

Person – Ich – Selbst

Die Existenzphilosophie

- betont, dass der Mensch sich sein Dasein anzueignen hat. Diese Aneignung ist eine Aufgabe.
- Der Mensch existiert, in dem er seine Möglichkeiten der Lebensgestaltung immer wieder neu in die Hand nimmt, um ein Selbst, er selbst zu werden. So wird er Eigentümer seines Daseins.
- Das eigene Leben zu führen heißt, in eine prinzipielle Freiheit gestellt zu sein, dies auch zu können.
- (Da-)Sein ist eine Möglichkeit, ein Sein-Können und damit eine Verantwortungsübernahme.

Kernidee der Existenzanalyse

- ist 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.

Ziel existenzanalytischer Psychotherapie

ist 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.

Gesund ist der Mensch, wenn es ihm gelingt, diesen Dialog zu führen.

Idee der Existenzanalyse

ist es, den Menschen zu einem freien und verantwortlichen Umgang mit 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.

Person

Eigentlichsein des Menschen

Person ist das Freie im Menschen (Frankl), dem Bewusstsein und der Sichtbarkeit ontologisch vorgelagert. Der Begriff Person charakterisiert fundamentale-ontologische Wesensbeschreibungen – ist also das, was hinter dem Vorfindlichen als das Eigentliche liegt. Drei Wesensmerkmale sind zentral:

Eigentlichsein des Menschen

- Es geht dem Menschen immer um etwas ihm Wesentliches, ihm Wichtiges, also etwas, worum es ihm im Grunde geht.
- Zu diesem Wesentlichen bezieht er Position, setzt sich dafür ein.
- Dies ist „personale Lebensführung“. Ihr geht es um Authentizität.

Begegnung

Person braucht als Herausforderung das Gegenüber – den Weltbezug oder auch das Andere. Erst dann erlebt sich der Mensch angesprochen, kommt in Resonanz, fühlt sich gemeint und ist aufgefordert, seine authentische Antwort zu finden und zu geben.

Vollzug

Person zeigt sich im freien und verantwortlichen Umgehen des Menschen mit seiner Welt, also mit anderen Menschen oder mit Dingen, und mit sich selbst.

Ich

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: sich auseinanderzusetzen, sich selbst zu regulieren, zu organisieren und dialogisch abzustimmen.

Merkmale des empirischen Ichs

- Das Ich ist die schlichte Tatsache, dass ich mich **erfahre**.
- Das Ich führt in die Erfahrung der **zentrierten Ganzheit**.
- Das Ich ist **Bewusstsein**.

Existenzielle Ich-Funktionen

- Aufnehmen** des Gegebenen und **Wahrnehmen** des Wesentlichen.
- Sich **berühren** lassen von Gegebenem und Wesentlichem und es **ernst** nehmen.
- Hinsichtlich des Wesentlichen sich selbst und dem Anderen **gerecht** werden.
- Eine **Position** hinsichtlich des Wesentlichen beziehen, eine **Entscheidung** treffen.
- Das Wesentliche **vollziehen**.
- Sie **öffnen** für eine erneute Anfrage.

Fähigkeiten aufgrund der Verankerung in Daseinshaltungen

- Mit **Gelassenheit** und **Vertrauen** leben.
- Sich selbst, den Menschen und der Welt mit **liebender Zuwendung** begegnen können.
- Für sich selbst **gewiss** zu sein sowie sich selbst und anderen **Respekt** und **Wertschätzung** zu geben.
- Sich in einen **Zusammenhang** eingebettet zu wissen.

Aufgabe des Ichs

Das Ich leistet den Prozess der Steuerung, Regulation und Integration, den dialogischen Prozess der inneren und äußeren Abstimmung hinsichtlich aller Gegebenheiten, um schließlich zu einer persönlich stimmigen und verantworteten Entscheidung mit Handlungsvollzug zu kommen. Dabei hat sich das Ich auf die Person zu beziehen, um im Bezug zum Wesentlichen zu stehen.

Personal-existenzielle Ich-Struktur

Damit der Mensch über die existenziellen Ich-Funktionen verfügen kann, bedarf es einer strukturellen Verankerung in den existenziellen Themen menschlichen Daseins. Diese Verankerung zeigt sich in vier Gewissheiten, den Daseinshaltungen:

- Im Grund des Seins: **Gundvertrauen**.
- In der Werterfahrung des Lebens: **Grundwerterfahrung**.
- In der Eigenständigkeit des Selbstseins: **Selbstwerterfahrung**.
- Im Kontext: **Sinnerfahrung**.

Selbst

Identitätsverhältnis in dem der Mensch steht

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 wird über den Prozess der **Identifikation** und der **Auseinandersetzung** erworben.

„Me“ und „I“

- Internalisierung** von Haltungen anderer, also der uns umgebenden Gesellschaft
- Auseinandersetzung** des Ichs mit diesen Haltungen und seiner Welt.

Selbstbilder

Das Selbst repräsentiert alles, was sich der Mensch im Laufe seines Lebens als das Andere angeeignet hat, also Haltungen, Gefühle, Objekte, Aufgaben, das Körperbild etc.

Es kann sich dabei um Repräsentationen des Personseins, die das Ich akzeptiert hat, handeln, aber auch um Zuschreibungen, die übernommen wurden.

Dimensionen der Auseinandersetzung

- bezüglich der existenziellen thematischen Aufgabe
- bezüglich der zu leistenden personalen Aktivität
- bezüglich der vitalen psychischen Befindlichkeit

◀ Abstimmprozess ▶

Die grundlegenden Konflikte

- Grundkonflikt des Vertrauens
- Grundkonflikt der Verbundenheit
- Grundkonflikt des Selbstseins
- Grundkonflikt des Sinns

Authentische Lebensgestaltung

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