

# EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION

## Zugänge zum Wesentlichen in Beratung und Therapie

CHRISTOPH KOLBE

Existenzanalyse findet von ihrer Methodik her im Gespräch statt. Sie fokussiert die existenzielle Relevanz eines Themas, eines Erlebens oder einer Lebenssituation für einen Menschen, um ein Sich-Verstehen oder eine Klärung zu ermöglichen. Gesprächsführung bedeutet in diesem Sinne also ein aktives Zugehen des Gesprächsführenden auf das, was hinsichtlich des Erlebten für den jeweiligen Menschen von Bedeutung ist und worum es ihm darum im Grunde geht, so dass ihm authentische Antworten auf diese Aspekte möglich werden.

Wesentliche Bedingungen für existenzielle Kommunikation werden dargelegt: das Erleben, das Bewegende und der Bedeutungsgehalt. Es werden Schritte beschrieben, wie Wesentliches in einem phänomenologischen Prozess erfasst werden kann. Und es wird gezeigt, wie dieses durch Anfragen erschlossen werden kann bei gleichzeitiger Wahrung einer Haltung der Offenheit, ohne Zielvorgaben, Deutung oder Suggestion.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Kommunikation, Dialog, Gesprächsführung, Phänomenologie

### EXISTENTIAL COMMUNICATION

Approaches to the essential in counseling and therapy

The method of Existential Analysis takes place in dialogue. It focuses on the existential relevance of a theme, of an experience or of a life-situation in order to enable an understanding of oneself or achieve clearance. Conversational guidance in this sense also means an active approach of the one leading the conversation towards what is meaningful for the particular person concerning an experience, as well as what therefore basically is the issue, making it possible to respond to these aspects.

Significant requirements for existential communication are outlined: how something was experienced, what it was that particularly moved, and the meaning implied. Steps are described as to how essentials can be apprehended in a phenomenological process. And it is pointed out how this can be achieved by inquiries while maintaining an attitude of openness, without a preset aim, interpretation nor suggestion.

**KEYWORDS:** communication, dialogue, conversational guidance, phenomenology

Wann wird ein Gespräch bedeutungsvoll? Wir kennen es alle: Man redet miteinander, aber im Grunde ist man nicht interessiert. Dem, worüber gesprochen wird, bleibt man gleichgültig gegenüber. Man könnte auch über irgendetwas anderes miteinander sprechen. Ganz im Gegensatz zu existenziellen Gesprächen, die herausfordern, berühren, nicht enden sollten, einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen, eine Handlung oder sogar Einstellungsänderung veranlassen.

Was ist existenzielle Kommunikation? Was macht sie bedeutungsvoll? Und wie kann sie gelingen? Um diese Fragen wird es in diesem Artikel gehen.

### I. WAS IST EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION?

Um diese Frage zu erörtern, bedarf es zunächst einer Klärung des Existenziellen.

Im Fokus einer existenziellen Perspektive stehen zwei Aspekte, die für jeden Menschen in einer konkreten Situation wesentlich sind: Bedeutsamkeit und Beteiligung. Das heißt konkret: Hat das, was im Augenblick ist, überhaupt eine Bedeutung für den in dieser Situation befindlichen Menschen? Welche Bedeutung hat es? Und noch zugespitzter: Hat es eine bedeutsame Relevanz? Erst dann ist von einem existenziellen Phänomen zu sprechen. Anders als im landläufigen Verständnis sogenannter existenzieller Lebensfragen (Hat der Mensch genügend Geld, um seine Existenz sichern zu können? Wie geht er mit dem plötzlichen Tod eines ihm nahe stehenden Menschen um? etc.) geht es diesem Denkansatz darum, alles, was ist, hinsichtlich der persönlichen Bedeutung und Bedeut-

samkeit für den jeweiligen Menschen zu betrachten. So kann also alles zu einer existenziellen Frage werden: Muss ich beispielsweise jetzt diesen Artikel lesen? Vielleicht weil jemand das erwartet, damit wir über den Inhalt gemeinsam sprechen können? Oder will ich das tun, weil ich mich auf diesen Gedankenaustausch freue. Oder weil mich diese Art zu denken interessiert, weil ich mich gerne anregen lasse. Oder weil mir Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen vor Augen stehen, für die ich nach Antworten suche. Der Inhalt dieses Artikels erhält je nach persönlicher Antwort und Betroffenheit eine unterschiedliche Relevanz. Dies meint das Phänomen des Existenziellen. *Welche Bedeutung hat das, was ist, für den jeweiligen Menschen.* Geht es ihn an oder nicht? Ist er deshalb also existenziell beteiligt oder nicht?

Dafür sind *zwei Merkmale* charakteristisch.

1. In dem Augenblick, in dem den Menschen etwas angeht, ist er dabei: Diese Momente sind dann spannend, interessant, voller Freude oder sehr traurig, betroffen oder nachdenklich machend. In jedem Falle ist es *bewegend* – so oder so. Und genau darum geht es: Dass es um etwas geht, das bewegt. Das kann der Pullover sein, für den sich jemand beim Kauf entscheidet. Das kann die Wandfarbe sein, die man seinem Wohnzimmer gibt. Das kann auch der Film sein, den man beim allabendlichen Fernsehen wählt. In jedem Falle geht es um etwas. Und wenn man (subjektiv erlebt) richtig gewählt hat, dann war es ein interessanter Abend, eine Atmosphäre zum Wohlfühlen oder ein guter Kauf. *Das Existenzielle ist in diesem Verständnis also nicht das Außer-gewöhnliche und Unerwartete, das man plötzlich bestehen*

*muss. Es definiert sich vielmehr von der persönlichen Relevanz, die eine jeweilige Situation für den Menschen hat.*

2. Und noch etwas ist wichtig: Weil alles Existenzielle bewegt, geht es immer auch um den *Grad von Erfüllung oder Nichterfüllung* im persönlichen Erleben. Es geht also um die Wirkung, die das existenzielle Erleben für den Menschen entfaltet. Drei grundsätzliche Fragen sind hier wesentlich: 1. Ist das, was jeweilig ist, überhaupt bedeutsam für den Menschen? 2. Wie geht es ihm damit, wenn es bedeutsam ist? 3. Was folgt für ihn daraus, dass es bedeutsam ist? Es lässt sich dann feststellen: *Alles existenziell Relevante erfüllt den Menschen*, während ihn alles andere im Grunde nicht interessiert, ihn eben nicht „angeht“. Wenn es im Leben des Menschen um etwas geht, entfaltet das Existenzielle also eine *Wirkung*. Das aber bedeutet umgekehrt: Es gibt auch Situationen oder Zeiten, in denen es im Leben des Menschen um nichts geht. Es ist ihm dann langweilig, er fühlt sich leer, alles ist fad. Diese Zeiten erlebt man im Allgemeinen als unangenehm, man erträgt sie. In den anderen Zeiten ist man dabei, fühlt sich mittendrin, engagiert sich, setzt sich für etwas ein oder ist einverstanden, gerade nichts zu tun. Die Zeit ist immer zu kurz, und man könnte nicht genug davon bekommen, oder man ist froh, dass etwas endlich vorbei ist. Wie auch immer: Es geht um etwas, man ist aus der Gleichgültigkeit gerissen und erlebt das Leben als lebendig.

Was bedeuten diese Überlegungen nun für eine existenzielle Kommunikation?

Zentraler Punkt existenzieller Kommunikation sind **die persönliche Beteiligung und Bedeutung** der thematischen und situativen Erlebensaspekte aller Beteiligten. Eine diesbezügliche Gesprächsführung fokussiert deshalb die **existenzielle Relevanz** eines Themas, eines Erlebens oder einer Lebenssituation für einen Menschen.

Im kommunikativen Prozess geschieht dies in dreifacher Hinsicht (vgl. auch die Ebenen PEA1 sowie PEA2 im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse [PEA] nach Längle 2000a, 23–28):

1. durch ein erlebtes emotionales Beteiligtsein,
2. durch phänomenale Gehalte, die dem Erleben zugrunde liegen,
3. durch Positionen, die der Mensch zu diesen Gründen bezieht.

## II. WAS IST DAS ZIEL EXISTENZIELLER KOMMUNIKATION?

Existenzieller Kommunikation geht es um **Erkenntnis**. Diese Erkenntnis, die Karl Jaspers Selbsterkenntnis nennt, braucht dialogische und das meint anfragende Begegnung mit dem Anderen. Denn Selbsterkenntnis vollzieht sich nicht im Selbstgespräch, im inneren Monolog. Hier erfährt der Mensch nur, was er von sich her sowieso schon weiß (vgl. Jaspers 1971, 95; vgl. auch Dorra 2015, 56ff.). Aus existenzanalytischer Perspektive geht es existenzieller Kommunikation um **die Klärung der Frage nach dem für den jeweiligen Menschen guten, richtigen und erfüllten Leben**. Heidegger spricht in diesem Zusammenhang vom

Dasein des Menschen als einem Möglich-sein im umsichtigen Besorgen der Dinge (vgl. Heidegger 2006, 66ff.) als der existenzialen Struktur des Daseins. Frankl spricht von der zutiefst menschlichen Motivation, sinnvoll leben zu wollen (vgl. Frankl 1985, 39). Es geht dem Menschen also jeweils um etwas, das es herauszufinden gilt. Es geht um die *Gründe* für das eigene gute und erfüllte Leben, und es geht um die *persönliche Gestalt* des eigenen guten und erfüllten Lebens. Das alles macht existenzielle Kommunikation bedeutsam. Nicht nur im Horizont freier Lebensmöglichkeiten, sondern gerade auch im Kontext von Zumutungen, Grenzerfahrungen, Schicksalsschlägen, Vergänglichkeit und Endlichkeit.

Mit seiner kopernikanischen Wende der Sinnfrage hat Frankl gezeigt, dass die wesentliche Herausforderung des Menschen eine zweifache ist: 1. sich von den Gegebenheiten des jeweiligen Lebens existenziell anfragen zu lassen, so dass eine individuell als bedeutsam erlebte beste Möglichkeit in der Situation entsteht, und 2. diese beste Möglichkeit in die Welt zu bringen, sie zu verwirklichen, um so die eigene Authentizität zu leben (vgl. Frankl 1985, 72; vgl. Längle 2007, 45).

Existenzieller Kommunikation geht es um die Eröffnung dieser Möglichkeiten. Die Inhalte bestimmen sich ad personam et ad situationem, und die Struktur der Kommunikation ist ein Mittel, damit das oben Geschilderte gelingt.

Diese Art der Kommunikation führt weg von einer diskursiven Debatte, wie sie im Wissenschaftsbetrieb und an anderen Orten üblich ist, die ohne persönliche Relevanz geführt werden kann, hin zu einer existenziellen Beteiligung, die immer eine große Unmittelbarkeit zur Folge hat. Das führt zu Lebendigkeit im dialogischen Prozess und eröffnet die Möglichkeit, dass sich ein Erkenntnisgewinn nachhaltig verankern kann.

## III. WARUM BRAUCHT ES EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION IN BERATUNG UND THERAPIE?

Existenzielle Kommunikation in Beratung und Therapie ist keine Selbstverständlichkeit, so sehr dies auch verwundern mag. Zumeist handelt es sich sicher um gut gemeinte Kommunikation und nach bestimmten Regeln erlernte und professionell geführte Kommunikation. Sie wird aber deshalb nicht zwangsläufig existenziell geführt. Denken wir an Ratschläge, Trainingsideen, Zielvorgaben mit entsprechenden Vereinbarungen, Deutungen des Erlebens, Interpretation oder Erklärung eines Verhaltens, einfühlsame Betroffenheit, empörende Solidarität oder das Stiften von Zuversicht und Selbstvertrauen.

Das soll nicht heißen, dass diese kommunikativen Mittel keine Berechtigung hätten. Aber sie stellen eben keine Anfrage dar, zu der das Gegenüber sich auszusagen hat, Position zu beziehen hat, sich auseinandersetzen muss. Dieser Kommunikation kann er lediglich Folge leisten. Im Ergebnis kann dies für den Menschen durchaus wertvoll sein.

Der entscheidende Gesichtspunkt für existenzielle Kommunikation ist jedoch dieser: *Durch sie wird ein Raum gestiftet, in dem der Andere aufgrund der Notwendigkeit, sich auseinanderzusetzen zu müssen, zu einer für ihn wesentlichen*

*Erkenntnis mit ihren Gründen kommen kann.*

Zu seiner Erkenntnis. Damit ist ein weiterer wesentlicher Gesichtspunkt benannt: die *Ebenbürtigkeit der Kommunikation*. In einer existenziellen Kommunikation gibt es kein Gefälle zwischen den beteiligten Personen: jemanden, der „es“ schon weiß, und jemanden, der „es“ zu lernen oder zu verstehen hat. Existenzielle Kommunikation ist geprägt vom Respekt vor dem Erleben des Gegenübers und dessen Gründen, im existenzanalytischen Sprachgebrauch vor dessen personalen Werten.

Das Gefälle der Gesprächspartner aufgrund unterschiedlich verarbeiteter und reflektierter Lebenserfahrung sowie der Kenntnis psychologischer Gesetzmäßigkeiten von Affekten und Impulsen etc. mag beträchtlich sein. Auf der geistigen Ebene der Gründe, also personaler Werte sowie der Authentizität des Erlebens kann ein (auch beraterischer oder therapeutischer) Dialog jedoch nur ebenbürtig ausgerichtet sein. Deshalb wird dieser anfragend und nicht wissend geführt. Dies gebietet die Würde, die jedem Menschen eigen ist. Und es ermöglicht dem Gegenüber die Wahl der freien Übernahme personaler Verantwortung. In personaler Hinsicht ist dies die einzig mögliche Begegnungsform.

Also: Viele Menschen sind für sich selbst irritiert hinsichtlich ihrer Motive und Emotionen, insbesondere ihrer Affekte und Impulse. Sie befinden sich nicht selten in einem Konflikt mit ihrem „psychischen Rohmaterial“ (Frankfurt 2007, 20) und suchen deshalb eine Beratung auf. Natürlich brauchen sie dafür jemanden, der sich mit diesen Fragen auskennt. Entscheidend jedoch ist, dass dieser, ohne Vorgaben zu machen, hilft, das jeweils persönlich Bedeutsame zu finden und aufgrund dessen zu einer Entscheidung sowie einer Klarheit in der Umsetzung zu gelangen.

Dies aber hat interessanterweise eine *aktive Gesprächsführung* zur Folge. Existenzielle Kommunikation ist nicht non-direktiv, sie fragt das Gegenüber vielmehr an und fordert es heraus, sich dem eigenen Erleben, seiner persönlichen Bedeutung sowie dem, was wesentlich werden soll, zu stellen. Das erfordert vom Gesprächsführenden ein *Gegenübersein*. Und der Andere ist darauf angewiesen, dass ihm dieses Gegenübersein zur Verfügung gestellt wird. Durch diese Anfrage kann er sich seiner selbst bewusst werden und zu einer für ihn gültigen Erkenntnis kommen. *Ohne Anfrage also keine Gelegenheit zur Selbsterkenntnis*. Deshalb führt Martin Buber als Kennzeichen des Dialogs das Moment der Überraschung aus, die durch das nie zu kalkulierende Gegenüber in seiner Andersheit gestiftet wird (vgl. Buber 1984, 194).

Diese Tatsache macht verständlich, dass besonders Grenzerfahrungen des Daseins uns in radikaler Hinsicht anfragend herausfordern, unsere gültige Antwort zu geben, wie und wofür wir jetzt leben wollen, so dass es immer noch ein gutes und erfülltes Leben für uns ist. Die Auseinandersetzung mit dieser Grenze ist deshalb ein wesentliches Merkmal beraterischen und therapeutischen Gesprächs. Und in gewisser Weise stiftet der Berater oder die Therapeutin für das Gegenüber mit seiner oder ihrer Anfrage ebenfalls diese Grenze, mit der sich der Andere nun auseinanderzusetzen hat.

## IV. WIE GELINGT EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION?

Im Weiteren soll der Frage nach den Bedingungen und Möglichkeiten gelingender Kommunikation nachgegangen werden. Ein Thema, das vor dem Hintergrund der Alltagserfahrung ständigen kommunikativen Scheiterns von besonderem Interesse ist. Zu den Gründen für das Scheitern von Kommunikation, sobald diese in ihre spezifische Psychodynamik verfällt, sowie zur Struktur psychodynamischer Kommunikation habe ich in anderem Zusammenhang geschrieben (vgl. Kolbe 2010, 53f.).

### 1. Haltungen und Prinzipien

Im Folgenden werden grundlegende Haltungen und Prinzipien beschrieben, die existenzieller Kommunikation zugrunde liegen bzw. Bedingungen für existenzielle Kommunikation sind.

#### 1.1. Anfragen statt Abfragen

Existenziell im gemeinsamen Gespräch wird es dann, wenn Menschen sich **angefragt** und nicht abgefragt erleben. Warum ist das so? Hier sind zwei wesentliche Elemente zu nennen: 1. Eine Anfrage ermöglicht es dem Menschen, sich zu **öffnen**. Damit wird er frei für den Augenblick und offen für das, was ist. 2. Außerdem ermöglicht eine Anfrage, sich mit dem **einzubringen**, was einen Menschen zu dem jeweiligen Thema bzw. Sachverhalt bewegt, was ihm wichtig ist.

Angefragt erlebt man sich beispielsweise, wenn Fragen die eigene Stellungnahme herausfordern, also wie man einen Sachverhalt findet, welche Meinung man zu etwas hat, was einem das, was ist, bedeutet. Angefragt erlebt man sich aber auch, wenn der Raum offen ist, aus dem heraus gefragt wird. Wenn man mit dem, was berührt, in Erscheinung treten kann, selbst wenn man andere Aspekte oder Positionen zeigt, als die der Gesprächspartner. Und wenn man sich darin noch angenommen erlebt, erhöht das das Klima für ein persönlich erlebtes Gespräch in starkem Maße.

Im Unterschied dazu fühlt man sich nicht angefragt, wenn eine Antwort im Grunde vorgegeben ist, also z. B. bei suggestiven Fragen oder Annahmen und Festschreibungen. Oder wenn man gefragt wird zur Bestätigung einer Theorie über einen selbst, die der Gesprächspartner sich bereits gebildet hat. Man ist dann nicht mehr Subjekt einer Begegnung, sondern wird zum Objekt einer Betrachtung. Erst recht fühlt man sich nicht angefragt, wenn der Gesprächspartner nur sich selbst im Blick hat und man selbst als Publikum für seine Vorstellung dient.

#### 1.2. Das Problem mit der Warum-Frage

Da wir aus unserer vorherrschenden naturwissenschaftlichen Denkströmung heraus gewohnt sind, in logischer Hinsicht kausal zu fragen, engen wir den Spielraum für personale Begegnung erheblich ein. In personaler Hinsicht ist das Prinzip der logischen Kausalität jedoch problematisch. Etwas kann als wertvoll erlebt werden, das objektiv wertlos ist (Erinnerungsstücke). Und etwas, das wertvoll ist (z. B. ein gesellschaftlicher moralischer Wert oder ein Besitz), wird subjektiv

nicht zwangsläufig als wertvoll erlebt. (vgl. Frankfurt 2007, 40). Es ist eben letztlich nicht begründbar, warum ein Wert zum personalen Wert wird. Frankl verweist dieses Phänomen in den Raum des geistig Unbewussten (vgl. Frankl 1987, 77). In einer naturwissenschaftlich geprägten Geisteshaltung lassen wir jedoch für gewöhnlich gelten, was wir für logisch erachten. Wir meinen schon zu wissen, was der andere sagen wird oder wie es ihm geht. Darüber hinaus: Wir stellen Fragen, die auf der Ebene der Logik und Nachvollziehbarkeit der eigenen Erfahrung erwachsen sind. Somit orientieren wir uns in dieser Art des Fragens an uns selbst und der uns gewohnten Logik und nicht an der Logik des Anderen. Es handelt sich bei Warum-Fragen deshalb zumeist um geschlossene Fragen im Unterschied zu sogenannten offenen Fragen.

Warum-Fragen erweisen sich außerdem häufig als nicht sehr hilfreich, da sie das diskursiv-reflexive Moment betonen. Dann führen sie das Gegenüber von seinem Erleben weg und verleiten ihn zur analytischen Reflexion. Die persönliche Bedeutung sowie die existenzielle Relevanz verlieren sich. Möglicherweise lösen sie einen Rechtfertigungsdruck aus, sich für sein Erleben erklären oder gar entschuldigen zu müssen.

Hilfreicher sind immer die „Wie“-Fragen und vor allem die „Was“-Fragen. Einige Beispiele.

Also: Wie geht es Ihnen damit? Wie erleben Sie das? Wie berührt es Sie? Wie ist Ihr Gefühl dazu?

Und: Was ist es, was dieses Gefühl in Ihnen auslöst? Was ist es, was Sie so berührt? Worum geht es da? Was ist das für Sie Bedeutsame in diesem Erleben?

### 1.3. Stellungnahmen des Gesprächsführenden

Existenzielle Kommunikation hat durchaus auch ein aktives Element in der Methodik der Gesprächsführung. Dies ist bereits dargestellt worden. Hierzu kann auch gehören, dass der Berater oder die Therapeutin im Einzelfall selbst Position beziehen; bspw. hinsichtlich Verunsicherungen, Irrtümern oder selbstschädigender Verhaltensweisen seitens des Klienten. Wenn dieser meint, es sei nicht in Ordnung, wütend zu sein, ihm zurückzumelden, dass Wut in dieser Situation ein ganz angemessenes und auch wichtiges Gefühl sei. Oder man stelle sich vor, ein Klient berichtet im Rahmen einer therapeutischen Sitzung davon, einem nahestehenden Menschen viel Geld leihen zu wollen. In vorhergehenden Gesprächen ist die Unzuverlässigkeit dieses Menschen deutlich geworden. Der Klient ist jedoch glücklich, durch das Verleihen von Geld für diesen Menschen wichtig zu sein. Hier kann es richtig sein, dem Klienten mit einer klaren Stellungnahme zu raten, dieses Vorhaben nicht unmittelbar zu realisieren, sondern zunächst die Motive zu reflektieren. Oder ein Klient hat wenig Gespür, wie das, was er auf seine Art und Weise sagt, bei anderen ankommt. Hier kann es ebenfalls notwendig und hilfreich sein, die eigene Wahrnehmung hierzu stellvertretend für andere zurückzumelden, um ihm eine Fremdwahrnehmung zu ermöglichen.

Zwei Momente sind hierbei bedeutungsvoll: 1. Es geht mit diesen Stellungnahmen nicht um eine (moralische) Bewertung der Verhaltensweisen oder (unbewussten) Annahmen des Klienten, es geht vielmehr um eine Unterstützung der personalen Intentionen des Klienten (also auch nicht um die Darlegung eigener Meinungen und Überzeugungen seitens des Beraters oder der Therapeutin). 2. Diese Stel-

lungnahmen haben immer den Charakter einer Anfrage zu tragen, auch wenn sie im Stil der Aussage getätigt werden. Wenn die Therapeutin bspw. sagt: „Mein Eindruck ist, Sie laufen mit diesen Empörungen vor etwas Anderem weg“, dann hat sie es gleichzeitig offen zu lassen, ob der Klient diese Beobachtung verifiziert oder falsifiziert.

### 1.4. Bewusstheit für eigene Annahmen und Interesse an Antworten

Dieser Aspekt ist für eine phänomenologisch-personale Gesprächsführung wesentlich. Berater und Therapeutin haben sich ihrer Fragehinsicht bewusst zu sein (vgl. Kolbe/Dorra 2015, 30). Fragen beruhen auf subjektiven Annahmen, die aus der phänomenologischen Begegnung oder eigenen anthropologischen Überzeugungen, z. B. hinsichtlich existenzieller Daseinsstrukturen, stammen können. Als Gesprächsbegleiter können wir jedoch nie wissen, ob diese unsere Annahmen für das Gegenüber zutreffend sind. Deshalb braucht es die Bereitschaft, diese eigenen Annahmen gleichzeitig in Frage zu stellen, bis sich in stimmiger Weise zeigen kann, worum es dem Anderen eigentlich, also im Grunde geht. Dies kann nur gelingen, wenn der Gesprächsführende ein Interesse an der Antwort seines Gegenübers hat. Voraussetzungen für dieses Interesse sind die Hinwendung zum Anderen und dem, was ihn bewegt, die radikale Offenheit für seine Antworten, das Einlassen auf das, worum es in der Begegnung geht sowie ein Verweilen-Können bei dem, was sichtbar werden will, um es in seiner Bedeutung für den Anderen zu verstehen. Die Phänomenologie beschreibt dies als Grundhaltung der Offenheit (vgl. Heidegger 2008, 24).

### 1.5. Aktive Gesprächsführung zum phänomenalen Gehalt und seinem Grund

Eine wesentliche Intention existenzieller Kommunikation ist die Hinführung zum phänomenalen Gehalt des Erlebten und Bewegenden. Hierfür bedarf es aktiver Gesprächsführung, wie es weiter oben schon ausgeführt wurde. Wie aber weiß man, wann es sich um einen Grund handelt, von dem der Mensch zutiefst bewegt und motiviert ist? Impulse und Affekte bewegen auch, sind aber für die Motivation des Menschen keine eigentlichen Gründe, die nach Frankl in den Bereich der Geistigkeit des Menschen gehören. Die Antwort lautet: Gründe zeigen sich erlebnismäßig sowohl als freies Einvernehmen als auch als verpflichtende Ausrichtung. Frankl nennt dies Freiheit und Verantwortung: das, was uns zutiefst angeht und wichtig ist (vgl. Frankl 1987, 98f.). Andere beschreiben diese Gründe als das, worum wir uns sorgen (Frankfurt 2007, 34).

### 1.6. Zur Bedeutung der Sprache

Die Sprache ist für das Erfassen des Relevanten zweifelsohne von zentraler Bedeutung. Durch sie drücken wir uns aus, geben dem Erlebten und uns Wesentlichen eine Gestalt, bringen es in die Welt, differenzieren und nuancieren es. So erleben wir es als Glück, wenn uns der sprachliche Ausdruck hilft, uns im Erleben für uns selbst und vor Anderen treffend zu fassen und somit unserer selbst bewusst zu werden. Bei diesem Prozess Begleiter zu sein, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Wie schnell stiftet ein falsches Wort Missverstehen, zerstört ein Erleben, vielleicht sogar eine Begegnung. Gefragt

sind sprachliche Behutsamkeit und Nuancenreichtum. Um menschliches Erleben mit seinen Gründen und Motiven einzufangen, wird diese Sprache wohl eher prädikativ sein. Sie wird helfen, den Reichtum des Erlebens und dessen Spezifika zu fassen, um ein Sich-Selbst-Verstehen zu ermöglichen.

Sprache ist immer auch Spiegel eigener Haltungen. Wer wenig Kontakt zu sich selbst hat, wird deshalb auch abstrakt und in Man-Form sprechen. Wer unter einem starken Druck von Ansprüchen steht, wird deshalb das Wort „müssen“ häufig gebrauchen und thetisch sprechen. Wer sich nicht festlegen kann und nicht greifbar sein möchte, verschleiert durch aufweichende und ausweichende Formulierungen. Wer unsicher ist, benutzt gerne den Vorbehalt oder die ausschweifende Schilderung, die hoffentlich alles erfasst. Insofern ist es spannend, auf die Sprache eines Menschen zu achten und was sich in ihr spiegelt. Dies gilt sowohl für Klienten und Klientinnen als auch für Berater und Therapeutinnen. Arbeit an der eigenen Haltung gegenüber den existenzialen Daseinsstrukturen hat deshalb immer auch Auswirkungen auf die eigene Sprache und stiftet dann einen Zugang zum Gegenüber, das ebenfalls in diesen existenzialen Daseinsstrukturen steht. Wenn jemand verzweifelt ist, wird man ihm, sofern man keinen eigenen Zugang zum Verzweifeltsein hat, durch analytische Herleitung der Gründe, die diese Verzweiflung relativieren, keinen Trost spenden. Erst wenn man ihm auch sprachlich in dem Erleben der Verzweiflung nahe sein kann, wird es zu einer Begegnung kommen.

## 2. Vorgehensweise

Im Folgenden wird nun praktisch beschrieben, wie existenzielle Kommunikation im Speziellen in der Beratung und Psychotherapie gelingen kann. Dazu gehört erstens die Kenntnis um den phänomenologischen Prozessverlauf zum Erfassen des Wesentlichen und zweitens die Kenntnis um die Praxis personaler Gesprächsführung.

### 2.1. Phänomenologischer Prozessverlauf zum Erfassen des Wesentlichen

Um einen Dialog führen zu können, bedarf es des Zugangs zum Wesentlichen. Es soll gezeigt werden, wie dieses in einer Abfolge von vier Phasen erfasst werden kann.

#### 1. Phase Deskription: Erheben des Sachverhaltes

Immer geht es zunächst um die Ausgangsfrage: In welchem Sachverhalt ist ein Erleben, ein Problem, eine Frage eingebettet? Ein Verweilen in der Deskription, also dem Erheben des relevanten Sachverhaltes, ist wesentlich, damit ein klares Bild des Patienten und seiner Situation sichtbar werden kann.

Es ist die Phase, in der Sachfragen zur Problemstellung bzw. zum Umfeld, in das die Problemstellung eingebettet ist, gestellt werden. Erst wenn beim Therapeuten bzw. der Beraterin ein lebendiges und nachvollziehbares Bild der Situation des Patienten entstanden ist, ist diese Gesprächsphase zu verlassen. (Im Übrigen: Dieses „farbige“ Bild kann im Einzelfall natürlich auch sehr trist sein, wenn es die Tristesse des Erlebens spiegelt.)

Sich Zeit zu nehmen für dieses Erfassen ist gerade dann besonders wichtig, wenn man einen Patienten schon lange

kennt. Aus der vermeintlichen bisherigen Kenntnis, übergeht man möglicherweise Gesichtspunkte, die wichtig sind und die augenblickliche Situation kennzeichnen. In welchen Zusammenhang ist die heute vorgetragene Frage konkret eingebettet? Außerdem darf der Therapeut sich nicht durch die vermeintliche Klarheit des Patienten zu schnell beeindrucken lassen, als ob alles gesagt, bekannt oder klar wäre.

#### 2. Phase „Verdichten“ der Eindrücke auf Wesentliches: Phase des Zuhörens

Parallel zur Phase der Deskription geht es in einem zweiten Schritt um das Sammeln von Eindrücken. In dieser Phase einer frei schwebenden Aufmerksamkeit, besteht die Aufgabe darin, sich auf das Gegenüber einzulassen, zuzuhören und Raum zu geben, damit sich das, was wichtig ist, zeigen kann. Bei diesem Zuhören braucht es von Seiten des Therapeuten/Beraters sowohl ein Hören nach außen als auch ein Hören nach innen: Worum geht es eigentlich? Was wird berichtet zu diesem Sachverhalt? Und: Wie wirkt das Berichtete?

Es geht also im Prozess des Erfassens um eine Gleichzeitigkeit von Zuhören, Fremdbeobachtung und Selbstbeobachtung. Eine Gleichzeitigkeit, die nicht getrennt werden darf: ein Beim-Anderen-Sein (Zuwendung zum Erleben des Gegenübers) und ein Bei-Sich-Sein (Zuwendung zu den eigenen Eindrücken). Insbesondere für die Ebene, welche Resonanz die Begegnung sowie das Gehörte im Therapeuten/Berater hinterlässt (die Selbstbeobachtung), bedarf es manchmal einiger Fragen an den Patienten, die im einzelnen gar nicht so spezifisch oder nachhaltig sein müssen. Sie haben vielmehr die Funktion, dass der Patient sich aussagt, um klarere Eindrücke zu gewinnen und voneinander unterscheiden zu können. Hier hilft folgender Hinweis: Der Therapeut hat zu warten, bis in ihm ein inneres Bild zum Erleben des Patienten farbig wird. Erst dann ist ein oder sind mehrere Eindrücke vorhanden.

Zwei Fehler passieren hier häufig:

1. Das noch unklare, unkonturierte Bild wird durch „gewaltsame“ Fragen (intensives Nachhaken) koloriert.
2. Der Therapeut springt auf das Vordergründige an, also z.B. auf das, was am Lautesten gesagt oder am Intensivsten beschrieben wird. Oft zeigt sich im Dahinterliegenden die eigentliche emotionale Bewegtheit. (Zum Beispiel: Hinter der Empörung eines Klienten spürt man die Verletztheit oder Ohnmacht dieses Menschen.)

Es geht also um einen Prozess der Verdichtung, in dem sich aus der Fülle der Eindrücke einige Eindrücke oder gar nur ein Eindruck als wesentlich erweisen. Das Wesentliche setzt sich ab. Hierauf ist zu warten. – Wie beim Einköcheln einer guten Soße. Zunächst ist diese flüssig, wird dann immer sämiger und bekommt schließlich ihren eigenen Geschmack.

Das Wesentliche zeigt sich also in einem Prozess der Verdichtung. Deshalb ist es ein Fehler, den Eindruck erfassen zu wollen, indem man als Therapeut selbst zugreift, sich an einer Frage, einem Sachverhalt verbeißt, um in die Klarheit zu kommen.

Die Haltung ist vielmehr umzukehren: „Der Eindruck ergreift mich. Und solange ich von keinem Eindruck ergriffen bin, habe ich keinen, hat sich das Phänomen in seinem spezifischen Eindrucksgehalt noch nicht gezeigt.“ Dies auszuhalten, erfordert Mut.

Ein Fehler, der in dieser Phase häufig passiert: Je unerfahrener, unsicherer und vielleicht auch bemühter jemand als Therapeut ist, desto eher neigt er dazu, einen Eindruck zu produzieren. Demgegenüber braucht es eine Haltung der Gelassenheit: „Das Wichtige wird mich ergreifen.“ Selbst wenn man mit einem Patienten schon ein Jahr arbeitet, hat man zu schauen, wie dieser heute das Thema oder sein Befinden anspricht: fester, klarer oder verunsicherter, belangloser? Schon haben wir eine neue Information.

Dazu ist ein weiteres Moment der Haltung wesentlich: sich nicht mit dem Gegenüber zu verbrüdern, sich nicht zu schnell von ihm ergreifen zu lassen, nicht automatisch dahin mitzugehen, wo der andere hinführen will. Diese Haltung ist für manche Patienten verunsichernd, weil sie nicht gleich auf Resonanz und Reaktion stoßen. Gerade dies ist häufig sehr wichtig, weil der Patient damit die Erfahrung macht, dass der Therapeut sich nicht verführen und verleiten lässt. Dies stiftet schlussendlich Vertrauen.

Noch eine weitere Differenzierung ist wesentlich.

In dieser zweiten Phase des phänomenologischen Erfassens, also dem Verdichten der Eindrücke auf Wesentliches, muss der Therapeut oder die Beraterin mit zwei „Aufmerksamkeits-Ohren“ zuhören und sich einlassen.

1. Das eine Ohr hört auf der **personal-thematischen Ebene** zu.

Was sagt der Patient inhaltlich? Von welchen Themen erzählt er? Worum geht es ihm? Welche personalen Werte spricht er an? Wie ist er diesbezüglich bewegt?

2. Das andere Ohr hört auf einer **persönlichkeitsspezifisch-psychodynamischen Ebene** zu.

Wie erzählt der Patient? Aus welcher persönlichkeitspezifischen oder psychodynamischen Betroffenheit und Verfassung spricht er? Spricht er ruhig, klar und frei? Oder ist er unter Druck, fordernd und voller Verzweiflung?

Ein Beispiel: Mit dem einen Ohr hört der Therapeut, wie ein Patient von einer schweren Situation berichtet. Mit dem anderen Ohr hört der Therapeut, dass sein Patient diesen Bericht locker und leicht gibt. Im Therapeuten entsteht der Eindruck einer Diskrepanz. Er steht vor der Entscheidung, welchem Aspekt er für die weitere Nachfrage an den Patienten Gewicht geben soll.

Es kann also sein, dass *das Thema hinter dem Thema* die eigentlichere Bedeutung hat, dass *die Frage hinter der Frage* die wichtigere ist, um eine Klärung finden zu können.

Das Erfassen des wesentlichen Eindrucks ist deshalb bedeutsam, weil es die Grundlage der jeweiligen Interventionen ist. Insofern hat sich der Therapeut Rechtschaffenheit darüber zu geben, warum er welchen Aspekt des Geschehens oder des Erlebens herausgreift und viele andere, die auch möglich wären, unbeachtet lässt. Gerade dies begründen zu können, ist Ausdruck seiner Professionalität. Deshalb heißt es auch **Gesprächsführung**. Das macht die Phänomenologie so bedeutsam.

### 3. Phase Herausarbeiten des Spezifischen des Eindrucks

Hat sich also in dieser zweiten Phase des phänomenologischen Erfassens herausgestellt, dass da jemand „leicht und locker“ von etwas Schwerem berichtet, bleibt nun zu klären, worum es ihm in dem Leichten und Lockeren der Erzählweise im Grunde geht. Ist das Erlebte z.B. zu schwer, um es zu ertragen? Ist es ihm zu peinlich, daran zu leiden? Was ist das Spezifische seines Berührtseins, weshalb er es so berichtet, wie er es berichtet?

Die Leitfrage lautet: Was bewegt diesen Menschen an diesem Sachverhalt *im Besonderen*?

Es ist wichtig, in dieser Phase nicht zu schnell zu deuten. Geht es doch um das Herausarbeiten des phänomenalen Gehaltes. Deshalb sind an dieser Stelle der Gesprächsführung auch fortgesetzte lange Schilderungen der Befindlichkeit nicht weiterführend. Sie verbreitern lediglich die zuständige Befindlichkeit.

Hier geht es jetzt um Vertiefung. Um es mit dem vorhergehenden Beispiel zu sagen: Was ist es, was Sie dieses Erleben des Schweren so leicht und locker berichten lässt? Das Fragewort in diesem Zusammenhang lautet also „Was?“.

Es kann hilfreich sein, aus eigener Wahrnehmung stellvertretend Worte zur Vertiefung zur Verfügung zu stellen. Das heißt: Aus dem genauen Hinspüren in der Phase zwei, das von einer gewissen Distanz und Unbestechlichkeit geprägt ist, stellt der Therapeut jetzt aus der hinspürenden Empathie etwas zur Verfügung, bietet etwas an: „Fühlen Sie sich in diesem Erleben des Schweren eher „überfordert“ oder eher „peinlich berührt“ oder eher „erleichtert“?“

Das, was in dem Gefühl das Bewegende und Berührende ist, gilt es somit herauszuarbeiten.

Diese Arbeit gründet sich auf die These: Gefühlen geht immer ein Grund voraus. Das Wesentliche zeigt sich demnach in den Gründen. Es geht also darum, vom Sichtbaren auf das Hintergründige zu stoßen: Worum geht es im Erleben eigentlich? Das Gefühl ist die Spur dahin.

### 4. Phase Verstehen des Spezifischen

Woher kommt es, dass das Gegenüber sich so erlebt? Dies ist die Frage, die sich als nächstes anschließt, um zu einem Verstehen zu gelangen. Hierzu ist das Erleben einzubetten in mögliche Zusammenhänge, die es erschließen können: den situativen, lebensgeschichtlichen, familiären, kulturellen, gesellschaftlichen, religiösen, sozialen oder auch noetischen Kontext. In dem schon begonnenen Beispiel fragt der Therapeut: „Was glauben Sie, warum erzählen Sie dieses schwere Erleben mit solch einer Lockerheit?“ Durch diese Anfrage wird der Patient sich seiner selbst bewusst, wie er erzählt. Und im weiteren Arbeiten wird deutlich, dass er sich im Elternhaus immer zusammenreißen musste, sich nicht beklagen oder sogar weinen durfte. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, war das Motto der Familie. Betroffenheit galt als Schwäche. Nur echte Kerle werden ernst genommen und kommen im Leben weiter. Dann könnte es ein weiteres therapeutisches Nachfragen geben, das sich auf die Schwere bezieht, und eine Stellungnahme des Therapeuten, wie verständlich und angemessen es sei, hier zu jammern und zu weinen.

Mit diesen vier Phasen ist ein Modell gegeben, den anspruchsvollen Prozess des phänomenologischen Erfassens

zu systematisieren und methodisch zu erleichtern.

## 2.2. Personale Gesprächsführung

Abschließend sollen überblicksartig die Leitfragen dargestellt werden, die es ermöglichen, existenziell zu kommunizieren, wie es in diesem Beitrag beschrieben wurde. Sie richten sich nach dem von Alfried Längle beschriebenen Modell der Personalen Existenzanalyse (vgl. hier die für existenzielle Kommunikation wesentlichen Schritte PEA1 und PEA 2; Längle 2000a 24–27 und 2000b 82f.)

Existenzielle Relevanz stiftet sich, wie wir sagten, durch drei Merkmale:

1. ein erlebtes **emotionales Beteiligtsein**,
2. **phänomenale Gehalte**, die dem Erleben zugrunde liegen,
3. **Positionen**, die der Mensch zu seinen Gründen bezieht.

### 2.2.1. Fragen zum emotionalen Beteiligtsein

Das, was ist und von dem gesprochen wird, ist zunächst in seinem **Erleben** für den jeweils Beteiligten zu fassen. Dies macht es dem Menschen möglich, sich in der Qualität seines Bewegtseins zu erkennen. Liegt dem, worüber gesprochen wird, überhaupt ein Erleben zugrunde? Im Einzelfall kann die kommunikative Aufgabe dann darin bestehen, dieses Erleben überhaupt erst zu erschließen oder das Erleben zu vertiefen und zu halten, um es anschließend in seiner Bedeutung betrachten und verstehen zu können.

Leitfragen sind: Wie geht es Ihnen mit dieser Situation oder diesem Thema? Wie ist Ihr Erleben dazu genau? Es ist darauf zu achten, von eher oberflächlichen und nichtssagenden Aussagen („Heute geht es mir schlecht.“) hin zu differenzierenden Beschreibungen des Erlebens zu gelangen.

### 2.2.2. Fragen zum phänomenalen Gehalt

Die zweite Betrachtungsebene innerhalb existenzieller Kommunikation fokussiert das Motiv für das Erleben. Es gibt kein emotionales Erleben ohne Grund. Was also ist es, das dieses Erleben in dieser Situation oder zu diesem Thema in einem Menschen auslöst? Wir sprechen hier vom **phänomenalen Gehalt**, der dem Erleben zugrunde liegt. Es geht um das **Bewegende** an dem, was ist oder von dem gesprochen wird. Dies ist dem Menschen nicht immer sofort bewusst, so dass es dann herauszuarbeiten ist. Die Beteiligten sind dahin zu führen, sich dem eigenen Erleben oder dem Thema gegenüber zu öffnen, so dass sie herausfinden können, was sie an diesem Thema im Grunde berührt. Der größte Fehler der Gesprächsführung ist, dass diese Tiefenarbeit nicht zu Ende gebracht wird, sondern dass das bislang Geäußerte bewertet wird, Meinungen diskutiert werden und Lösungsideen angeboten werden, statt das Bewegende konsequent herauszuarbeiten.

Leitfragen sind: Von welchem Aspekt sind Sie besonders berührt? Was lässt Sie sich schlecht fühlen? Worüber sind Sie empört? Um was geht es Ihnen dabei genau?

### 2.2.3. Fragen zur persönlichen Positionierung

In weiterer Hinsicht ist für existenzielle Kommunikation wesentlich, sich mit dem persönlichen Bedeutungsgehalt dessen, was ist oder von dem gesprochen wird, auseinanderzusetzen. Der Mensch ist also herausgefordert, das, was sich in seinem Erleben als wesentlich zeigt, zu **bewerten**,

um schlussendlich zu einer authentischen Position zu finden. Unter Umständen hat er hierbei verschiedene Motive gegeneinander abzuwägen. Erst dann kann er wissen, was er wichtig nehmen sollte und wofür er sich entscheiden will. Dies kann niemand anders für ihn tun (übrigens auch nicht seine Psychodynamik). Mit dieser Entscheidung für eine Position gibt er seinem Leben die entscheidende existenzielle Richtung. Existenzielle Kommunikation fördert deshalb diese sehr persönliche Auseinandersetzung, um individuelle Einsichten und Positionen finden zu können.

Leitfragen sind: Was ist an dem Thema wichtig für Sie? Welchen Stellenwert soll es für Sie und Ihr Leben haben? Welchen Stellenwert soll es angesichts anderer wichtiger persönlicher Werte haben? Was folgt daraus für Sie?

Mit diesen grundsätzlichen Überlegungen und praktischen Hinweisen werden Wege aufgezeigt, wie Gespräche gelingen können, wie sie das Erleben von Relevanz sowie ein Verstehen stiften und Begegnung erfahrbar werden lassen; Gespräche, die lebendig sind und bei denen es um etwas geht; Gespräche, in denen sich alle Beteiligten herausgefordert fühlen, ihre ureigensten Antworten zu geben.

## Literatur

- Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie (Hg) (1984) Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. Das personenzentrierte Konzept in Psychotherapie, Erziehung und Wissenschaft. Carl Rogers im Gespräch mit Martin Buber. Wien: Franz Deuticke, 52–72
- Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Vom hermeneutischen Vorrang der Frage. In: Dorra H (2015) Hermeneutische Besinnungen. Saarbrücken: Der Trainerverlag, 56–67
- Frankfurt HG (2007) Sich selbst ernst nehmen. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Frankl VE (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer, 19°
- Heidegger M (2008) Gelassenheit. Stuttgart: Klett-Cotta, 14°
- Jaspers K (1971) Einführung in die Psychologie. München: Piper
- Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. In: Existenzanalyse 27, 2, 46–54
- Kolbe C, Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Existenzanalytische Perspektiven zum hermeneutischen Vorrang der Frage. In: Zeitschrift Projekt Psychotherapie 04, 30–31
- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 9–37
- Längle A (2000b), Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA, in: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 77–84
- Längle A (2007) Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. St. Pölten, Salzburg: Residenz

## Anschrift des Verfassers:

DR. PAED. CHRISTOPH KOLBE  
 Psychologischer Psychotherapeut  
 Borchersstr. 21  
 D–30559 Hannover  
 c.kolbe@existenzanalyse.com  
 www.christophkolbe.de