

1. Vorlesung

Begriffsbestimmungen

In diesem Eingangskapitel sollen abrißartig die im Titel des Buches angeführten Kerntermini, Existenz und Psychotherapie, nacheinander in ihren zentralen Bestimmungsbereichen dargestellt werden, um einen ersten vereinigenden Zugang vorzubereiten.

Die Existenz als Grundlage

Schon die Begriffsbestimmung der zentralen und in der Alltagssprache so unbedarft benutzten Termini »Existenz« bzw. »existenziell« gestaltet sich bei genauer Betrachtung als nicht gerade einfach. Alltagssprachlich meint existenziell etwas wie finanzielle Not, Obdachlosigkeit etc. Die Krankenschwester und »Mutter der Pflegewissenschaften«, Monika Krohwinkel, formulierte 1984 die »Aktivitäten und existenziellen Erfahrungen des Lebens (ABDEL) und fasste darunter Bereiche wie »Sich bewegen können, »Sich pflegen können«, »Sich beschäftigen können« oder Soziale Bereiche des Lebens sichern können«⁶. Philosophisch, und hier betreten wir dann auch den engeren Bereich der Psychotherapie, ist an dieser Stelle vor allem die Abgrenzung des lateinischen »existe« vom Komplementärbegriff »esse« anzuführen. Im 4. Jahrhundert unterschied der Philosoph Marius Victorinus das Wesen der Dinge, das er »Essentia« nannte, vom Vorhandensein der Dinge, das er mit »Existentia« bezeich-

6 Krohwinkel, 2013

nete. Seitdem bestimmt diese Dichotomie die abendländische Philosophie maßgeblich mit, nicht ohne dass es auch zu Vermischungen der beiden Begriffe gekommen wäre. Vor diese Zeitperiode fällt bereits das Leben des bisweilen als »proto-existenziellen Psychotherapeuten«⁷ bezeichneten Philosophen Epikur (341–270 v. Chr.), der wichtige Grundlagen der späteren existenzialistischen Philosophie vorwegnahm.

Die der deutschen Sprache zugehörigen schwierigen Begriffe wie das »Seiende« (als das zeitlich und räumlich bestimmbare) oder das (auf sich selbst bezügliche) Sein oder »Dasein« tragen nicht unbedingt zu einer Begriffsklärung bei, werden sie doch von den einzelnen Philosophen höchst unterschiedlich gefasst und z. T. komplex verklusuliert. Wir können also zusammenfassen, dass es notwendig ist, zunächst den vom jeweiligen Autor mit dem Begriff Existenz gemeinten Bedeutungsraum zu erfassen, um seine Gedanken nachvollziehen zu können, und wir auf keine allgemeingültige und von allen philosophischen und wissenschaftlichen Denkrichtungen akzeptierte Definition zurückgreifen können. Am breitesten und für den Anfang ausreichend, meint der jüdisch-katholisch-existenzialistische Philosoph Landsberg, sei »... die existenzielle Philosophie, ... die Philosophie, in der der Mensch sein eigenes Menschsein zu begreifen sucht«⁸.

Auch die sich in den Lehrbüchern der abendländischen Philosophie unter dem Begriff Existenzialismus versammelnden Denker sind nicht leicht unter sie alle gleichermaßen charakterisierende Überschriften zu fassen. Viel zu heterogen ist ihre Art zu denken und zu schreiben, teilweise äußerst kompliziert und teilweise auch widersprüchlich ist der Aufbau ihrer Denkgebäude, und enorm unterschiedlich sind die einzelnen Persönlichkeiten. Vor allem aber eint sie eine fast pathetische, manchmal gar messianische Sicherheit, sich nun endlich mit dem zu befassen, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht. »Mit dem Titel ›Philosophie der Existenz‹ wird im 20. Jahrhundert das Denken von Philosophen bezeichnet, die nur das eine gemeinsam haben, dass es ihnen um den Menschen, und zwar als Individuum, und um sein Leben, sein ›Dasein‹ geht und dass sie diesem Vorrang vor allem

7 Yalom, 2008, S. 10

8 Landsberg, 1935/2009, S. 57

anderen geben. Die Existenz, also *dass* etwas ist, geht der Essenz, dem Wesen der Dinge (*was* etwas ist), grundsätzlich voraus, wie Sartre in seinem Grundwerk »Der Existenzialismus ist ein Humanismus« darlegt⁹. Dabei gilt es, nicht das, was allen Menschen gemeinsam ist, zu bestimmen, sondern das Individuum, der Einzelne, steht im Mittelpunkt des Interesses, denn diesem geht es um sich selbst in seiner Einmaligkeit, Unvergleichlichkeit und Unverwechselbarkeit.¹⁰ Wir hören hieraus schon das Credo aller idiosynkratisch, d. h. auf das jeweils einzelne Individuum bezogenen Erkenntnistheorien heraus (Idiosynkrasie = Selbst-Eigenheit) und stellen so bereits zu Beginn die Weichen in Richtung einer bestimmten, eben nicht primär am Gruppenvergleich interessierten Psychologie. Denn »Die Existenzphilosophie ist emphatische Philosophie des Einzelnen ... Nur wer gelernt hat, ein Einzelner zu sein, hat gelernt zu leben.«¹¹

Überhaupt bedeutet die Orientierung am Existenziellen auch eine erkenntnistheoretische Vorentscheidung: Martin Heidegger hat vor allem in seinen in den 20er Jahren gehaltenen Vorlesungen die Hermeneutik als grundlegend für den Zugang zum Menschlichen, ja als ein »Existenzial« gesehen. Das Dasein ist per se hermeneutisch, ist ein eigentliches Verstehen-Wollen und gehört unauflösbar zur »sorgenden« Grundverfasstheit des Menschen. Deutung sieht er als der Erntearbeit analoge »Auslese«-Arbeit. Diese sehr spezielle und differenzierte Betrachtung von Hermeneutik, aber auch die anderen im philosophischen Diskurs entstandenen Hermeneutiken bilden sowohl das erkenntnistheoretische als auch das methodologische Grundgerüst einer wirklichen Zugangsweise zum Individuum. Ihnen wird die Nomothetik bzw. Numerik (die manchmal wie eine Numerologie anmutet), also der Versuch des Vermessens und mathematischen Zugangs zum Wesen des Menschen, maximal als Hilfswissenschaft zugeordnet.

9 Sartre, 1946

10 Mader, 2005, S. 334

11 Marquard 2013, S. 12

Die folgende Auflistung nennt die wichtigsten Denker der existenzialistischen philosophischen Schulrichtung:

- Sören Kierkegaard (1813–1855),
- Karl Jaspers (1883–1969),
- Martin Heidegger (1889–1976),
- Jean-Paul Sartre (1905–1980),
- Simone de Beauvoir (1908–1986),
- Albert Camus (1913–1969).

Dabei ist der Erstgenannte, der dänische Philosoph Sören Kierkegaard, zum einen als »Urvater« der zentralen existenzialistischen Ideen – er führte den Begriff der »Existenz« in die neuere Philosophie über –, zum anderen aber gleichzeitig als Sonderfall zu betrachten, sieht er doch viele christliche Glaubensinhalte keinesfalls im Widerspruch zu seinen Gedanken. In dieser Nachfolge steht für die katholische Seite vor allem der französische Philosoph und Theaterautor Gabriel Marcel (1889–1973) und als evangelischer Theologe der deutsche, 1933 nach Amerika emigrierte Paul Tillich (1886–1965).

Vergleichen wir die Lebensdaten der Existenzphilosophen mit denen der ersten großen Psychoanalytiker, Sigmund Freud (1856–1939) und Carl Gustav Jung (1875–1961), so sehen wir, dass Psychoanalyse und Existenzialismus durchaus der gleichen abendländischen Denkepoche entspringen und schon allein deshalb aufeinander bezogen werden müssen.

Es gibt eine lange Geschichte der »Ikonographie des Leidens«¹² im künstlerischen Schaffen. Existenzialistische Ideen finden sich in allen möglichen Kulturbereichen, etwa in der Literatur oder den Bildenden Künsten. Sartre selbst nutzte die Darstellung des Kunstschaffens, um sein zentrales Prinzip der freien Wahl zu erläutern¹³ und weist auf den existenziellen »Appellcharakter« des Kunstwerks hin¹⁴. Hier sind z. B. der

12 Sontag, 2010

13 Sartre, 1994, S. 135ff.

14 Flynn, 2007

bayrische Maler und Bildhauer Franz von Stuck (1863–1928) (► Abb. 1) oder der Leipziger »Universalkünstler« Max Beckmann (1884–1950) oder auch Edward Munch zu nennen (eine gewisse Verbindung zwischen Expressionismus und Existenzialismus ist nicht zu leugnen), in deren Werken Grundthemen einer existenzialistischen Weltbetrachtung deutlich werden. Überhaupt eignet sich eine »rezeptive Kunsttherapie«, also das Betrachten von Bildern, sehr, um die oft schwierig versprachlichbaren existenziellen Themen und erst recht die mit ihnen verbundenen Gefühlsschattierungen kommunikabel zu machen. Dazu gehört auch das Finden gemeinsamer Kommunikationsmittel, etwa in der Kommunikation über das Kunstwerk.



Abb. 1: »Sisyphus«, 1920, Gemälde von Franz von Stuck (1863–1928), Privatsammlung.

Viele existenzialistische Philosophen, vor allem Sartre und Heidegger (Letzterer wird zwar allgemein der Existenzialphilosophie zugerechnet, setzte sich selbst allerdings davon immer wieder ab), in einiger Weise aber auch Jaspers, beziehen sich auf die Phänomenologie (griech. *phainómenon* »Sichtbares, Erscheinung«; *lógos* »Rede, Lehre«) als Grundlage und Ausgangspunkt ihres eigenen Denkens. Dies meint einen Ansatz, der »in den Kategorien der Weltlichkeit, der Räumlichkeit, der Intersubjektivität und des In-der-Welt-Seins die grundlegenden Weisen der Existenz«¹⁵ erkennt. Er steht bekanntlich auch Pate für psychologische und vor allem psychoanalytische Erkenntnisgrundlagen und soll daher hier kurz genannt werden. Die Phänomenologie wurde von Edmund Husserl (1859–1938) begründet, und sie postuliert, echte Erkenntnisse könnten nur aus den *unmittelbaren* Erscheinungen entwickelt werden. Eine interessante Weiterentwicklung finden wir u. a. bei dem jüdischen Philosophen V. Flusser und seiner »existenziellen Phänomenologie« (2011).

Der Psychiater, Philosoph und Psychoanalysekritiker Karl Jaspers beschreibt eine »Psychopathologische Phänomenologie«, in der er die Phänomenologie sowohl als grundlegende Erkenntnistheorie in der forscherschen Betrachtung des Psychischen, aber auch als konkrete Methodik darstellt, die nah am sichtbaren Phänomen selbst bleibt und Interpretationen und Theorien vorsichtig einsetzt. Viele der philosophischen Erkenntnisse von Jaspers können unmittelbar auf psychotherapeutische Belange »heruntergebrochen« werden, wie etwa der Psychologe und Logotherapeut F. A. Gebler in seinem einschlägigen Buch zur »existenziellen Perspektive in der Psychotherapie« eindrücklich aufzeigt.¹⁶

»Der Analytiker muss sich dem Patienten auf phänomenologische Weise nähern; d. h. er oder sie muss in die Erfahrungswelt des Patienten eintreten und auf die Phänomene in dieser Welt, ohne die Vorannahmen, die das Verständnis verzerren, achten«, meint folgerichtig der »existenzielle Psychotherapeut« Irvin Yalom¹⁷, auf den später noch zurückzukommen sein wird, und auch C. G. Jung ist in dieser Hinsicht eindeutig, wenn er meint, »Theorien gehören im Gebiete der Psychologie zum

¹⁵ Fuchs, 2013, S. 124

¹⁶ Gebler, 2009

¹⁷ Yalom, 1980/2002, S. 29

Allerverheerendsten. Wir bedürfen zwar gewisser theoretischer Gesichtspunkte um deren orientierenden und heuristischen Wertes willen. Aber sie sollen stets als bloße Hilfsvorstellungen gelten, die man jederzeit zur Seite legen kann«¹⁸. Ähnliche phänomenologisch-behandlungstechnische Grundideen finden wir z.B. auch bei Sigmund Freuds »Gleichschwebender Aufmerksamkeit« oder Winfried Bions »No memory no desire«-Forderung. Auch die erwähnte Betonung des Hermeneutischen, etwa bei Heidegger zu einer ganzen Theorie der Auslegung avanciert, stellt eine wichtige theoretische Grundlage für die psychotherapeutische Forschung und Praxis dar.¹⁹ Wir sehen bei diesen einzelnen Themen bereits eine große erkenntnistheoretische Nähe zwischen weiten Teilen existenzialistischer Philosophie und wichtigen Ansätzen der Psychotherapie. Überhaupt ist von einer Reihe sehr psychotherapierelevanter Einsichten der existenzialistischen Denkweise auszugehen (► Kasten 1), die, wie wir sehen werden, von den verschiedenen therapeutischen Schulrichtungen in unterschiedlichem Maße und in verschiedener Art und Weise aufgegriffen und umgesetzt werden. Die dazu in Beziehung stehenden psychologischen Begriffe wären vor allem Ich, Ichkomplex, Ichfunktion, Identität, aber auch Selbst oder gar »Ganzheit«.

Zentrale Bestandteile psychischen Leids, wie etwa das Grübeln über den, wie die Existenzialisten meinen, eigentlich nicht auffindbaren Sinn des Lebens, oder diverse spezifische und unspezifische Ängste werden hier als Konsequenz der schonungslosen Betrachtung der eigenen Existenz aufgefasst und so quasi »philosophiert«. Auf die konstituierende Bedeutung der menschlichen Wahlfreiheit weisen Jean Paul Sartre und seinen Denkduktus weiterentwickelnd dann vor allem seine Lebensgefährtin Simone de Beauvoir (1908–1986) (► Abb. 2) hin. Diese schreibt sein Werk u. a. in Richtung auf die freie oder eben unfreie Wahl der (weiblichen) Geschlechterrolle innerhalb der vorherrschenden Gesellschaftsordnung fort. In ihrem Monumentalwerk, der oft als »Bibel des Feminismus« bezeichneten Schrift »Das andere Geschlecht«²⁰, nimmt sie gleichsam die Geschlechtsrollenwahl der Frau zum Prototyp freier Entscheidung.

18 Jung, 1938, S. 16

19 Vogel, 2012

20 Beauvoir, 1992

Kasten 1: Psychotherapierrelevante Einsichten des Existenzialismus

- Das menschliche Dasein ist ein Seiendes (Seiendes: Tatsachen, Gegenstände, zeitlich und räumlich bestimmbar), das sich immer auch zu sich selbst verhält (Heidegger).
- Existenzielle Themen können nicht gelöst, sondern müssen getragen werden.
- Der Mensch ist stets in Sorge um sein Sein und dessen Zeitlichkeit bzw. Endlichkeit (Sartre).
- Der Mensch beherrscht das »Sich-Vorausdenken-Können«, das »sorgende« Fertigen eines Zukunftsentwurfes von sich mit Einbeziehung der Endlichkeit (Heidegger).
- Durch die vorweggenommene Endlichkeit drohen Angst (Existenzangst) und Sinnlosigkeit
- Nichts ist vorbestimmt, alles ist Folge meiner eigenen Wahl. Aber wähle ich eine Alternative (Sartres »Seinsentwurf«), vernichte ich die anderen.
- Meine Identität ist unbestimmt und frei flottierend wählbar.
- Der Mensch ist einerseits »zur Freiheit verurteilt« (Sartre), andererseits in sein konkretes Dasein »geworfen« (Heidegger).
- Wir sind nur oder zumindest vor allem durch den Blick des anderen existent (Sartre), dieser lenkt unseren Seinsentwurf und führt u. U. zur Neurose.

Diese radikale Freiheitsidee (s. u.), aber auch andere zentrale existenzialistische Einsichten wie etwa die Tatsache eines mit dem Lebensende unaufhaltsam näher rückenden Nichts erzeugen notwendigerweise Angst und Verzweiflung, aus der heraus Entwicklung geschieht. »Das ewige Nichts ist o. k., wenn man entsprechend gekleidet ist«, bekundet dann auch der wichtigste existenzialistisch inspirierte zeitgenössische Künstler Woody Allen²¹ und meint damit, die Erkenntnis des Nichts kann bewältigt und eventuell sogar positiviert werden. Diese Wendung der oft düs-

21 Allen, 1994, S. 42



Abb. 2: Simone de Beauvoir (1908–1986); Porträtaufnahme 1945 von Denise Bellon, © akg-images/Denise Bellon.

teren Grundannahmen des Existenzialismus in positive »Werte« ist quasi die Spezialität von Albert Camus (► Abb. 3) (sich selbst bezeichnete Camus nie als Existenzialisten), der mit Blick auf seinen zentralen Gegenstand, die durch die existenziellen Parameter unseres Daseins erzeugte Absurdität, meint: »Es gibt nur ein wirklich ernstes philosophisches Problem. Den Selbstmord. Sich entscheiden, ob das Leben es wert ist, gelebt zu werden oder nicht, heißt auf die Grundfrage der Philosophie antworten.«²² Und wir könnten hinzufügen: auch der Psychotherapie! Das *Ab-surde* entsteht durch die Diskrepanz dessen, was wir vom Leben erwarten und dessen »tatsächlicher Indifferenz und Vernunftlosigkeit«²³. Auch das sinnlose Leben muss und kann allerdings in Verantwortung geführt werden. Das Absurde muss anerkannt werden, und es darf revoltiert/sich aufgelehnt werden, so Camus in seinem zentralen, 1942 verfassten Werk, dem »Mythos des Sisyphos«²⁴. »*Ich empöre mich, also bin ich*« ist sein Wahl-

22 Camus, 2011, S. 15

23 Galle, 2009

24 Camus, 1942/2011

spruch, und die Konsequenzen dieser Empörung sind eine »permanente Revolte« mit wahrem Engagement und echter Solidarität. Im Gegensatz zur marxistischen gesellschaftlichen Revolution schwebte dem Literaturnobelpreisträger von 1957 eher eine »mittelmeerische« Variante vor, die auch stark die positiven Aspekte menschlicher Beziehungen mit einbezog und die schließlich auch zum Bruch mit Sartre beitrug. »Wenn es etwas gibt, das man immer ersehnen und manchmal auch erhalten kann, so ist es die liebevolle Verbundenheit mit einem Menschen«, meint er in seinem 1947 erschienenen Roman »Die Pest«²⁵ (1980) und nahm damit bereits die für die moderne Sicht der psychotherapeutischen Beziehung so zentrale Verbundenheitsterminologie voraus (► 5. Vorlesung).



Abb. 3: Albert Camus (1913–1960); Aufnahme von 1957, © akq-images/TT News Agency.

²⁵ Camus, 1947/1980