

# Im Dialog mit der „großen Vernunft des Leibes“

Zur Einbindung des gefühlten Körpers in den existenzanalytischen Prozess

**Markus Angermayr**

*Unser leibliches In-der-Welt-Sein ist immer schon emotional eingefärbt. Oft erleben wir Emotionen als Gegenkräfte zu unseren ichhaften Überlegungen. Die Spannweite des personalen Umgangs mit Emotionen wird am Beispiel der Angst anhand von Viktor Frankl und Reinhold Messner deutlich. Emotionen zeigen unser Verhältnis zur Welt, noch bevor wir uns dessen bewusst werden. Ohne Bezugnahme auf die leibliche Resonanz ist ein personaler Existenzvollzug nicht möglich und die Gefahr der Selbstentfremdung gegeben. Dabei eröffnet sich die Möglichkeit von Selbstsein und Authentizität. Ein Blick auf die Praxis des existenzanalytischen Umgangs mit Emotionen in der Therapie rundet die Arbeit ab. Der Artikel ist eine Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte des Vortrags.*

*Schlüsselwörter: Körperdialog, Leibliche Resonanz, Primäre Emotion, Umgang mit Angst*

Psychotherapie ist ein leibliches Geschehen und die Miteinbeziehung des Körpers und des Leibes – als gefühlter Körper – ist unabdingbar. Das aufzuzeigen, ist das zentrale Anliegen dieses Artikels. Es soll ein praktischer Zugang zur „großen Vernunft des Leibes“ beschrieben werden, wie er in der Existenzanalyse von Alfred Längle grundgelegt ist.

Die Arbeit gliedert sich in drei Teile:

1. Phänomenologische Anmerkungen zum Leib,
2. Der Umgang mit dem Erleben von Emotionen: Freiraum der Möglichkei-

ten,

3. Der Dialog mit dem Körper/Leib in der psychotherapeutischen Praxis.

Philosophische Vorbemerkung: Nietzsche möge mir verzeihen, wenn ich hier Aspekte seines Vernunftkonzeptes als Kontrastmittel verwende, um die Bedeutung des körperleiblichen Erlebens zu unterstreichen. Die Philosophen mögen mir nachsehen, dass man den Vernunftbegriff besser als Reflexionsbegriff verstehen kann. Vernunft ist dann die Fähigkeit, sich zu etwas – sich selber – verhalten zu können.

Dadurch vermeidet man die Dichotomie zwischen Gedanken und Gefühlen. Das hat den Vorteil, dass man Gefühlen keine Irrationalität unterstellen muss. Daher kann es vernünftig sein, nicht dem Verstand, sondern dem Gefühl zu folgen (Hastedt 2005, 43). Die Fähigkeit zum Dialog mit den Gedanken und Gefühlen ist eine Möglichkeit des Leibes.

## **1. Phänomenologische Anmerkungen zum Leib**

Was meinen wir, wenn wir von der „Vernunft des Leibes“ sprechen? In unseren Überlegungen scheinen wir oftmals viel freier zu sein als bei unseren Handlungen. Man denke daran, was es heißt, den inneren Schweinehund zu überwinden und laufen zu gehen. Irgendwie scheint unser Handeln an Grenzen zu stoßen, die unsere ichhaften vernünftigen Überlegungen zunichte machen, oder zumindest stark einschränken. Wir sind nicht so mächtig wie wir gerne glauben möchten. Nietzsche fasste es pointiert zusammen: „Hinter deinen Gedanken und Gefühlen steht

ein mächtiger Gebieter; ein unbekannter Weiser – er heißt Selbst. In diesem Leibe wohnt er, dein Leib ist er.“ (Nietzsche 1994, 120)

Eine Sensibilisierung für die Bedeutung des Leibes legt der phänomenologische Befund nahe: So ist unser Leib ursprünglich vertraut mit dem Sein. Entwicklungspsychologisch gründen Gefühle als Resonanzphänomene des Leibes im „Zwischen“ von ICH und DU. Sie sind eingebettet im leiblichen Dialog von Mutter und Kind.

Heidegger nennt dies treffend „Befindlichkeit“. Ich befinde mich in der Welt, nicht nur räumlich, sondern auch emotional. So kann ich zum Beispiel den Eindruck zu haben: „Ich befinde mich in der Höhle des Löwen – oder im Schlaraffenland.“ Sie sehen schon, das lässt uns nicht unberührt, und es macht einen Unterschied. Vor allem Bewusstwerden bin ich „gestimmt“ als leibliches Wesen! Ich bin immer schon emotional verstrickt ins Leben. Selbst das stumme „Blickgespräch“ mit einem mir völlig unbekanntem Menschen in der Straßenbahn oder am Kongress kann dem Tag eine emotionale Wendung geben und die Welt verzaubern.

Der Dialog mit der „großen Vernunft des Leibes“ besteht im Sich-Offenhalten für Stimmungen, Gefühle und Atmosphären, die sich als Resonanzphänomene des Leibes zeigen. Dabei kann implizites Wissen (des Leibes) explizit werden. Dialogpartner ist der gefühlte und von innen gespürte Körper. Unter diesen Resonanzphänomenen verstehen wir die spontane, unmittelbare, vorreflexive Bezogenheit zum Leben und zur Welt, inklusive einer ersten affektiven Bewertung. Sie zeigen uns in unterschiedlichen Graden unser Verhältnis zur Welt.

Existenzanalytisch fassen wir das im Begriff der „primären Emotion“ (Längle 2003, 191). Es sind dies beispielsweise die „Schmetterlinge im Bauch“ oder das „Eiskalt-über-den-Rücken-Laufen“ bezogen auf einen Inhalt/Objekt und mit einer Handlungsbereitschaft/einem Bereitschaftspotential verbunden, z. B. jemandem „um den Hals fallen“ wollen oder jemandem „am liebsten schütteln“ zu wollen.

Der Leib lebt den „Hunger“, bevor

er mir bewusst wird, sei es in einem dumpfen Hintergrundbefinden des Unwohlseins oder im betonten Hervortreten von „Nahrhaftem“ im Stimmungsraum (Fuchs 2000, 273). Die Angst wird erlebbar durch das Hervortreten des Bedrohlichen. Es zeigt sich mein Sein präreflexiv gelebt. Nicht umsonst spricht Kierkegaard von der Wieder-Holung und meint das „Wieder-Herholen“ oder Einholen des ursprünglichen Verhältnisses. Im Innewerden dessen, was ich schon bin – präreflexiv – wird die Tatsache des Daseins zu einer Wirklichkeit für mich. Heidegger fasst diese Erfahrung pointiert zusammen, für ihn ist es „eine seltsame Sache oder gar unheimliche Sache, dass wir erst auf den Boden springen müssen, auf dem wir eigentlich stehen“ (Heidegger 1992, 26).

Durch die Wahrnehmung der primären Emotion (spontane Resonanz) auf einen Inhalt komme ich in die Lage, mich dazu verhalten zu können. Diese Differenzierung öffnet den Raum für personale Stellungnahmen. Ich kann mein Sein mit-entscheiden. Für eine stimmige Entscheidung ist es notwendig, an dieses leibliche Wissen anzudocken. Dazu brauchen wir einen phänomenologischen Blick auf den von innen gespürten Körper. Emotion nennen wir das konkrete Erleben einer Qualität, wie etwas für mich ist.

Die gespürten emotionalen Phänomene können in Anlehnung an Fuchs (2000) und Längle (2003) folgendermaßen differenziert werden:

*Atmosphäre:* unbestimmt und diffus, mehr außen, überpersonal.

*Stimmung:* spiegelt die Qualität meines aktuellen In-der-Welt-Seins, zuständig, sie hat nicht und sucht nicht, sondern ist. Im Vergleich mit Atmosphären ist die Stimmung bereits näher am Ich. Ungefähr die Mitte zwischen Atmosphäre und Gefühl.

*Gefühl:* hat mit mir wesentlich zu tun, zeigt mir mein primäres, spontanes Verhältnis zu etwas und hat bereits Antwortcharakter auf Begegnendes (primäre Emotion).

In der EA unterscheiden wir bei den Gefühlen im weiten Sinne – vom Objekt her – zwischen „zuständlichem“ Fühlen seines Selbst und intentionalem

Spüren, was der Differenzierung zwischen zweiter und dritter Grundmotivation entspricht. Ebenso differenzieren wir zwischen Affekt und Emotion im engeren Sinn, wobei der Affekt eine noch nicht personal integrierte Erlebnisweise meint (Längle 2003, 11-25; 186f). In diesen emotionalen Erlebnisformen wird jeweils etwas Äußeres gefühlt, aber auch die eigene Befindlichkeit erlebt.

Aus diesem Verständnis der Emotionalität geht hervor, dass der Mensch als leibliches Wesen implizit mehr weiß als ihm bewusst präsent ist und es legt nahe, wie bedeutsam ein Einbeziehen dieses impliziten Wissens für den psychotherapeutischen Prozess ist. Diese differenzierte Lesart leiblicher Resonanzphänomene erleichtert die Gratwanderung zwischen den Extremen eines „Idealismus leiblicher Kommunikation“, der die leibliche Unmittelbarkeit verabsolutiert, und einem „Pessimismus der Leiblichkeit“, der die Entfremdung überbetont (Küchenhoff/Wiegerling 2008, 87).

## 2. Der Umgang mit dem Erleben von Emotionen: Freiraum der Möglichkeiten

Im Umgang mit Emotionen tun sich zumindest diese zwei oben genannten polaren Möglichkeiten auf. Eine dritte Möglichkeit wäre das schlichte Beobachten des Geschehens in angemessener Selbstdistanzierung, wie es in der Achtsamkeitspraxis von Jon Kabat-Zinn (vgl. Kabat-Zinn 2009) geübt wird.

Als erstes Beispiel kann uns eine Facette aus Frankls Lebenserfahrung dienen:

Frankl war im Grunde ein ängstlicher Mensch (Längle 1998, 139). Er selbst beschrieb, wie er seiner Höhenangst mit starkem Willen begegnete, indem er gerade das, wovor er am meisten Angst hatte, tat. Er brachte seinen Umgang mit der Angst in Verbindung mit dem Konzept des Eustress und sah darin die Würze des Lebens:

Auf die Frage, wie er selbst zum Klettern gekommen sei, antwortete Frankl: „Offen gesagt, die Angst davor. Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst? Und so habe ich denn auch mich, als ich mich vor dem

Klettern fürchtete, gefragt: Wer ist stärker, ich oder der Schweinehund in mir? Ich kann ihm ja auch trotzen. Es gibt doch etwas im Menschen ... die Trotzmacht des Geistes gegenüber Ängsten und Schwächen der Seele.“ (Frankl 2006, 4)

„Der Geist müsse den Ängsten und Schwächen der eigenen Seele trotzen, damit der Mensch an die Grenzen des ihm Möglichen kommen könne.“ Dieses Credo verband Frankl mit Reinhold Messner. So wurde Frankl zum Piloten und Kletterer (Frankl 1995, 24).

Dadurch gestaltete er sich selbst im existenziellen Sinn. Unter dem Blickwinkel dieser Facette erscheint Frankl als klassisches Beispiel des vernünftigen Menschen, der in der Angst eine Schwäche sieht, die es zu überwinden gilt um vor dieser lebensbeschränkende Angst nicht zu weichen, sondern sich seinen Lebensraum zu erweitern.

Reinhold Messner schildert eine andere Erfahrung mit Angst:

Messner ist ein Mensch mit einem äußerst starken Willen. Und doch verdankt er sein Überleben oftmals einer Intuition, die der vernünftigen ich-haftigen Überlegung einen Widerstand entgegengesetzt. In seinem Buch „Alleingang Nanga Parbat“ beschreibt er diese Erfahrung eindrücklich.

Messner befindet sich in einem kleinen Zelt mitten in der 3000m hohen Diamirflanke. Er fühlt sich gut, kalkuliert und plant – spricht mit sich selber. Er sagt sich: „Du musst ja nicht.“ Niemand zwingt ihn. Zweifel packen ihn. Er schildert seinen inneren Dialog:

„(...) Erst als ich den rechten Tragriemen fasse, um das 20 Kilogramm schwere Bündel auf die Schultern zu schwingen, weiß ich endgültig, was ich will. Ich will aufwärts klettern, so bis auf 6500 Meter. Von dort komm ich noch an einem Tag zurück, denke ich, und: Noch ist die Lawinengefahr nicht groß. Mit einigen Bewegungen bringe ich den Rucksack in angenehme Position, nehme dann den Eispickel auf und gehe ein paar Schritte. (...) Es ist inzwischen heller geworden. (...)

Zuerst steige ich entschlossen, so wie jemand, der weiß, was er will. Der Farn ist hart. (...) Die Felsen am Beginn

der Mummy Rippe scheinen trocken zu sein. (...) Es geht mir wieder gut, ich bin vergnügt. Was kann mir schon passieren? Wie war das nur möglich, dass die ganze Nacht lang Ängste durch meinen Körper strömten?

Plötzlich merke ich, dass ich abwärts gehe, Richtung Eisschlauch, Richtung Basislager. Aber ich wollte doch, ich hatte mich doch entschieden, ein Stück (...) *Mein Körper geht, wohin er muß, und ich lasse mich gehen.*“ (Messner 1979, 14-15)

Es ist ein sehr existenzieller Prozess der Selbstwahl, und dann kommt das „Erwachen“: es geht abwärts. „Es scheint, als müsse er das, was in ihm werkt, genauer erkunden, um besser abschätzen zu können, was aus ihm wird und noch werden könnte.“ (Peskoller 2002, 93) Eine Tiefenströmung seines Leibes verhält sich nicht logisch, nicht der Überlegung gemäß.

Und Messner lässt dem Körper das letzte Wort und fügt sich. „Wissen und Wille haben sich zwar angestrengt, (...) sie konnten sich aber gegen ein *anderes Wissen*, nennen wir es Instinkt, nicht behaupten“ meint die Philosophin Helga Peskoller (Peskoller 2002, 96).

Es ist das Ende einer Selbsttäuschung und die Eröffnung einer Macht, die dem Menschen Grenzen aufzeigt, zu denen er sich verhalten kann, aber die er nicht los wird. Böhme fasst diese Macht unter der Chiffre „das Andere der Vernunft“: „Das Andere der Vernunft, das ist inhaltlich die Natur, der menschliche Leib, die Phantasie, das Begehren, die Gefühle – oder besser: all dies, insoweit es sich die Vernunft nicht hat aneignen können.“ (Böhme 1983, 13)

An dieser Stelle sollen kurz ein paar kritisch-diagnostische Anmerkungen eingefügt werden.

Ad 1) *Aspekte aus Frankl's Erfahrung mit der Angst:*

Es zeigt die Mächtigkeit der Person, der Emotion (Angst) zu trotzen, „sich von seinem Gefühl nicht alles gefallen zu lassen“. Das entspricht einer zentralen Überlebensfähigkeit in Extremsituationen (Stichwort: „Trauma“), aber auch einem entschiedenen-personalen, freien Umgang im Alltag, z.B. bei fixier-

tem psychisch geleitetem Verhalten.

In der Fixierung einer „Trotzmacht“ ist die Wirkung dieses Verhaltens kontraphobisch. Was personal aussieht, könnte sich dann als Dialogverweigerung (trotzig) erweisen.

Ad 2) *Aspekte aus der Erfahrung Messner's:*

Es zeigt die Möglichkeit, sich dem „Wissen“ des Leibes zu überlassen im Sinne des „Von sich Zurücktretens“, sich einer größeren (emotionalen) Mächtigkeit zu überlassen. Es ist eine ebenso zentrale Fähigkeit in Grenzsituationen.

In der Fixierung bewirkt diese Umgangsform eine fatalistische Haltung, eine unkritische Seinsgläubigkeit und ist ideologieverdächtig („unfehlbare Weisheit“ des Körpers).

Beide Möglichkeiten des Umgangs mit Emotionen stehen dem Menschen zur Verfügung und markieren jeweils die extremen Pole des Spektrums.

### 3. Der Dialog mit dem Körper/ Leib in der psychotherapeutischen Praxis

Wie können wir uns den Dialog mit der „großen Vernunft des Leibes“ – dem „anderen Wissen“ – konzeptionell vorstellen?

Anhand des Modells zur Person und Tiefenperson von Längle wird deutlich, dass wir uns im Bergen des „Wissens des Leibes“ zur eigenen leiblich gespürten Tiefe hin öffnen (vgl. Abb. 1).

Das Modell zeigt, wie Person als Prozess, als Kraft verstanden wird, die mir etwas zugänglich macht aus der eigenen Tiefe. Das ICH ist dabei die Struktur, die diese Quelle fasst.

Das, was damit „in Empfang genommen“ wird, ist nichts weniger als ich selbst – das heißt ich stoße immer wieder auf mich selber. Dieses Geschehen ist ein leibliches. Durch Gefühl und Körper hindurch spricht die Tiefen-Person/ES zu mir, es spricht nicht am Körper vorbei!

Aus dieser Seinsfühlung heraus, im Lauschen auf sich selbst, tut sich Freiheit und die Möglichkeit des Selbstseins auf.

In der Existenzanalyse hat Alfred Längle die Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA) entwickelt, um

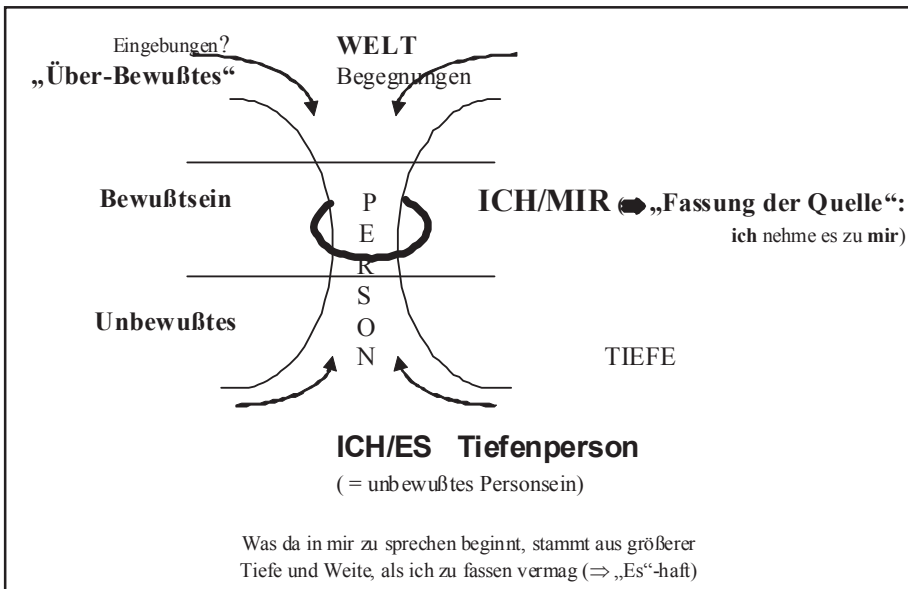


Abb. 1: Ich mit mir/Intimität mit sich (Längle 2007, 164).

den Zugang zur Quelle der Tiefenperson freizulegen und die Kraft dieses inneren Sprechens zu bergen (vgl. Abb. 2). Das Ich als Struktur hat – im gesunden Fall – die Fähigkeit, sich zu den sich zeigenden Phänomenen in ein stimmiges Verhältnis zu bringen. Die „leibliche Resonanz/primäre Emotion“ wird damit für die personale Verarbeitung, das Ver-

stehen und die Stellungnahme, aufbereitet, die ebenfalls wesentlich auf den gefühlten und gespürten Leib rekurriert.

Im Fall des Dialogs mit dem Körper verweilen wir gerade im Bereich der PEA 1, dem Heben des phänomenalen Gehalts, länger und richten die Aufmerksamkeit auf den von innen gefühlten

Körper. Zusätzliche Anreicherung der körperorientierten Anwendung der PEA finden wir in den der Existenzanalyse nahestehenden Konzepten des Focusing (Gendlin/Wiltschko 1999) oder verschiedener körperorientierter Ansätze.

Wie das konkret aussehen kann, zeigt uns „Anna“.

### Fallvignette

Anna ist eine junge, attraktive Frau, Kunststudentin am Ende des Studiums. Neben dem Studium kellnert und „modelt“ sie. Sie kommt in die Praxis, weil ihr auffällt, dass sie immer wieder trinkt und dann Dinge tut, die sie normalerweise nicht tut. Wenn sie etwas getrunken hat, ist sie lockerer und geht auch mal in ein bekanntes Fastfoodlokal – was sie dann sehr bereut. Normalerweise lebt sie ein sehr kontrolliertes Leben, vor allem was das Essen betrifft. Eine frühere Magersucht habe sie halbwegs im Griff. Anstehen würde ihre Diplomarbeit.

Sie verstehe sich selber nicht, warum sie da nicht konsequenter sei. Sie nehme sich einfach keine Zeit dafür,

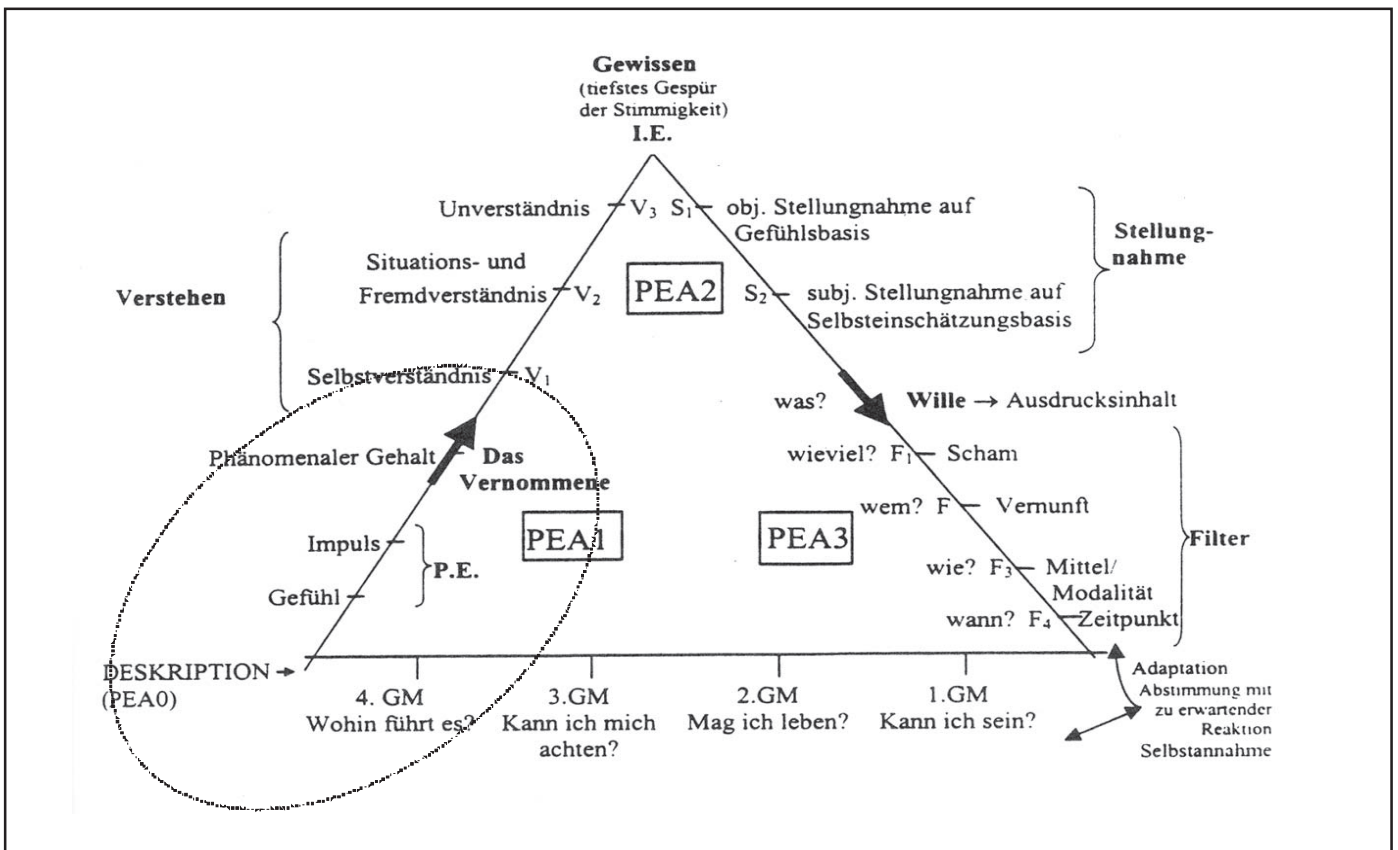


Abb. 2: Personale Existenzanalyse (PEA) (Längle 2003, 25)

obwohl es doch wichtig wäre. Dabei verstehe sie sich selbst nicht, wieso sie sich so verhalte und beginne sich zu sorgen, wohin das führen solle?

Die ersten Gespräche verlaufen ganz ähnlich: Sie klagt über sich, erzählt von Partys, auf denen sie war, von verschiedenen Beziehungen (Techtelmechtel). Mit der Diplomarbeit gehe nichts weiter, kein einziges Wort. Hin und wieder habe sie sich aufgerafft, in die Bibliothek zu gehen, aber dann habe jemand angerufen, und da habe sie nicht nein sagen können.

Mein Nachfragen blieb trotz Hartnäckigkeit unergiebig und frustrierend, es wurde nicht dicht, blieb an der „Oberfläche“. Anna war wenig spürbar, greifbar, blieb blass und entglitt sich selbst immer wieder. Sie selbst hielt sich für disziplinos, ein Partygirl, und litt auch darunter, dass sie von außen immer wieder so wahrgenommen wurde. Sie möge das nicht an sich, sie könne sich dafür nicht schätzen, so zu sein, sei nicht ok, ist ihre Überzeugung. Sie landete immer wieder dabei, sich zu beschimpfen und dann neue Vorsätze zu machen.

Ihr Ziel, sagt sie, wäre, die Diplomarbeit zu schreiben und mit dem Trinken aufzuhören, so ihre vernünftige Überlegung. Aber eine andere Kraft scheint sie dabei zu sabotieren, ähnlich wie bei Reinhold Messner.

Auch die zwölfte Stunde beginnt wie die Stunden davor ... und so nach ca. 15 Minuten frage ich sie, ob sie heute, an diesem Tag mal was versuchen möchte – ein kleines Experiment:

Dieses Experiment bildet den folgenden kurzen Ausschnitt aus dem Gesprächsprotokoll (PEA-körperorientierter Prozess). Die Anmerkungen in Klammern sollen die einzelnen Prozessschritte verdeutlichen. (Kleinere Körpergewahrseinsübungen haben wir immer wieder gemacht, z.B. zur Einstimmung.)

*T: Was stellt sich ein, wenn sie dazu (zu diesem Thema) mit ihrer inneren Achtsamkeit in die Körpermitte – Bauch, Brustraum – gehen? ... (Anleitung zum inneren Dialog, nach innen gehen, sich den Körperempfindungen, Gefühlen, Stimmungen zuwenden)*

P: Das ist gar nicht so leicht ... die Diplomarbeit liegt da wie ein Stein im Weg ... ein großer Stein ...

*T: mhm ... (ich lasse ihr Zeit und Raum für die Phänomenologie nach innen, der innere Prozess hat seine eigene Zeit und „Richtung“)*

P: ... und irgendwie „klopp“ ich da drauf herum, trete ihn, will ihn weghaben ...

... ärgere mich über ihn ... aber er rührt sich nicht!

*T: Hat das irgendeine Wirkung auf den Stein? Spüren sie das? (Frage in die Körpermitte hinein stellen, Offenheit für Antwortgefühl)*

P: ... nein ... da rührt sich nichts ... (Pause) ... es wird eher noch mehr wie versteinert ... legt sich wie eine Schicht drauf ...

*T: mhm ... der Stein wird mehr, noch mehr versteinert?*

P: ja ... mir kommt vor ... das ist gar nicht mehr die Diplomarbeit ... das ist wie ein Teil von mir ...

*T: dass da was versteinert in ihnen? ... (Bedeutungsveränderung, Fokus auf sich als ganze Person)*

P: ... ja ... (berührt, ein wenig rot im Gesicht, ... Wasser in den Augen)

*T: mhm ... (lasse ihr Zeit, dabei zu verweilen) ... wo im Körper spüren sie diese Versteinierung?*

P: Hier (deutet auf Brustraum) ....

*T: ... da ist also diese Versteinierung und dann ist da noch etwas, was sich darüber ärgert, darauf herumkloppt ... und dann gibt es noch etwas, dass das beobachten kann (innerer Beobachter, Strukturerklärung, Transparenz der „inneren Landschaft“) ...*

... Vielleicht mögen sie sich einfach mal zu dem Versteinerten dazusetzen? Es besuchen? ...

P: ... Das ist gar nicht so leicht ...

Es geht weg wenn ich nahe kommen will ... (Pause) ... schämt sich ... will sich verstecken/verkrümmeln ...

.....

*T: Aha ... na ja ... dann können sie versuchen, in einem Abstand zu bleiben, dass es sich nicht bedroht fühlt ... und dass sie sich aber sehen können, wenn sie wollen .... (Kontaktaufnahme, Zuwendung verstärkt die Resonanz, Freiraum für Dialog schaffen, „es ist da und sie können da sein“)*

P: ... ja, das geht ... es hat Angst, schämt sich ...

ist verletzlich ... traut mir nicht recht! ...

*T: ... es ist verschämt, verletzlich; ... (wieder mehr spiegelnd, im Prozess haltend, das Sich-Zeigende soll auch wirklich mit dem Gewicht, das es hat, wahrgenommen werden)*

P: ja ... es blinzelt hervor ... es wird weicher ... (berührt, feuchte Augen)

*T: ... (Einladung zum Verweilen, Anspüren, Fühlen) ... vielleicht ist es gut, einfach ein wenig dabei zu bleiben ...*

P: ... irgendwie tut es mir leid, ich hab Mitleid mit ihm ... ( sie beginnt sich selber in Empfang nehmen)

*T: ... sagt Ihnen das etwas, wenn sie diese Versteinierung so erleben, den Teil der darauf herum klopft ... und das Mitleid und Berührtsein, wenn sie bei ihm sitzen? ... (Selbstverstehen, nach innen gefragt ... die Antwort soll aus dem Leib/aus der Begegnung mit sich kommen)*

P: ... ja ... bin berührt (nasse Augen) erlebe mich selbst irgendwie so ... **finde ja selber schwer zu mir** ...

... (Da spürt sie schon etwas von der Sache, ihrem „Leid“, – das stärkt das Vertrauen ins eigene Gespür, da taucht ein Wert auf.)

In diesem Moment erlebe ich sie ganz nahe bei sich, mit einer großen Wärme und Achtsamkeit für sich, ein „Sich-in-Empfang-Nehmen“.

Soweit Anna, die damit zum ersten Mal selber benannt hat, woran sie zutiefst leidet, und sich an dieser Stelle zum Anliegen und zur Aufgabe wurde. Im Anschluss an diesen Prozess reflektieren wir die Metaebene: Wie fühlt sich das an, wenn wir so arbeiten? Wie verstehen Sie das? Passt das so für Sie?

Anna war wie Reinhold Messner am Ende einer Selbsttäuschung: Das Thema war nicht Disziplin oder Party, sondern das Suchen der Nähe zu sich, das Sich-in-Empfang-Nehmen, das Finden des Eigenen. Die weiteren Schritte folgen der PEA (Verstehen, ev. biographische Verortung, Stellungnahme und Ausdruck), und immer wieder hilft es ihr, zum Körper zurückzukehren, um bei sich zu verweilen und „Nach-Hause-zu-Kommen“.

# KLINISCHES SYMPOSIUM

---

## Zusammenfassung

In den emotionalen Phänomenen berührt uns das Leben, in das ich eingebettet bin und das nicht unter meine (rationale-)Gewalt gebracht werden kann. Existenzanalytisch gesehen finde ich mich selbst, indem ich mir der Bewegung aus meiner Tiefe „durchsichtig“ werde und mich dazu stimmig verhalte. Damit eröffnet sich die Möglichkeit von Selbstsein und Identität. Da kommt etwas aus der „eigenen“ Tiefe meiner Person (Tiefenperson) und zeigt bereits ein Verhältnis zur Welt, ohne dass ich es mir ausgesucht hätte. Das erinnert an Kierkegaard wenn er von der Selbstwahl sagt, dass sie ein Verhältnis ist, zu einem Verhältnis, das schon da ist.

Durch die Zuwendung zum Körper und den Dialog mit dem von innen gespürten Körper und dem Bergen der sich zeigenden Resonanzphänomene wird unser bewusstes Ich in das leibliche Geschehen eingebunden und „fungiert als Brücke zwischen der personalen Tiefe und der realen Welt“ (Längle 2007, 176).

Das Sich-Öffnen dieser personalen Unstrukturiertheit gleicht einer existenziellen Schatzsuche, die nur zu leicht übergangen und „abgekürzt“ wird, was mit einem Verlust an Tiefe und Selbstverstehen verbunden ist. Wie sehr kann ich über dieses Potential verfügen und mit ihm verbunden bleiben? Im Falle von Anna war es die erste Durchsichtigkeit auf ihr Leid und ihr Thema der Therapie, vor allem aber die Augenblicke berührender Nähe zu sich selbst.

## Literatur

- Böhme G/Böhme W (1983) Das Andere der Vernunft. Frankfurt: Suhrkamp
- Frankl V (1995) Was nicht in meinen Büchern steht – Lebenserinnerungen. München: Medizin Verlag
- Frankl V (2006) Bergerlebnis und Sinnerfahrung. Innsbruck: Tyrolia, 5°
- Fuchs T (2000) Leib–Raum–Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin E/Wiltschko J (1999) Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta
- Hastedt H (2005) Gefühle: Philosophische Bemerkungen. Ditzingen: Reclam
- Heidegger M (1992) Was heißt Denken? Stuttgart: Reclam, 4°

- Kabat-Zinn J (2009) Gesund durch Meditation. Frankfurt: Fischer, 6°
- Küchenhoff J/Wiegerling K (2008) Leib und Körper. Göttingen: Vandenhoeck
- Längle A (1998) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Längle A (2003) Emotion und Existenz. Kongressbericht 1994 und 1998 GLE. Wien: GLE
- Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit. In: Bauer E (Hg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. Paderborn: Fink Verlag, 148-183
- Messner R (1979) Alleingang Nanga Parbat. München: BLV
- Nietzsche F (1994) Also sprach Zarathustra. Köln: Könnemann
- Peskoller H (2002) Bergeinsamkeit. Messners Scheitern am Nackten Berg. In: Caysa V/Schmid W. (Hg) Reinhold Messners Philosophie. Frankfurt: Suhrkamp, 76-114

*Anschrift des Verfassers:  
Mag.phil. Markus Angermayr  
Andreas-Hofer-Straße 3/2  
A-4020 Linz  
mail@markusangermayr.at  
www.markusangermayr.at*