt. Der Mensch ist sich selbst gegeben. Man hat sein Leben ohne Möglichkeit der Delegation selbst zu selben. Das bedingt eine Sorge um das eigene Dasein und erfordert einen Entscheid wie man sein Leben lebt. Das bedeutet das Leben in die eigene Hand nehmen und in bewusster Weise führen: wach, eigenverantwortlich sehend – nicht blind. *Selbstverantwortung* ist ein weiterer Zentralbegriff des existenziellen Paradigmas.

Jaspers – neben Heidegger ein weiterer bedeutender Existenzphilosoph – unterscheidet zwei Ebenen von Freiheit: Erstens sich in einer in konkreten Situationen für dieses oder jenes entscheiden zu können. Und zweitens der Entschluss im Dasein *selbst* zu sein. Das bedeutet sich selbst wahrhaft zu ergreifen. Die Wahl meines Selbst, sich auf sich selbst zu stellen und sich selbst zu werden, ist für Jaspers eine existenzielle Wahl. «Man kann sich selbst ergreifen oder sich selbst verfehlen». Jaspers beschreibt, dass der Mensch durch ein Sich-Einlassen, sich-hinein-Geben und Sich-Engagieren 'ganz' er selbst ist – ganz im ursprünglichen Sinn des Begriffs 'heil'. Jaspers glaubt, dass der Mensch sich seines Wesens erst in Grenzsituationen wie Tod, Leid, Zufall oder Scheitern wirklich bewusst wird. Die Nagelprobe der Philosophie sei das Bestehen vor der Wirklichkeit. Weiter Jaspers: «Wer philosophiert redet vom Selbstsein; wer das nicht tut, philosophiert auch nicht.». Darum nennt Jaspers sein Denken 'Existenzphilosophie: Das Denken, durch das der Mensch er selbst werden möchte. Kierkegaard drückte dies bereits 80 Jahre zuvor so aus: «Das Grosse ist nicht dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein». *Authentizität*, Selbstsein und Selbstwerdung sind weitere zentrale Themen des existenziellen Paradigmas.

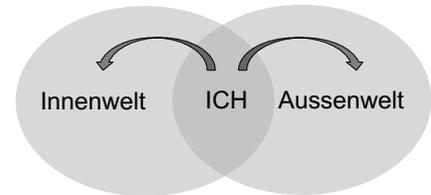
3. Freiheit und Verantwortung

Wie bereits ausgeführt, geht das existenzielle Paradigma davon aus, dass der Mensch letztlich frei ist – und damit verantwortlich für alles, was er tut. Freiheit ist das zentrale Theorem des existenziellen Paradigmas. Freiheit heisst natürlich nicht ein Freisein von äusseren Bedingungen – vielmehr bedeutet dies Urheber- und Autorenschaft für seinen persönlichen Lebensentwurf, seine Entscheidungen und Handlungen. Die Grundhaltung der *Freiheit* und *Verantwortung* drückt sich darin aus, aus den Spielkarten das Beste machen zu wollen. Zu wissen, dass externe Umstände das eigene Verhalten und Empfinden zwar beeinflussen, es aber nicht bestimmen. Zu wissen, dass ich zwar nicht für die Umstände, jedoch wie ich ihnen gegenüber trete, verantwortlich bin. Und zu wissen, dass - egal, was passiert - immer die Wahlmöglichkeit und Freiheit bleibt, höchstpersönlich zu entscheiden. Natürlich ist die Freiheit immer begrenzt. Die Freiheit des Menschen ist nicht grenzenlos, sondern relativ. Menschliche Freiheit ist nur ein Spielraum von Freiheit, weil Bedingungen einen Spalt offenlassen und die Aufgabe ist es, diesen zu nutzen. Die menschliche Freiheit ist letztlich nur eine *bedingte* Freiheit, eine Freiheit innerhalb gewisser Grenzen. Unsere Freiheit ist eine *Wahlfreiheit*, - wir können zwischen Möglichkeiten wählen. Es ist die Freiheit, wie ich mich zu etwas verhalte, wie ich mich darauf beziehe und damit umgehe. Die Freiheit kann letztlich auch nur darin bestehen, eine persönliche Einstellung zum Unabänderlichen und Schicksalsbedingten einzunehmen. Diese Art zu denken und handeln ist sehr kraftgebend. Diesen Freiraum und die Möglichkeiten in jeder Situation zu finden, ist das Entscheidende, mag er auch noch so klein sein. Gerade unter schwierigen Bedingungen ist dies natürlich alles andere als einfach. Das Leben schlägt einem manchmal die Türe zu, aber es lässt ein Fenster offen. Diese Perspektive ist besonders dann bedeutsam, wenn Menschen in ihrer Gestaltungsfähigkeit an Grenzen kommen, weil die äusseren Bedingungen den Spielraum schmerzlich einschränken. Das Wissen, dass man nie gänzlich festgelegt ist – dass man immer auch anders kann – auch in scheinbar absoluten Zwängen. Es ist zentral, sich als Entscheidender zu erleben. Viktor Frankl sagt dazu: «Die menschliche *Würde* liegt im Wesentlichen in der Fähigkeit, die Antwort auf eine Situation zu wählen». Oder in den Worten von Max Frisch: «Die Würde des Menschen liegt in der Wahl.» Freiheit ist die Fähigkeit auf eine Situation nach freiem Willen und nach den eigenen *Werten* zu antworten. Die Würde des Menschen ist darin begründet, auf schwierige Umstände zu entscheiden, wie und in welcher Art und Weise *ich* Antwort gebe – mir diese Freiheit nicht aus der Hand nehmen zu lassen. Die beiden Begriffe *Freiheit* und *Verantwortung* sind weitere zentrale Begriffe des existenziellen Paradigmas. Sie sind die Kerngedanken der Logotherapie von Viktor Frankl. Dazu unten mehr.

4. Doppelbezüglichkeit

Ein wesentlicher Aspekt des existenziellen Paradigmas ist das Ausgerichtetsein des Menschen auf die Welt. Der Mensch steht dabei immer in zwei Bezügen: In der Aussenwelt und in der Innenwelt. Oder bildlich ausgedrückt, sitzt der Mensch wie ein Reiter rittlings auf dem Pferd seiner Existenz, mit einem Bein in der Aussenwelt und mit dem anderen Bein in der Innenwelt. Dies ist die Doppelbezüglichkeit des Menschen. Es ist ein Kerngedanke in der Logotherapie Frankls, dass es nicht der Mensch, der dem Leben Fragen stellt – vielmehr ist es das Leben, welches den Menschen anfragt. Er ist vom Leben persönlich angefragt, d.h. existenziell gefordert. Der Mensch ist der von der Welt Angefragte. Alles was ist, hat die Grunddynamik der Anfrage in sich. Der Mensch ist ständig der Befragte und Gefragte, der dem Leben zu antworten – es zu ver-

antworten hat (Frankl). Die allgemeinsten Fragen sind beispielsweise: «Was will... von mir? Was braucht es jetzt von mir? Was mache ich jetzt damit? Wie gehe ich um damit?» Wir sind jedoch nicht nur Angefragte. Wir sind auch diejenigen, die unsere authentische Antwort zu geben haben - das ist das *dialogische Prinzip der Existenz*. Leben heisst ständig Antworten geben – ständig entscheiden – meine *persönliche* Antwort geben in Bezug auf das, was da ist. Das Leben stellt uns täglich Fragen und fordert uns heraus, die Verantwortung für unsere Antworten zu übernehmen.

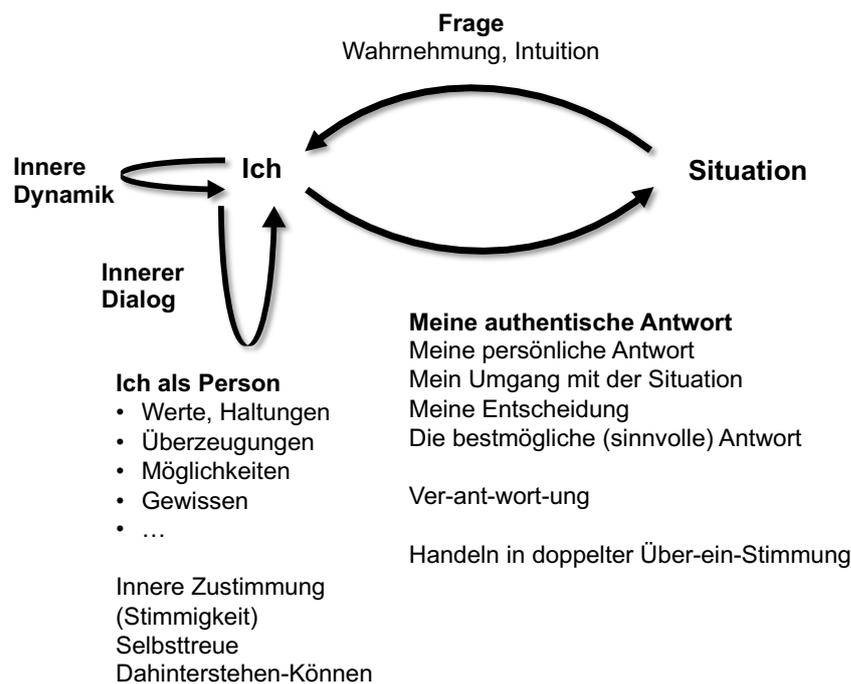


Der Mensch steht immer in dieser *existentiellen Dynamik*: einem ständigen Angefragtsein durch die Welt. Diese Doppelbezüglichkeit erfordert einerseits eine phänomenologische Offenheit nach aussen: sich von der Situation anfragen lassen. Das Erkennen der Fragen, mit welchen man sich auseinandersetzen muss. Wenn man sich der Wirklichkeit gegenüber verschliesst, kann sich keine Frage stellen. Und andererseits braucht die Doppelbezüglichkeit eine personale Eigenaktivität: das Finden der *persönlich* stimmigen Antwort – ein Handeln mit *innerer Zustimmung* – ein Handeln in doppelter Über-ein-stimmung: Stimmigkeit mit der Situation und Stimmigkeit mit mir selber - meinen Werten, Überzeugungen oder Möglichkeiten. Dies bedingt einen kontinuierlichen inneren und äusseren Dialog. Zentral ist: man kann nicht nicht-antworten. Ist man sich der Frage gewahr, ist antworten unvermeidlich. Selbstverständlich kann man wegschauen und bewusst nicht hinschauen, um allfällige unangenehme Fragen zu umgehen. In der Auffassung der heutigen Existenzanalyse ist es ein Merkmal von seelischer Gesundheit, wenn ein Mensch in der Lage ist, einen freien Dialog nach innen und aussen herzustellen. Einen dialogischen Abstimmungsprozess mit sich und seiner Welt zu machen.

Auf diesem Konzept Frankls basieren die Begriffe der Verantwortung und Sinn. Verantwortung bedeutet in diesem Sinn Antwort geben. Das Wort Verantwortung beinhaltet das Wort 'Antwort'. Die deutsche Vorsilbe ‚ver‘ bedeutet im verstärkenden Sinn: ganz und gar. Ver-antworten bedeutet: sich festlegen, seine *persönliche* Antwort geben, ganz und gar antworten. Meine höchstpersönliche Antwort geben¹. Es gilt, eine Antwort in doppelter Stimmigkeit zu geben: Stimmigkeit gegenüber sich selber: „Das stimmt für mich“ und eine Antwort, die auf die konkrete Situation abgestimmt ist. Das englische Wort ‚responsibility‘ beinhaltet einen ähnlichen Sinn: ability to respond: die Fähigkeit zu antworten. Der Mensch lebt sein Leben persönlich, wenn er in seinen Entscheidungen Bezug nimmt auf die Erfordernisse und Werte der Aussenwelt und zugleich auf das, was in ihm schwingt. Oft ist es anspruchsvoll zu spüren, was die persönlich stimmige Antwort ist. Insbesondere auch dann, wenn eine starke innere Dynamik vorhanden ist: Angst, Ärger, innere Ansprüche und innere Regisseure. Existenzieller Sinn bedeutet nach Frankl, die bestmögliche Antwort der jeweiligen Situation zu finden. Die nachfolgende Graphik fasst die beschriebenen Zusammenhänge mit dem Begriff der Existenziellen Wende (Längle 2013) zusammen. Sie beschreibt die existenzielle Grundhaltung: Die Haltung des Sich-befragen-Lassens vom Leben in Bezug auf das, was das Leben in dieser Situation von einem selbst will.

¹ Die Silbe *Ant* bedeutet übrigens: ‚innen, innere Welt‘. Diese Silbe kommt ja auch im Begriff Antlitz vor.

Existenzielle Wende (Längle)



5. Realitätsbezug

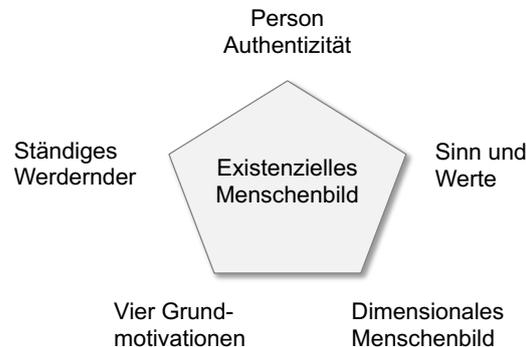
Ein weiterer zentraler Aspekt des existenziellen Paradigmas liegt im konsequenten Bezug zur Realität. Das bedeutet einerseits eine Ausrichtung auf die Welt mit ihren Bedingungen, Möglichkeiten und Grenzen. Existenzielle Lebensführung steht mit beiden Beinen auf dem Boden – kein Luftschloss, kein Beschönigen, kein Zurechtbiegen, Schönreden oder Wegschauen. Es geht darum wahrzunehmen und zu erkennen, was tatsächlich der Fall ist. Das Erkennen und Annehmen der Wirklichkeit gibt einen Boden, auf welchem das Handeln steht. Andererseits bedeutet Realitätsbezug in einem weiteren Sinne eine Bezugnahme auf die grundlegende Struktur der Existenz. Das bedeutet beispielsweise die Tatsache, dass alles im Fluss ist. Alles ist in ständiger Veränderung, nichts bleibt, wie es ist. Alles Lebendige ist vergänglich: Wachstum, Reifen, Vergehen. Eine weitere Grundbedingung der menschlichen Existenz besteht im Umstand, dass Menschen fühlende und soziale Wesen sind, mit dem Streben nach Selbstbestimmung und Zugehörigkeit. Oder in der Tatsache, dass der Mensch sein Leben persönlich leben muss – ohne Möglichkeit der Delegation. Desweiteren ist der Mensch mit der Erfahrung konfrontiert, dass die eigene Existenz auch zerbrechlich und schicksalhaft ist. Und dass die Welt grundsätzlich aus Widersprüchlichkeiten und Polaritäten besteht. Diesen Realitäten gilt es Rechnung zu tragen. Das Motivationsmodell der heutigen Existenzanalyse (Längle) ist konsequent auf die grundlegenden Bedingungen der Existenz ausgerichtet.

6. Phänomenologie

Die Phänomenologie ist die angemessene Methode, die innere Welt eines anderen Menschen zu verstehen und so seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit gerecht zu werden. Phänomenologie ist der *ernsthafte Versuch einer vorurteilsfreien Betrachtungsweise, die das, was erscheint, unbefangen zu beschreiben und aus sich heraus zu verstehen, statt es durch Theorie, Erfahrung, Deutungen oder Spekulation zu erklären*. Der Versuch, nicht gleich mit Wissen und Interpretationen an eine Situation heranzugehen, sondern das Gehörte und Wahrgenommene einfach auf sich wirken zu lassen. Begegnung und Dialog als zentrale Elemente. Phänomenologie als Wesensschau: Das Wesentliche erfassen, vertieftes Verstehen und Erkennen von Zusammenhängen. Die reine Empirie ist blind für das Wesentliche. Die Phänomenologie ist die grundlegende Haltung und Methoden des existenziellen Arbeitens.

7. Existenzielles Menschenbild / Anthropologie

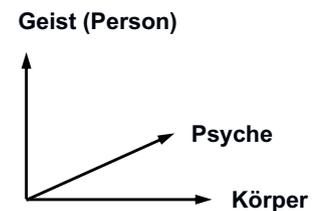
Jeder Ansatz hat ein spezifisches Menschenbild, das grundlegend für die konkrete Arbeitsweise ist. So hat auch das existenzielle Paradigma eine ihm zu Grunde liegende Anthropologie. Dies ist der letzte Aspekt des existenziellen Paradigmas, das ich beschreiben werde. Dabei sollen fünf zentrale Aspekte der existenziellen Anthropologie hervorheben werden.



a. Dimensionales Menschenbild / geistige Dimension

Das existenzielle Menschenbild, welches Frankl ausformuliert hat, beruht auf der abendländischen Tradition, die seit den Griechen drei Dimensionen des Menschseins beschrieben hat: Leib, Seele und Geist.

- Als *physisches* Wesen strebt der Mensch nach Erhaltung und Gesundheit des Körpers, was durch körperliche Bedürfnisse geregelt wird (z.B. schlafen, essen, trinken, Sexualität, Bewegung). Auf der körperlichen Ebene geht es um Gesundheit und Krankheit.
- Als *psychisches* Wesen geht es um das Leben mit seinen vitalen Kräften (Vitalität und Lebenskraft) und um das seelische Wohlbefinden in seinem eigenen Körper. Das Gelingen solchen Strebens wird als Lust und Befriedigung erlebt, das Scheitern als Unlust, Spannung und Frustration. Die Psyche beinhaltet beispielsweise Stimmungen, Persönlichkeitszüge, Affekte, Emotionen und Psychodynamik.
- Als *geistiges* Wesen sucht der Mensch Sinn und Erfüllung im Leben. Die geistige Dimension meint *nicht* die kognitiven Fähigkeiten wie Wissen, Denken, Intellekt, Gedächtnis, sondern das *spezifisch Humane* – das was uns von Tieren nicht nur graduell, sondern *prinzipiell* unterscheidet: Freiheit, Verantwortung, Sinn, Wertsuche, Erfüllung, Dankbarkeit, Hoffnung, Glaube, Zuversicht, Wahrheit, Gerechtigkeit, Moral, Stellungnahme, Fähigkeit zur Selbstdistanzierung, über sich selber lachen können, mit sich selbst umgehen können, Gewissen, Fragen nach dem letzten Sinn (Gott) etc.



Die Betonung der *geistigen Dimension* ist die Besonderheit des existenziellen Menschenbildes. Der Mensch wird als geistiges, sinnorientiertes Wesen verstanden, das um eine erfüllende Existenz ringt. Dank der geistigen Dimension kann der Mensch sich selbst gegenüber treten und auf Distanz zu sich selbst kommen (Selbst-Distanzierung, Selbst-Reflexion). So wird ein ‚Umgehen mit sich selbst‘ erst möglich. Der Mensch kann sich zu sich selbst verhalten. Frankl drückte die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Auseinandersetzung mit sich selbst auch so aus: «Ich muss mir auch von mir selbst nicht alles gefallen lassen!».

Die geistige (personale) Dimension hat eine Art Steuermann-Funktion: sie ermöglicht Stellungnahme, Entscheidung und Verantwortungsübernahme. Das Personale (Geistige) umfasst das Umgehen-Können mit der Mitwelt und mit sich selbst. Es ist auch das Geistig-Personale, das nach Sinn, Erfüllung und Authentizität strebt. Etwas, was auf der psychischen Ebene angenehm und lustvoll ist, ist nicht automatisch auf der geistigen Ebene «sinnvoll, richtig, gut». Der Mensch ist daher grundsätzlich in der Lage, dass er etwas Richtiges und Sinnvolles tut, *obwohl* es unangenehm ist (z.B. ein unangenehmes Gespräch aufzunehmen).

b. Person

Dreh- und Angelpunkt des existenziellen Paradigmas ist die *Person*. Der Begriff der Person stellt im existenziellen Menschenbild das Wesen des Menschen dar. Das Konzept der Person hat Frankl von Scheler übernommen. Die Person ist die zentrale Lebensinstanz des Menschen. Sie ist unser im Innersten verborgenes und unfassbares Wesen. Unsere Tiefe und Innerlichkeit. Die Person ist das ganz Eigene, «Ich höchstpersönlich! Ich – ganz ich». Meine Originalität und Authentizität. Das Ich in mir. Das, was mich wesentlich ausmacht. Die Person macht den Menschen zur unverwechselbaren und einmaligen Persönlichkeit. Die Person ist auch das Freie im Menschen. Die Person zeigt sich im *Gefühl der Stimmigkeit*. Das Authentische, Echte, das Eigentliche ist keine fixe Grösse, sondern die Kraft und die Fähigkeit, sich mit dem Aussen in Abstimmung zu bringen, darin ein Gefühl von Stimmigkeit zu finden. Praktisch heisst das: Nur wenn sich der Mensch persönlich (in seiner Tiefe, Innerlichkeit) ansprechen lässt und im Umgang mit sich und anderen aus dieser Tiefe lebt, lebt er wesentlich. In Bezugnahme auf sein Wesen ist er authentisch. Nur dann ist die Antwort auf die Frage, die sich aus der Situation stellt, auch persönlich. Ein guter Zugang zum eigenen Wesen ist die Basis für eine personale Lebensführung. Damit ist umgekehrt auch ausgesagt, dass das eigene Leben, nicht zwangsläufig auch ‚personal‘ ist. Wir Menschen können auch uneigentlich leben, sodass wir apersonale Verhaltensweisen vollziehen. Man aus Gewohnheit das tun, was man immer tut. Zwang, Gedankenlosigkeit, Befürchtungen, Ängste, Mangel Erfahrungen oder Konflikte mögen dafür verantwortlich sein, das Eigentliche nicht zu leben, es zu verbergen oder zu schützen. Oder man kann aufgrund von Konventionen sich so verhalten, dass alle dieses Verhalten in Ordnung finden. Man kann einem Konflikt aus dem Wege gehen und so für eine harmonische Stimmung sorgen. Oder man kann affektgeleitet oder psychodynamisch, automatisch reagieren. Aber es stellt sich dabei natürlich die Frage, ob das für mich so wirklich auch stimmt, ob ich dazu stehen kann und mein Verhalten verantworten kann? Die Existenzanalyse geht davon aus, dass es zum Wesen des Menschen gehört, *Person* zu sein und das eigene Leben als Person gestalten zu wollen, also persönlich (personiert) zu leben. Alles, was unser Selbstsein ausmacht, wollen wir in unsere Lebensgestaltung einbringen. Erst dann wird es unser eigenes Leben und erst dann erleben wir es als bedeutsam und sinnvoll. Nur dann ist unser Handeln vom eigenen Wesen durchdrungen. Dies ist eine zentrale Prämisse des existenziellen Paradigmas. Die Person ist neben den Begriffen Existenz, Freiheit und Verantwortung ein weiterer zentraler Begriff des existenziellen Paradigmas. Da die Person sämtliche Aspekte des existenziellen Paradigmas durchdringt, ist sie in der oben visuellen Darstellung im Zentrum des Mandalas dargestellt.

Die Person ist auch das *"In-mir-Sprechende"*. Die Person ist das, was sich in mir zu Wort meldet - gefühlsmässig anmeldet. Mir etwas sagen will, mich auf etwas hinweist. Diese Stimme kommt aus der Tiefe des Wesens. Das ist meine Originalität – hier wurzelt die Authentizität der Person. Etymologisch heisst Personare *hindurchtönen, hindurchklingen*: das eigene Wesen, das durchklingt. Die Person ist auch das *Freie* im Menschen. Sie ist die Quelle des *Wollens* und des *Gewissens*. Die Person ist das Geistige im Menschen. Wir können es nicht finden, es ist nicht fassbar und nicht festhaltbar. Es ist kein Ding, das wir anfassen oder vermessen können, kein Objekt, keine Substanz – die Person ist geistiges Sein. Weil das Geistige aber eine Kraft ist, ist es antreffbar. Wie stark diese Kräfte sein können, zeigen uns kleine Kinder, wenn sie das Wort "nein" entdeckt haben. Haben sie nicht die Fähigkeit, mit unglaublicher Stärke und Unbeugsamkeit Widerstand zu leisten? Im dimensional Menschenbild stellt die Person den Wesensgehalt der geistigen Dimension des Menschen dar. Das Personsein macht mich zum Subjekt. Wie bereits erwähnt, ist die Person der Dreh- und Angelpunkt des existenziellen Paradigmas.

c. Ausrichtung auf Sinn und Werte

Ein drittes Spezifikum der existenziellen Anthropologie liegt in der hohen Bedeutung von Sinn und Werten sowie im Wesen der Selbsttranszendenz. Menschen sind zutiefst Sinn-orientierte Wesen, dem Menschen geht es um die Erfüllung eines Sinnes und um die Verwirklichung von Werten. Um die Sinnerfahrung machen zu können, realisiert der Mensch Werte. Werte im existenziellen Verständnis sind nicht zwanglos gesellschaftlich oder traditionell vorgegebene Normen; sie sind vielmehr etwas, was der Mensch persönlich als bedeutungsvoll erlebt, das ihm wichtig ist und am Herzen liegt. Der Mensch sucht auch nach einer (gesunden) Spannung, wie sie beispielsweise von einer sinnvollen Aufgabe ausgeht. Frankl nannte diese grundlegende Motivation von Menschen *Wille zum Sinn*. Der Mensch wird nicht primär von seiner Bedürfnisstruktur her verstanden, sondern, dass das, was er tut sinnvoll ist, selbst, wenn es eine

Anstrengung kostet. Das ist der Grund, weshalb wir beispielsweise Spannungen aushalten können, also z.B. nach Sicherheit frustrieren, wenn es um etwas geht, das wir für richtig halten. In diesem Zusammenhang steht auch der Begriff des *Selbsttranszendenz* - eine Wortschöpfung Frankls. Selbsttranszendenz meint, dass Mensch-Sein auf etwas gerichtet ist, das nicht wieder er selbst ist – auf etwas oder jemanden: auf einen Sinn, den es zu erfüllen gibt, oder auf anderes menschliches Sein, dem wir (liebend) begegnen. Selbsttranszendenz ist die Fähigkeit des Menschen, in der Erfüllung eines Sinnes über sich selbst hinauszuwachsen. Existentielles Denken ist nicht zu trennen von Sinnhaftigkeit.

d. Der Mensch als ständig Werdender

Ein viertes Spezifikum der existentiellen Anthropologie liegt in Vorstellung, dass der Mensch ein ständig Werdender im Austausch mit der Welt verstanden wird. Es besteht – und dies ist nun sehr wesentlich - keine Entelechie-Vorstellung, sprich: es besteht keine Vorstellung eines Wesenskerns (Samenkorn) mit einem gesetzmässigen Entfaltungsprinzip und Selbstverwirklichung. Keine Vorstellung eines inhaltlich gefüllten Wesenskerns. Dies ist ein wichtiger Unterschied zu zahlreichen Schulen der humanistischen Psychologie. In die gleiche Richtung geht auch die Aussage von Martin Buber, dass das Ich am Du zum Ich wird. Sartre drückt dies so aus: «Der Mensch ist nichts anderes, als was er selbst aus sich macht» oder noch radikaler ausgedrückt: «Wer du bist, ist das Ergebnis deiner Entscheidungen, die du triffst». Elisabeth Lukas, eine wichtige Schülerin Frankls, formuliert es so: «Der Mensch ist nicht nur gemacht – er macht etwas aus sich. Der Mensch hat ein eigenes Selbstgestaltungspotential und kann sich formen. Der Mensch hat sein 'Baumaterial' (Anlagen, Genetik, Einflüsse= und ist Baumeister seines eigenen Lebensgebäudes. Ein geschickter Baumeister kann auch mit minderwertigem Material etwas Schönes bauen». In der Auseinandersetzung mit der Welt verwirklicht der Mensch dann denjenigen Teil seines Potentials, das in der konkreten Situation benötigt wird. Darin liegt auch die Idee der Reifung und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Der Begriff Persönlichkeit kann als Gestaltungsleistung der Person verstanden werden, also was ein Mensch aus seinem Leben gemacht hat, wofür er gelebt hat, welche Überzeugungen er gefunden hat und wie er es vermocht hat, mit schweren Schicksalsschlägen umzugehen (Kolbe 2020, 25). Der Mensch trifft im existenziellen Verständnis nicht auf eine fertige Welt, an die er sich anzupassen hat, sondern er gestaltet auch diese Welt aufgrund seiner Möglichkeiten, Aufgaben und Herausforderungen die er für sich persönlich als bedeutsam erkennt. Und daran wächst der Mensch und entfaltet sein Da-Sein. In der Auseinandersetzung mit der Welt entwickelt der Mensch seine Existenz. Wie bereits erwähnt, liegt in der Existenz die spezifische menschliche Seinsart.

e. Vier Grundmotivationen als grundlegende Motivationsstruktur des Menschen

Das fünfte Merkmal der existenziellen Anthropologie, das ich erwähnen möchte, ist die *Motivationsstruktur* des Menschen. Die heutige Existenzanalyse sieht nicht nur eine einzige Kraft als grundlegende Motivationskraft an, von der sich alles ableitet (wie z.B. Libido bei Freud oder Minderwertigkeit bei Adler). Während auch Frankl noch von der Sinndimension als *die* zentrale Motivationskraft ausging, hat die heutige Existenzanalyse (nach Längle) dieses Motivationskonzept erweitert und geht von vier Grundmotivationen aus. Die vier Grundmotivationen leiten sich aus den vier Bausteinen der Existenz ab, den vier zentralen Themen der Existenz, mit welchen der Mensch existenziell auseinandersetzen muss. Hier ein kurzer Überblick: Der Mensch ist ausgerichtet

1. darauf, in der *Welt* sein und überleben können. Dazu ist er auf Schutz, Raum und Halt angewiesen, so dass sich Können, Vertrauen und Grundvertrauen entwickeln können. Andernfalls sind Ängste die Folge.
2. auf *Verbundenheit und Lebendigkeit* hin. Als soziales und fühlendes Wesen braucht er Beziehung, Zugehörigkeit und Werte. Dies spiegelt sich in dem Gefühl, dass es gut ist, da zu sein. Erleben von Mögen und Lebendigkeit. Andernfalls sind depressive Verstimmungen und Störungen die Folge.
3. auf *Entfaltung des Selbstseins*. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen ihm, sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, sodass es ihm möglich wird, authentisch zu leben, eine Identität zu entwickeln und ein eigenes Gespür für das ethisch Richtige zu finden. Defizite führen zu Persönlichkeitsstörungen.
4. auf einen *Kontext und die Zukunft* hin: Als wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammenhänge lassen ihn erfahren, dass er mit seinem Dasein für etwas gut ist. Ein Ausgerichtet-Sein

auf eine Zukunft und Perspektive sind wesentliche Aspekte der Sinnerfahrung. Existenzielle Leere, Frustration und Suizidalität verweist auf entsprechende Defizite.

Diese vier Grundmotivationen hat Alfred Längle, der Begründer der modernen Existenzanalyse, auf phänomenologischen Weg entwickelt. Alle menschlichen Motivationen sind letztlich auf diese vier Grundmotivationen zurückzuführen. Die Grundmotivationen sind das, was der Mensch braucht, anstrebt und in Bewegung bringt. Die Sinndimension ist eine der vier Grundmotivationen. Das Konzept der Grundmotivationen, das Herzstück der heutigen Existenzanalyse, habe ich in separaten Texten detailliert beschrieben.

Das existenzielle Paradigma: Zusammenfassung

Das existenzielle Paradigma stammt hauptsächlich aus der Philosophie und richtet sich nach den Grundfragen des Menschseins in seiner Existenz und *persönlichen Lebensführung*. Dadurch, dass das Menschenbild nicht von kranken Menschen gedacht ist (im Unterschied zu vielen psychologischen Menschenbildern), hat das existenzielle Paradigma ein breites Anwendungsspektrum auch ausserhalb der Psychotherapie. Es kommt namentlich im Bereich Coaching, Beratung, Führung, Pädagogik, sozialer Arbeit und Seelsorge zum Einsatz.

Das existenzielle Denken ist eine *Lebensgrundhaltung*, eine grundsätzliche Philosophie und Haltung, Herausforderungen im Leben zu begegnen und auch unter schwierigen Bedingungen und bei Begrenzungen Freiräume und Möglichkeiten zur Gestaltung zu finden. Verantwortung, Authentizität, Würde, Sinn und Werte sind Schlüsselbegriffe. Grundlegend ist der kontinuierliche äussere und innere Dialog – ein in Beziehung-Treten zu dem, was da ist und mit den Rahmenbedingungen bestmöglich umzugehen. Der konsequente Realitätsbezug ist ein zentrales Merkmal des existenziellen Paradigmas. Desweiteren kommt eine Lebensbejahung zum Ausdruck. Der Mensch ist ständig Angefragter seiner Situation und damit aufgerufen, persönlich stimmige Antworten zu geben, statt reflexhaft zu reagieren. Zustimmung ist ein zentrales Konzept der Existenzanalyse. Darin drückt sich eine Verantwortung sich selbst und der Welt gegenüber aus. Das existenzielle Paradigma kommt nicht nur, aber insbesondere auch an schwierigen Stellen des Lebens zum Tragen.

Das existenzielle Denken ist auch eine *Haltung dem Menschen gegenüber*: sie will dem Wesen der einzelnen Person in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit gerecht werden. Dies kommt mit einer konsequent phänomenologischen Arbeitsweise zum Ausdruck. Theoretische Erklärungen, Deutungen und Interpretationen werden dem Wesen des einzelnen Menschen nicht gerecht. Eine Besonderheit im existenziellen Menschenbild besteht in der Betonung der geistig-personalen Dimension. Als geistiges Wesen sucht der Mensch nach Sinn und Erfüllung im Leben. Der Mensch ist von seinem Wesen her frei. Existenzielles Denken betont das typisch Menschliche und das Individuelle – ist nahe am Menschen. Das existenzielle Paradigma ist konkreter Ausdruck des Humanismus - die Würde hat einen zentralen Stellenwert. Mit dem Konzept der vier Grundmotivationen liegt ein ganzheitliches, tiefgründiges und differenziertes Verständnis der grundlegenden Motivationsstruktur von Menschen vor.

Die zentralen Themen des existenziellen Paradigmas sind: Existenz, Erfüllung, Scheitern, Sinn, Freiheit, Verantwortung, Werte, Authentizität, Motivation, Begegnung, Dialog, Entscheiden und Handeln. Die Person als das Wesen des Menschen, wird als das zentrale Lebensinstanz des angesehen. Die Person ist das zentrale Element im existenziellen Paradigma.

Quellen:

Frankl, Viktor: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn; 1985

Frankl, Viktor: Ärztliche Seelsorge; 1982

Yalom, Irvin D.: Existenzielle Psychotherapie; 1989

Längle, Alfred: Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen; 2013

Längle, Alfred: Existenzanalyse und Logotherapie; 2021