

## PERSON – ICH – SELBST

## Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur

CHRISTOPH KOLBE

In Fortsetzung meines Beitrags zur Verhältnisbestimmung von Person und Struktur (2014) wird es in diesem Artikel um eine differenzierende Klärung des existenzanalytischen Verständnisses von Person, Ich und Selbst gehen. Wozu ist dies wichtig? Im Fokus der Existenzanalyse als psychotherapeutischer und beraterischer Methode steht das Anliegen, den Menschen zu einem freien und verantwortlichen Umgang in dessen Welt zu befähigen. Dies verlangt die Fähigkeit, in das eigene Leben gestaltend einzugreifen, um es selbstbestimmt zu vollziehen. Wir verorten diese Fähigkeit in der Geistigkeit des Menschen, in deren Zentrum die Person steht. Welche Aufgaben und Funktionen kommen in diesem Prozess dem Ich und dem Selbst zu? Welche ichstrukturellen Voraussetzungen müssen gegeben sein, um personale Aktivitäten vollziehen und Konflikte unterschiedlicher Strebungen oder Konflikte zwischen Strebungen und Bedürfnissen bewältigen zu können? Wie entsteht diese Ich-Struktur? Die Klärung dieser Fragen soll helfen zu erkennen, in welchen Kontext das Personsein eingebettet ist. Dies ist u.a. von Bedeutung für die Diagnostik und die Bearbeitung fixierter Affektdynamik.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Person, Ich, Selbst, existenzielle Ich-Funktionen, existenzielle Ich-Struktur, Dialog, Abstimmungsprozess, existenzielle Konfliktthemen

PERSON – EGO – SELF

Clarifications and existential analytical comments on ego-structure

Following up on my contribution in determining of the relation between person and structure (2014), this article is concerned with a differentiating clarification of the existential analytical understanding of the person, the ego and the self. Of which importance is this? As a psychotherapeutic and counseling method, Existential Analysis is focused on enabling the human being to attain a free and responsible way of dealing within the world. This requires the capability to intervene into one's own life in a shaping manner, in order to accomplish life self-determined. We locate this capability in human spirituality, with the person in its centre. Which duties and functions do ego and self have in this process? Which ego-structural requirements must be given in order to carry out personal activities and to manage conflicts with different goals or conflicts between goals and needs? How does this ego-structure develop? The clarification of these questions is supposed to help realize into which context being-a-person is embedded. This is, amongst other things, important for diagnostics and for the treatment of fixated affect dynamics.

**KEYWORDS:** person, ego, self, existential ego-functions, existential ego-structure, dialog, process of synchronization, existential conflict issues

Die Existenzphilosophie, in deren Tradition die Existenzanalyse steht, betont, dass der Mensch sich sein Dasein anzueignen hat. Diese Aneignung ist kein automatischer Akt, sondern eine Aufgabe, vor der jeder Mensch steht; eine Aufgabe, die er vollziehen, der er sich aber auch verweigern kann. Der Mensch ist „in die Welt geworfen“, wie Heidegger sagt (Heidegger 1927/2006, 135f), jedoch wird dieses Dasein erst dann eigentlich, wenn und indem der Mensch Eigentümer seines Daseins wird. Weil und indem der Mensch Existenz ist (und im Unterschied zu anderen Lebewesen nicht nur lebt oder im Unterschied zur unbelebten Natur nur vorhanden ist), weil und indem er also existiert, ergreift er seine spezifische Seinsverfassung (Marquard 2013, 208): Er nimmt seine Möglichkeiten der Lebensgestaltung ständig neu in die Hand, um ein Selbst, er selbst zu werden und sich darin immer wieder zu übertreffen. So gelangt der Mensch von der „Geworfenheit“ in den „Entwurf“.

Deshalb sagt Heidegger: Das Wesen des Daseins liegt in seiner Existenz (Heidegger 1927/2006, 42). Wir haben unser Leben zu führen, ob wir wollen oder nicht. Jedoch nicht irgendein Leben, sondern unser Leben. Die Tatsache, dieses eigene Leben zu führen, heißt aber gleichzei-

tig auch, in eine prinzipielle Freiheit gestellt zu sein, dies zu können. Sein ist also eine Möglichkeit, ein Seinkönnen und damit eine Verantwortungsübernahme für das eigene Leben. Die Freiheit und Verantwortung des Menschen gehören also fundamentalontologisch zur Struktur des menschlichen Daseins (Dorra 2014, 27f).

Kernidee der Existenzanalyse ist – analog der Tradition existenzialistischer Ansätze – die Fähigkeit des Menschen, aktiv das eigene Leben gestalten zu können, in einem potentiell freien und verantwortlichen Umgang mit allen Gegebenheiten seiner Welt zu stehen. Diese Welt enthält immer eine Aufgabe, der sich der Mensch zu stellen hat und die ihm eine Ausrichtung gibt. Ziel existenzanalytischer Psychotherapie ist deshalb die Befähigung zu diesem Umgang, zu dieser Aneignung, wenn diese in ihrer Intentionalität blockiert oder gar gestört ist.

Der Weg dieser Aneignung ist der existenzielle Dialog: Das Leben fragt, der Mensch hat zu antworten, so hat es Frankl beschrieben (vgl. Frankl 1985, 72). – Gesund ist der Mensch demzufolge, wenn es ihm gelingt, diesen Dialog zu führen (Kolbe 2001).

Es ergeben sich Fragen, wenn wir diese Gedanken reflektieren:

Wer in uns führt diesen Dialog? Wer in uns weiß um den Entwurf? Wer in uns vollzieht diese Umsetzung? – Die Person – das Ich – das Selbst?

Es fällt auf, welcher zentralen Stellenwert der Personbegriff bei Frankl hat. Dies mag einerseits mit der Tatsache zusammenhängen, dass Max Scheler, der geistige Vater Frankls, diesen Begriff ins Zentrum seiner Anthropologie stellt, andererseits dass mit diesem Begriff das zentrale Charakteristikum des Menschen als geistiges Wesen gefasst wird. Scheler nennt die Person das Aktzentrum des Geistes (Scheler 1991, 38). Frankls Definition lautet: Person ist das Freie im Menschen (Frankl 1987, 94). Qua Geistigkeit kann der Mensch den Gegebenheiten seiner Welt und auch seines vitalen Triebsystems gegenüber treten und mit ihnen umgehen. Er ist ihnen gegenüber frei zur Gestaltung.

Frankl hat verschiedene Merkmalsbeschreibungen zum Begriff Person gegeben. Die kompakteste Zusammenfassung findet sich in seinem Beitrag „Die 10 Thesen zur Person“ (Frankl 1982, 108-118). Fast nichts hat Frankl zu dem geschrieben, was wir das Ich und das Selbst nennen. Insgesamt bleiben seine Ausführungen zur Person grundsätzlich und zumeist abstrakt. Sie sind hinsichtlich der Anthropologie von grundlegender Bedeutung, jedoch für die psychotherapeutische Praxis schwer fassbar und umsetzbar. Die vornehmlich durch Längle und in verschiedenen Aspekten auch durch Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelte Existenzanalyse hat dieses Personverständnis operationalisiert. Im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse wird es mit den drei Variablen Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck in der Gesprächsführung konkret anwendbar. Und im Strukturkonzept der Grundmotivationen mündet die Differenzierung des Personverständnisses in spezifisch personale Aktivitäten, die ein Mensch vor dem Hintergrund der jeweiligen daseinsthematischen Gegebenheit zu vollziehen hat, um zu einem erfüllten Leben zu kommen (Längle 2008).

Immer neue Differenzierungen zu den Begrifflichkeiten Person und Ich sind zwischenzeitlich beschrieben worden. Deshalb ist es an der Zeit, den Extrakt für ein fassbares Verständnis zu kondensieren. So legt dieser Beitrag die Grundideen der Begriffe dar und gibt eine systematisierende Orientierung hinsichtlich des existenziellen Charakters dieser Begriffe und ihres inneren Zusammenhangs. Und er will Impulse geben für eine Weiterentwicklung des existenziellen Verständnisses von Ich-Funktionen, Ich-Strukturen und Konfliktdynamiken.

Im Mittelpunkt der Existenzanalyse steht die Idee, den Menschen zu einem freien und verantwortlichen Umgang in dessen Welt zu befähigen. Dies verlangt die Fähigkeit, in das eigene Leben gestaltend einzugreifen, um es selbstbestimmt zu vollziehen. Die Existenzanalyse verortet diese Fähigkeit in der Geistigkeit des Menschen, in deren Zentrum die Person steht. Wie lässt sich die Personidee fassen und in welchem Verhältnis steht sie zum Ich und zum Selbst des Menschen?

## Die Person

(1) Person ist ein Schlüsselbegriff der Existenzanalyse. Er steht für das *Eigentlichsein* des Menschen in seiner Welt. Der Begriff der „Eigentlichkeit“ ist der Daseinsanalyse Martin Heideggers (Marquard 2013, 230) entlehnt. Er wird in der Existenzanalyse im Sinne einer „personalen Lebensführung“, der es um Authentizität geht, verwendet. Immer geht es dem Menschen um etwas für ihn Wesentliches; also nicht irgendetwas, was man tun könnte, wie man etwas betrachten könnte, sondern das, was für ihn gilt, ihm wichtig ist, ihn meint. Deshalb erkennen wir den Menschen als Person, wenn wir sehen, wie er in einer Situation bewegt ist, wofür es ihm im Grunde geht, wie er Position bezieht und wofür er sich einsetzt. Wir können ihn spüren und erleben in seinem Bewegtsein und seinem Engagement. Wenn wir also sagen, dass es im Personsein des Menschen um sein Eigentlichsein geht, dann ist damit gleichzeitig ausgesagt, dass er dieses Eigentlichsein nicht immer vollzieht oder auch zu diesem nicht immer findet, obgleich er in dieses hineingestellt ist. Etwas humoristisch könnten wir sagen: Im Grunde leben wir zwar eigentlich, kommen aber leider nicht immer dazu. – Wir Menschen können also auch uneigentlich leben, so dass wir dann apersonale Verhaltensweisen vollziehen (nach Heidegger der Daseinsmodus des „man“) und als Person nicht spürbar, nicht erkennbar werden. Routine, Zugzwang, Gedankenlosigkeit, Befürchtungen, Ängste, Mangel Erfahrungen oder Konflikte mögen dafür verantwortlich sein, das Eigentlichsein nicht zu leben, es zu verbergen oder zu schützen. Dann ist der Mensch zwar nach wie vor Person, es kommt aber nicht zum Vollzug seines Personseins. Dies ist die typische Ausgangssituation in der Psychotherapie, die deshalb helfen soll, das Personsein zu aktualisieren. Wir können also zunächst festhalten: Im Zentrum der Personidee steht das Eigentlichsein des Menschen in dessen konkreter und situativer Welt. *Personsein heißt Eigentlichsein.*

(2) Dies führt uns nun zu einer nächsten Frage und Merkmalsbeschreibung der Person: Wie wird dieses Eigent-

lichsein sichtbar und erkennbar? Die Antwort lautet: im begrenzenden Vollzug. Was ist damit gemeint?

Personsein, also Eigentlichsein, ereignet sich nur im Vollzug. Dazu braucht es als Herausforderung die Begegnung, braucht es das Gegenüber. Dieses Gegenüber ist der Weltbezug, also der oder auch das Andere, in dem der Mensch immer steht. Durch das Gegenüber erlebt der Mensch sich angesprochen, kommt in eine Resonanz mit dem Wesentlichen, fühlt sich gemeint und wird aufgefordert, seine Antwort zu finden und zu geben. Er kommt in eine *Auseinandersetzung*, die ihn fordert und herausfordert, und in der Folge zu einem *Umgehen* in und mit der Situation. Deshalb ist die *personale Anfrage*, wie sie im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse beschrieben ist, die wesentliche psychotherapeutische Methodik der Existenzanalyse (vgl. Längle 2000). Durch das Gegenüber wird der Mensch zum Dialog herausgefordert, in dem er sich selbst zu finden hat. Dies kann nur dann entstehen, wenn der Mensch auf ein Gegenüber trifft. Deshalb kann der Mensch auch nicht für sich selbst sein. Sein Personsein aktualisiert sich in der Begegnung, es bleibt ansonsten latent.

(3) Hiermit wird außerdem deutlich: Die Person ist nicht ontisch, kein Ding, das wir anfassen oder vermessen können, kein Objekt also. Objekte haben den Vorteil, dass wir sie sehen, feststellen und beschreiben können. Das macht es auch so schwer, das Personsein zu fassen. Die Person jedoch ist ein *Vollzug*. Sie zeigt sich im *freien und verantwortlichen Umgehen des Menschen mit seiner Welt*, also mit anderen Menschen oder mit Dingen, *und mit sich selbst*, also mit Gefühlen, Affekten, Wünschen, Hoffnungen, Selbstbildern und Überzeugungen.

Mit allem, was wir bisher ausgeführt haben wird deutlich: Den Menschen als Person zu sehen, ihn anzusprechen und zu erfassen, heißt, ihn in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit, ihn in seinem Eigentlichsein zu erkennen, gelten zu lassen und Raum zu geben – und damit die Würde seiner Personalität zu achten.

Häufig wird im Umfeld dieser Gedanken zum Eigentlichsein auch vom Wesenskern des Menschen gesprochen, dem es gerecht zu werden gelte. Wie lässt sich diese Idee eines Wesenskerns verstehen? Gibt es überhaupt einen „Kern“, einen „Quellpunkt“, der dem Menschen eigen ist, den es zu finden gilt, dem er gerecht zu werden hat? Ist dieser Kern, also seine Person, im Menschen angelegt und wartet darauf, freigelegt zu werden, sich entfalten zu können? Dann hieße Personsein, der inneren Stimme, die Sprachrohr dieses Wesenskerns ist, zu folgen und ihn in seiner Lebensgestalt zum Ausdruck zu bringen. In der

geistesgeschichtlichen Tradition eines solchen Denkens inhaltlich zeitloser Ideen wird hierbei das Personsein des Menschen von seinem „In-der-Welt-Sein“ gelöst und das Subjekt von der Welt (Objekt) isoliert (Marquard 2013, 226), der alte und problematische dualistische Gedanke. Die Idee der Person wird mit Wesensbeschreibungen verknüpft, also einem Inhalt, der der Person eigen ist, wo auch immer dieser Inhalt abgeleitet wird – aus dem Göttlichen oder dem Humanistischen. Dieser zeitlose Inhalt, dieser Plan ist die eigentliche Wesensbestimmung des Menschen, ihn gilt es, zu finden und zur Entfaltung zu bringen. Diese Überlegungen lassen sich philosophiegeschichtlich in der Romantik finden (Bollnow 1984, 17f), sie gehen in ihrer klassischen Gestalt auf den Essentialismus zurück, also die Wesensphilosophie der Ideenlehre Platons sowie die Metaphysik aristotelischer Tradition (Marquard 2013, 188f). Dem steht mit der Existenzphilosophie die Idee gegenüber, dass es diesen inhaltlich gefüllten Wesenskern des Menschen als Gegebenheit nicht gibt (Marquard 2013, 158f). Alles Wesentliche leitet sich nicht von einem Inhalt, der bereits gegeben ist und nun verständigt werden muss, ab, sondern davon, dass jeder Mensch unvertretbar und unvermeidlich als je Einzelner in seiner Welt existiert und zu existieren hat. Diese Tatsache der Existenz, stellt ihn vor die „Wozu-Frage“. Frankl beantwortet diese Wozu-Frage mit dem existenziellen Sinn, nach dem der Mensch wesentlich strebt. Dieser Sinn erschließt sich dialogisch im Moment und durch das Moment der Begegnung. Der Mensch begegnet anderen Menschen, sich und seiner Welt und hat heraus zu finden, worum es dabei jeweils wesentlich gehen soll (Frankl 1985, 72). Tut er dies und lebt er dies, vollzieht er sein Personsein. Person ist in diesem Verständnis der freie Vollzug (also kein Inhalt!). Natürlich nicht irgendein Vollzug, sondern der Vollzug des im Hier und Jetzt Wesentlichen. Ähnlich fasst Frankl diesen Gedanken, wenn er die Person als das Freie im Menschen definiert (Frankl 1987, 94).

Warum also ist es so anspruchsvoll, ein einfaches und klares Verständnis dessen, was Person ist, zu beschreiben und zu fassen?

Weil der Begriff Person fundamentalontologische Wesensbeschreibungen charakterisiert, die der Sichtbarkeit und dem Bewusstsein des Menschen *ontologisch vorgelegt* sind. Sie sind für den Menschen konstitutiv, also wesentliche Bedingungen, ohne die der Mensch nicht gefasst werden kann. Wir schauen mit der Personidee also hinter das Vordergründige des menschlichen Verhaltens und Erlebens, um tiefer zu verstehen, wieso dieses so ist und worum es ihm im Grunde geht.

Und: Anspruchsvoll ist es auch deshalb, weil der Personbegriff so überfrachtet ist in der Fülle seiner Darlegungen.

Was können wir also festhalten?

1. *Personsein heißt Eigentlichsein – auf der Basis von Freiheit und Verantwortung.*
2. *Personsein vollzieht sich in der Begegnung – im Dialog mit dem Wesentlichen.*
3. *Personsein heißt umgehen zu können mit inneren und äußeren Gegebenheiten.*

Mit diesen Gedanken haben wir die ontologische Basis gelegt für das, worum es dem Menschen zentral in seinem Leben geht und was ihm als Mensch möglich ist. Wie dies zur Ausführung und Umsetzung kommt, bedarf des Ichs.

## Das Ich

Das Ich ist die *Handlungsinstanz* des Menschen. Im Ich findet das ins Bewusstsein tretende Erleben des Personseins statt. Und im Ich ereignet sich der Vollzug des Personseins. Hierfür hat das Ich einen Prozess der Abstimmung und Integration zu leisten.

Es gibt also einerseits die transzendente Person und andererseits das empirische, also erfahrungsgemäße Ich, um das es nun im Folgenden gehen wird. Wenn eine Anthropologie die Idee des Personseins nicht kennt, dann verwendet sie den Begriff Ich häufig synonym für die Idee der Person. Die Folge ist, dass sie manchmal den transzendentalen Aspekt des Personseins charakterisiert, manchmal den empirischen Aspekt des Ichs. Das erschwert den Diskurs. In der existenzanalytischen Anthropologie differenzieren wir deshalb:

Die transzendente Person liegt aller Erfahrung und Selbsterfahrung als Einheitspunkt voraus. Sie ist deshalb nicht unmittelbar und direkt wahrnehmbar.

Ihr steht das empirische Ich gegenüber, das als Ich oder Subjekt sich in seinem Bewusstsein selbst erfährt, der bewussten Selbsterfahrung konkret zugänglich ist, dort auch als Ganzheit erlebt wird.

### Exkurs

Drei Merkmale konstituieren das empirische Ich (Coreth 1986, 62ff):

1. Das Ich ist zunächst die schlichte Tatsache, dass *ich* mich *erfahre*.

Ich erfahre mein bestimmtes und konkretes Selbstsein: *Ich* bin *hier*. Und wer *ich* bin, hebt sich ab von dem, was um mich ist.

Zu dieser Erfahrung gehört auch zu erleben, dass es einen einzigen Punkt gibt, der nur mir selbst gehört:

*Mir* wird etwas jetzt bewusst. *Ich* habe eine Freiheit, mich zu entscheiden, über mich selbst zu verfügen und Verantwortung zu übernehmen.

Und ich weiß, dass ich meine *eigene Welt* besitze und mich als *Mitte* des gesamten Beziehungsgefüges meiner Welt erfahre.

2. Das Ich führt in die – auch leibliche – Erfahrung der *zentrierten Ganzheit* meiner selbst und des *Zentrums meines Wirkens*. Ich stehe in meiner Mitte.

3. Das Ich ist *Bewusstsein*. Und dieses Bewusstsein hat mehrere Ebenen.

(1) Im Gegenstandsbewusstsein nehmen wir die Dinge und Sachverhalte wahr, die uns begegnen und auf die wir intentional ausgerichtet sind. Jeder Mensch lebt urteilend, strebend und handelnd auf anderes bezogen.

Im Gegenstandsbewusstsein handelt es sich deshalb um den „thematischen Inhalt“ des bewussten Aktes, den phänomenalen Gehalt, der uns in einer Situation im Hinblick auf die Dinge und Sachverhalte wesentlich ist.

(2) Dieses Gegenstandsbewusstsein ist gleichzeitig getragen von einem Vollzugsbewusstsein: Ich weiß, dass ich etwas sehe. Ich weiß, dass ich etwas frage. Oder ich weiß, dass ich etwas erlebe. Durch Reflexion dieses Geschehens und seiner Intentionen kann auch das Vollzugsbewusstsein thematisch bewusst gemacht werden. Dies ist sicher ein Schwerpunkt jeder psychotherapeutischen, aber auch beraterischen Arbeit. Die Vielfalt und Verschiedenheit von Akten, die ständig im Fluss sind, ineinander übergehen und einander ablösen, können durch Reflexion ins Bewusstsein gelangen.

(3) Trotz dieser Vielfalt erlebt sich der Mensch in ihr als Einheit: Ich erlebe, höre, sehe dies alles so. So nennt man diesen Aspekt das Einheitsbewusstsein.

Kommen wir jetzt zur Aufgabe des Ichs, nämlich Handlungsinstanz zu sein – ausgehend von der Überlegung, dass es dem Menschen immer darum geht, sein Eigentlichsein leben zu wollen. Das Ich ist dann die Instanz, die diese Aufgabe (scheinbar manchmal besser und manchmal schlechter) angesichts eines sehr komplexen Geschehens steuert. Dieser steuernde Prozess hat maßgeblich mit einer Abstimmung zu inneren und äußeren Gegebenheiten zu tun. In diesem Prozess geht es um Wahrnehmungen, Abwägungen, Positionierungen und Umsetzungen – mit dem Ziel, den Willen zu fassen und ins Handeln zu kommen (Längle 2014, 18).

Wenn der Mensch also vor der Frage steht, was er tun soll, dann entsteht in personaler Hinsicht die Überlegung: Was ist das Meine? Was ist mir im Grunde wichtig? In existenzieller Hinsicht hat das Ich nun diesen Prozess so zu steuern, dass sich in der Fülle der Möglichkeiten, Gegeben-

heiten, Erwartungen, Hoffnungen, Ängste und Wünsche bestenfalls Klarheit im Wollen einstellt, eine Entscheidung getroffen wird, die verantwortet werden kann, und diese in ein Handeln mündet. Das Ich leistet also diesen Prozess der Steuerung, Regulation und Integration, den dialogischen Prozess der inneren und äußeren Abstimmung hinsichtlich aller wesentlichen Gegebenheiten, um schließlich zu einer persönlich stimmigen und verantworteten Entscheidung mit Handlungsvollzug zu kommen.

Damit der Prozess in diesem Sinne gelingen kann, bedarf es einer wesentlichen Voraussetzung: *Das Ich hat sich auf die Person zu beziehen, um im Bezug zum Wesentlichen zu stehen.* Tut es dies nicht, weil es von Ängsten oder funktionalen Absichten dominiert wird, werden Entscheidungen und Handlungen unpersönlich und inauthentisch. Das Ich ist also nicht per se eine Instanz, die automatisch und immer im Rückbezug zur Person steht. Sie kann auch psychodynamisch getrieben oder funktional gesteuert sein. Dann ist das Verhalten des Menschen ohne Rückbezug auf das Wesentliche und sein Erleben somit leer und unerfüllt. Auch die Begegnung mit anderen Menschen von Person zu Person wird nicht gelingen.

Anders ist es, wenn die Person in ihrem Eigentlichsein mit Hilfe des Ichs zur Erscheinung kommt. Dann verhält sich auch das Ich persönlich und andere erleben es als zugänglich (Längle 2014, 17).

### Die existenziellen Funktionen des Ichs

Um sich auf sein Eigentlichsein zu beziehen und dieses dann zu vollziehen, besitzt und benötigt das Ich – dem existenzanalytischen Prozessmodell folgend – spezifische Fähigkeiten. Sie sind die *existenziellen Funktionen* des Ichs (Tutsch 2010, 6; Kolbe 2014, 35). Jeder Existenzvollzug basiert auf der Anwendung und Umsetzung dieser existenziellen Funktionen. Sie sind deshalb grundlegend und wesentlich für das Gelingen der persönlichen Lebensgestaltung.

Diese sechs existenziellen Funktionen des Ichs sind:

1. *Aufnehmen* des Gegebenen und *Wahrnehmen* des Wesentlichen

Hier handelt es sich um die Fähigkeit, der Wirklichkeit in ihrer Tatsächlichkeit mit Offenheit begegnen zu können, diese in ihrer Facettenhaftigkeit wahrnehmen, erkennen, gelten lassen und als solche annehmen zu können.

2. Sich *berühren* lassen von Gegebenem und Wesentlichem und es ernst nehmen

Hier handelt es sich um die Fähigkeit, dem äußerlich oder innerlich Vorfindlichen mit emotionaler Schwingungsfähigkeit begegnen und es in seiner qualitativen emotio-

nen Bedeutung erfassen zu können, ohne es zu bagatelisieren oder zu dramatisieren.

3. Hinsichtlich des Wesentlichen sich selbst und den Anderen *gerecht* werden

Hier ist die Fähigkeit angesprochen, so auf das Wesentliche schauen zu können, dass eine Beurteilung ihm und sich selbst gerecht wird. Dies bedarf einer persönlich erlebten Legitimität für diese Einschätzung.

4. Eine *Position* hinsichtlich des Wesentlichen beziehen, eine Entscheidung treffen

Hier geht es um die Fähigkeit, sich auf etwas festzulegen und auf Basis einer Position eine Wahl zu treffen, Stellung zu nehmen und somit der Radikalität des „Entweder/Oder“ nicht auszuweichen, so dass ein Bezugspunkt entsteht.

5. Das Wesentliche *vollziehen*

Hier ist die sehr praktische Fähigkeit und Notwendigkeit der Umsetzung gefragt. Können, Ressourcen, Mittel, Planung, Schrittabfolgen sind wesentlich, damit die Position Wirklichkeit wird.

6. Sich *öffnen* für eine erneute Anfrage

Immer bedarf es der Offenheit, sich neu mit einer Anfrage überraschen zu lassen, dem Möglichen mit Interesse zu begegnen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Altes oder Bisheriges loszulassen, um Neues in seiner existenziellen Bedeutung sehen zu können.

### Die personal-existenzielle Struktur des Ichs

Damit der Mensch über diese existenziellen Funktionen verfügen kann, bedarf es einer strukturellen Verankerung in den existenziellen Themen menschlichen Daseins. Ohne eine solche Verankerung ist es dem Menschen nicht oder nur schwer möglich, die notwendigen existenziellen Funktionen zu aktualisieren. Diese Verankerung ist die *personal-existenzielle Struktur des Ichs*.

Struktur – so können wir existenzanalytisch definieren – ist die **Verfügbarkeit** über die existenziellen Funktionen, die für den Prozess der dialogischen Abstimmung im Hinblick auf das Wesentliche sowie der Aktualisierung personaler Aktivitäten erforderlich sind (Kolbe 2014, 37). Strukturelle Stabilität zeigt sich, dem Strukturmodell der Existenzanalyse folgend, in *vier Verankerungen*, in denen ein Mensch wurzelt:

- *im Grund des Seins*: Grundvertrauen
- *in der Werterfahrung des Lebens*: Grundwerterfahrung
- *in der Eigenständigkeit des Selbstseins*: Selbstwerterfahrung
- *im Kontext*: Sinnerfahrung

Die Stabilität der Verankerung in diesen grundlegenden

Themen menschlichen Daseins führt schließlich zu *Daseinshaltungen*, die der Mensch sich selbst, dem Leben und der Welt gegenüber einnimmt. Ihre strukturelle Stabilität zeigt sich in den Überzeugungen, in der Gewissheit dieser grundlegenden latenten Daseinshaltungen, die sich zunächst entwicklungspsychologisch formen, später dann maßgeblich von Entscheidungen abhängen, die der Mensch im Laufe seines Lebens zu diesen Daseinsthemen trifft und in sich trägt.

Sie werden sichtbar in den *Fähigkeiten*,

1. mit **Gelassenheit** und **Vertrauen** zu leben,
2. sich selbst, den Menschen und der Welt mit **liebender Zuwendung** begegnen zu können,
3. für sich selbst **gewiss** zu sein sowie sich selbst und anderen **Respekt** und **Wertschätzung** zu geben,
4. sich in einen **Zusammenhang** eingebettet zu wissen.

Die strukturelle Stabilität mit ihren inhärenten Daseinshaltungen und Gewissheiten ermöglicht, das Verhalten in der Situation so zu organisieren, dass authentisches Handeln möglich ist. *Somit kann sich der Mensch mit seiner umgebenden Welt auseinandersetzen, sich selbst regulieren, sich selbst organisieren und sich dialogisch abstimmen.*

Zusammenfassend lässt sich festhalten:

*Das Ich ist die Handlungsinstanz des Menschen. Ihre zentrale Aufgabe ist es, Entscheidungen zu treffen, damit das Eigentlichsein der Person zum Vollzug kommt. Dies geschieht mittels der existenziellen Funktionen des Ichs. Wie gut dies gelingt, hängt von der strukturellen Verankerung der Daseinshaltungen ab.*

## Das Selbst

In diesen Abstimmungsprozess ist ebenfalls das Selbst des Menschen einbezogen. Das Selbst bezeichnet das Identitätsverhältnis, in dem der Mensch steht – bezogen auf Beziehungen zu personalen Haltungen und Einstellungen und bezogen auf psychische Kräfte, die das Überleben sichern. Es handelt sich um das bewusste und unbewusste Wissen, wer ich bin. Diese Identität entsteht durch Verinnerlichungen, die der Mensch im Laufe eines Erfahrungs- und Entwicklungsprozesses bildet. Sie ist nicht von Anbeginn des Lebens gegeben, sondern wird entwicklungspsychologisch über den Prozess der Identifikation und der Auseinandersetzung erworben. Dieser Prozess ist von zwei Faktoren abhängig: 1. Der Internalisierung von Haltungen anderer, also der uns umgebenden Gesellschaft. George Herbert Mead nennt dies das „Me“ des Menschen. 2. Der Auseinandersetzung des Ichs mit

diesen Haltungen und seiner Welt. Dieser Aspekt wird von Mead als das „I“ bezeichnet. Er entspricht dem, was wir als das Ich des Menschen bereits beschrieben haben (Krappmann 1978, 39, 58f).

„Das Selbst beschreibt somit die Bezogenheit des Subjekts zu Menschen, Objekten, Aufgaben, Ideen, eigenen Haltungen, Gefühlen, zum eigenen Körper usw. samt der darin etablierten, konstanten Beziehung.“ (Längle 2003, 136)

Das, was dem Menschen ursprünglich einmal gegenüberstand, hat im Selbst den Prozess der Identifizierung und Auseinandersetzung durchlaufen, so dass wir es nicht mehr als das Andere, sondern als „ich-haft“, als „zu mir gehörig“ empfinden. Wir sagen dann „So bin ich. Das ist meine Überzeugung, meine Heimat, meine Familie.“, zumeist ohne uns dies zum „Objekt“ unseres Bewusstseins zu machen. Äußere Zuschreibungen, z.B. Rollenerwartungen, gehören also dann *nicht* zu unserem Selbst, wenn sie *nicht* von uns übernommen wurden.

Die internalisierten Selbstbilder können jedoch zwiespältig sein: Sie können sowohl aus der Resonanz des Eigentlichseins, aber auch aus der Erfahrung von Sorge und Angst und ihrer Verarbeitung gespeist sein.

Deshalb repräsentiert das Selbst einerseits dasjenige, das sich der Mensch im Verlaufe seines Lebensweges als das Andere angeeignet hat, weil es eine Resonanz zur Person, also zum jeweiligen Eigentlichsein hatte und hat. Wir internalisieren Beziehungen zu Menschen, Aufgaben, Sachen und Ideen, wenn wir uns mit ihnen verwandt fühlen und sie uns ein Anliegen sind. So charakterisiert Längle das Selbst „als eine vom ‚Ich‘ akzeptierte Repräsentation des Personseins, wodurch sich die Person vergegenwärtigt.“ (Längle 2003, 137).

Andererseits kann das Selbst auch die problematischen Erfahrungen mit Anderen und der Welt repräsentieren, sofern sie als Zuschreibungen übernommen wurden. Entwertung, Gewalt, Mangel, Angst, Sorge oder Ohnmacht sind dann ebenfalls Erfahrungen und Überzeugungen, die im Selbst gespeichert sind.

Die Identifikationen und Bilder, die unser Selbst prägen, können uns bewusst werden über unsere „inneren Stimmen“, die wir in unterschiedlichen Lebenssituationen als in uns sprechend wahrnehmen. Diese Stimmen können unterstützend oder voller Sorge und Angst sein. Im letzteren Falle sagen sie vielleicht: „Das wird bestimmt schief gehen!“ Oder: „Das ist ja peinlich, wenn man mich so sieht!“ Sie repräsentieren dann Haltungen und Gewissheiten, die Ergebnis einer Erfahrung sind, wie wir Schwieriges zu uns genommen haben, es versucht haben zu verarbeiten oder auch zu verwandeln. Sie erzählen die Geschichte des uns zu einer bestimmten Zeit möglichen Versuches der Verar-

beutung einer überfordernden Situation. Diese spezifische Perspektive einer Position (Staemmler 2015, 219) gehört also zum Selbstbild, mit der sich das Ich dann im Hier und Jetzt neu auseinandersetzen muss.

Es lässt sich zusammenfassen:

*Das Selbst repräsentiert im Selbstbild die im Verlaufe eines Lebens angeeignete Identität. Diese Identität entstammt dem Rückbezug zum Eigentlichsein sowie der Verarbeitung von Erfahrungen mit anderen Menschen und unserer Welt.*

## Der Abstimmungsprozess

Das situative Leben so zu gestalten, dass es als das eigene Leben erfahren wird, ist ein komplexer Prozess der dialogischen Auseinandersetzung des Menschen mit seinen äußeren und seinen inneren Gegebenheiten (Kolbe 2014, 35). Wenn dieser gelingt, ist es ihm möglich, das, was ihm wesentlich ist, zu leben, also authentisch zu sein. Dieser Akt der Gestaltung ist ein freies Geschehen.

Der Prozess der Auseinandersetzung verläuft hinsichtlich dreier Dimensionen:

1. bezüglich der existenziellen thematischen Aufgabe,
2. bezüglich der zu leistenden personalen Aktivitäten und
3. bezüglich der vitalen psychischen Befindlichkeit.

Liegen keine Ängste, Mangelerfahrungen oder Konflikte vor, hat der Mensch in der jeweiligen Situation sich (1) zunächst abzustimmen hinsichtlich dessen, welches spezifische Thema oder welche Aufgabe diese Situation an ihn heranträgt. Frankl nennt dies die Frage, die das Leben an den Menschen stellt. Jede Situation mit ihrem Thema oder ihrer Aufgabe erfordert nun immer auch (2) eine zu leistende personale Aktivität. Deshalb hat er sich weiterhin darüber klar zu werden, worin diese Aktivität besteht und ob er sich entscheiden kann und will, diese zu vollziehen. Und außerdem bedarf es (3) des Blickes auf die Schwingung der Vitalität, die sich in der psychischen Befindlichkeit als Dynamik artikuliert. Dann mag er das, wofür es geht, und es belebt ihn.

Mittels der existenziellen Funktionen, die weiter oben schon beschrieben wurden, vollzieht sich diese dialogische Auseinandersetzung, die existenzanalytisch im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse gefasst ist. In einem Wahrnehmungsprozess sind die Gegebenheiten, in denen der Mensch steht, hinsichtlich ihrer existenziellen Bedeutung zu *differenzieren* (Eindrucksebene). Für die notwen-

dige Entscheidung, die Bedingung jeder Aneignung ist, sind die für diese Situation wesentlichen Gesichtspunkte in das Konzept der bisherigen Welt- und Selbstbezüge zu *integrieren* (Ebene der integrierten Stellungnahme). Um schließlich eine Handlung zu realisieren, bedarf es der Fähigkeit, die Spannung zwischen existenzieller und psychischer Dynamik zu *regulieren* (Handlungsebene). Dies hat eine Analogie zu den von Gerd Rudolf beschriebenen strukturellen Ich-Funktionen (Rudolf 2013, 14ff).

Dieser Prozess der Lebensgestaltung gelingt und wird intuitiv vom Menschen vollzogen, sofern er nicht behindert ist von Ängsten, Unsicherheiten, Stimmungen, Sorgen oder Konflikten. Andernfalls ist dieser Prozess erschwert, häufig auch gestört oder gar dominiert von einer hinzukommenden Affektdynamik, die im entlastenden Dienst dieser Ängste steht. Deshalb ist die *Beruhigung dieser Ängste* der zentrale Fokus jeder psychotherapeutischen Arbeit, wobei die Angst selbst häufig zunächst gar nicht bewusst sein muss. Bewusster ist eher die unangemessene, manchmal gar fixierte Affektdynamik, also das die Angst entlastende Regulationssystem, das der Situation jedoch nicht angemessen ist. Dann gehört also zur regulativen Funktion des Ichs auch der *Umgang mit dieser Affektdynamik* und ihrer mehr oder weniger gegebenen Fixierung.

Mit den Grundmotivationen sind grundlegende, für alle Menschen gültige Daseinsthemen als *existenzielle Fundamentaltrebungen* beschrieben. Die diesbezüglichen biographischen Erfahrungen und ihre spezifische Verarbeitung führen zu Haltungen und Gewissheiten dem Dasein gegenüber. Alle menschlichen situativen Akte der personalen Lebensgestaltung nehmen auf diese Haltungen Bezug. Wir wagen dann in unserem Leben z.B. etwas, weil wir grundsätzlich Vertrauen haben. Die existenziellen Themen selbst sind damit also *nicht nur Themen*, sie sind entwicklungspsychologisch *auch Ziel einer Entwicklung*, das der Mensch herzustellen sucht. So geschieht es, dass der Mensch in Unsicherheiten oder Konflikte kommt, weil das Ziel des jeweiligen existenziellen Themas zwar erstrebt wird, seine Angst aber dagegensteht. Die therapeutische Bearbeitung der Angst besteht also nicht nur in ihrer Beruhigung, sondern auch im Umgang mit dem in ihr enthaltenen Zweifel, der sich als innerer Konflikt offenbart.

*Innerhalb* der existenzanalytischen Grundmotivationen lassen sich **vier grundlegende Konfliktthemen** beschreiben, die ich abschließend benennen möchte:

### 1. Grundkonflikt des Vertrauens

Im Gegenüber zu einer Sorge, dass letztlich niemand und nichts verlässlich ist und letzten Halt bietet oder alles

Haltgebende jederzeit verloren gehen kann, geht es hier um die innere Gewissheit eines grundlegenden Gehaltenseins in den Strukturen dieser Welt und des Daseins.

### 2. Grundkonflikt der Verbundenheit

Im Gegenüber zu einer Sorge, nicht erwünscht oder gar abgelehnt und somit nicht wertvoll, vielleicht sogar überflüssig und lästig zu sein, geht es hier um die qualitative Erfahrung liebender Nähe und herzlichen Angenommenseins, also für andere wichtig zu sein.

### 3. Grundkonflikt des Selbstseins

Im Gegenüber zu einer Sorge, für das Selbstsein abgelehnt, entwertet oder bestraft zu werden oder dazu unfähig zu sein, geht es hier um die innere Gewissheit, kompetent und legitimiert zu sein, eine autonome Identität zu finden, ein Eigensein im Horizont der Sozietät zu entfalten und zu leben.

### 4. Grundkonflikt des Sinns

Im Gegenüber zu einer Sorge, dass alles menschliche Engagement letztlich kontingent und somit bedeutungslos ist, geht es hier um die innere Gewissheit, dass es dem Menschen immer möglich ist, ein Wozu in seinem Leben zu finden, um Sinn zu erfahren und ein erfülltes Leben zu führen.

Auch zwischen den genannten Themen kann es für den Menschen zu einem Konflikterleben kommen. So kann er beispielsweise befürchten, die Verbundenheit mit dem Anderen zu verlieren, wenn er sein Eigensein leben wird. Oder er kann befürchten, dass es keine Verlässlichkeit eines Partners gibt, obwohl er seine Verbundenheit und Verbindlichkeit investiert. Oder er kann befürchten, dass eine Nähe zu anderen Menschen immer den persönlichen Freiheitsraum beschneidet.

Sichtbar werden diese Konflikte in der therapeutischen Arbeit zunächst nicht in ihrem Thema. Sie werden sichtbar in den sie begleitenden Affekten, also den spezifischen Ängsten, Schuld- und Schamgefühlen oder Wut und Aggression, sowie in der Verarbeitung der Affekte, den sog. Copingreaktionen. Phänomenologisch ist deshalb auf das Thema hinter dem Affekt zu schauen und dieses zu verstehen.

Diese inneren Konflikte sind es in der Regel, die den Menschen in der Entfaltung seines Eigentlichseins behindern. Es gilt, sie bewusst zu machen, um ihren „Irrtum in der Zeit“ zu erkennen, und Wege aufzuzeigen, dem Zweifel zu begegnen und neue Gewissheiten zu finden.

So lässt sich zusammenfassen:

*1. Das eigene Leben zu gestalten erfordert die Kompetenz, sich in einem komplexen Prozess der dialogischen Auseinandersetzung abstimmen zu können – hinsichtlich*

*der existenziellen Aufgaben, der personalen Aktivitäten und der psychischen Befindlichkeit.*

*2. Hierfür stehen dem Menschen strukturelle Ich-Funktionen zur Verfügung, die es ihm ermöglichen, in diesem Abstimmungsprozess zu differenzieren, zu integrieren und sich zu regulieren.*

*3. Damit dieser Abstimmungsprozess gelingen kann, sind (in der therapeutischen Arbeit) häufig entweder existenzielle Konfliktthemen zu klären, die hinsichtlich ihrer Sorge und Affektdynamik in Gewissheiten zu transformieren sind, oder es sind existenzielle Ich-Strukturen zu festigen, um das Eigentlichsein leben zu können.*

Die Existenzanalyse sieht ihre Verantwortung darin, Menschen zu helfen, ihr Personsein zu leben und zu vollziehen. Die Differenzierung von Person, Ich und Selbst stellt hierfür wesentliche Anregungen zur Verfügung.

### Literatur

- Bollnow O F (1984) Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer
- Coreth E (1986) Was ist der Mensch? Grundzüge einer philosophischen Anthropologie. Innsbruck: Tyrolia
- Dorra H (2014) In der Schwebung des Lebendigen. Existenzanalyse 31, 2, 27–31
- Frankl V E (1982) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber.
- Frankl V E (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer
- Frankl V E (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- Heidegger M (1927/2006) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer, 19°
- Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. Existenzanalyse 18, 2+3, 54–61
- Kolbe C (2014) Person und Struktur. Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit. Existenzanalyse 31, 2, 32–40
- Krappmann L (1978) Soziologische Dimensionen der Identität. Stuttgart: Klett-Cotta
- Längle A (Hg) (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2003) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Dritte Grundmotivation. Wien: GLE
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, A Holzhey-Kunz. Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23–179
- Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalyse 31, 2, 16–26
- Marquard O (2013) Der Einzelne. Vorlesungen zur Existenzphilosophie. Stuttgart: Reclam
- Rudolf G (2013) Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen. Stuttgart: Schattauer
- Scheler M (1991) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier, 12°
- Staemmler F-M (2015) Das dialogische Selbst. Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis. Stuttgart: Schattauer
- Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Prozess: aktivieren oder managen? Existenzanalyse 27, 2, 4–11

### Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE

Borchersstr. 21

D–30559 Hannover

c.kolbe@existenzanalyse.com