



PHD C. George Boeree:

**Persönlichkeitstheorien**

**LUDWIG BINSWANGER**

[ 1881 - 1966 ]

Originaltitel: Personality Theories

[ <http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html> ]



Copyright 1997, 2006 C. George Boeree.  
Shippensburg University, USA.

deutsche Übersetzung:  
D. Wieser M.A., 2006

## **Index**

---

<b>Index</b>	2
<b>Einleitung</b>	3
<b>Biographie</b>	5
<b>Theorie</b>	5
<b>Phänomenologie</b>	6
<b>Existenz</b>	7
<b>Dasein</b>	8
<b>Angst</b>	9
<b>Schuld</b>	10
<b>Tod</b>	10
<b>Authentizität</b>	11
<b>Inauthentizität</b>	11
<b>Existenzielle Analyse</b> [ <i>Diagnose</i> ]	12
<b>Therapie</b>	13
<b>Diskussion</b>	14
<b>Schwierigkeiten</b>	14
<b>Literatur</b>	16

## Einleitung

---

Woe's me, woe's me!  
The earth bears grain,  
But I Am unfruitful,  
Am discarded shell,  
Cracked, unusable, Worthless husk.

Creator, Creator,  
Take me back!  
Create me a second time  
And create me better!

Ellen West war immer schon ein wenig seltsam. Sie war wählerisch beim Essen und wehrte sich stark, wenn jemand sie zwingen wollte, etwas zu essen, das sie nicht mochte. Im Grunde war es ihre Sturheit, die sie zu etwas Besonderem machte. Als Teenager war ihr Motto "either Caesar or nothing!" Doch nichts konnte sie oder ihre Familie auf das vorbereiten, was noch kommen würde.

Im Alter von siebzehn Jahren gibt es eine merkwürdige Wende in ihren Gedichten. In einem Gedicht mit dem Titel "*Kiss Me Dead*" wird der Meereskönig gebeten, sie in seine kalten Arme zu nehmen und sie tot zu küssen. Sie stürzt sich in die Arbeit und preist sie als "den Segen unseres Lebens" Die Sinnlosigkeit des Lebens fasziniert und schreckt sie.

Mit zwanzig reist sie nach Sizilien. Dort isst sie ausreichend und nimmt an Gewicht zu, woraufhin sie ihre Freundinnen ärgern. Darauf reagiert sie, indem sie fastet und übermäßig Sport treibt. Sie wird besessen von der Vorstellung, fett zu sein, hasst sich dafür und sieht den Tod als Ausweg aus ihrer Misere.

Für kurze Zeit vergräbt sie sich in Arbeit und wird die Depressionen los. Doch das Gefühl der Angst verlässt sie nicht. Sie engagiert sich für soziale Veränderungen, geht aber heimlich davon aus, dass das alles sinnlos ist.

Als ihre Eltern sich gegen ihre Verlobung mit einem Studenten stellen, gerät sie in Panik, kehrt ausgemergelt und krank nach Hause zurück. Dennoch empfindet sie ihre Dürreheit als den eigentlichen Schlüssel zu ihrem Wohlergehen!

Ihr Hausarzt verordnet Bettruhe, sie nimmt zu, ist niedergeschlagen und arbeitet hart daran, ihren ausgemergelten Zustand wieder zu erlangen.

Im Alter von 28 heiratet sie ihren Cousin in der Hoffnung, die Ehe werde ihr helfen, die fixe Idee loszuwerden. Nach einer Fehlgeburt kämpft sie mit dem Dilemma, ein Kind haben zu wollen, obwohl sie kein nahrhaftes Essen zu sich nehmen will.

Sie nimmt große Mengen Abführmittel ein. Als sie 33 Jahre alt ist, braucht sie täglich 60 oder 70 pflanzliche Abführtabletten, nachts übergibt sie sich, tagsüber leidet sie an Durchfall. Bald wiegt sie nur noch 92 Pounds (41,768kg) und schaut aus wie ein Skelett.

Zu diesem Zeitpunkt sucht sie nacheinander zwei Psychiater auf, unternimmt zwei Suizidversuche. Schließlich wird sie ins Sanatorium Kreuzlingen eingewiesen, wo sie und ihr Mann sich unter der

Aufsicht von Ludwig Binswanger sehr wohl fühlen. Unter der Einwirkung einer Diät und Beruhigungsmitteln wird sie physisch gesünder, doch die erdrückende Angst bleibt.

Weil sie weiterhin versucht, sich das Leben zu nehmen, stellt man sie vor die Wahl: Entweder sie wird eingeschlossen, was dazu führen würde, dass sie zugrunde geht, oder aber sie kann entlassen werden. Sie und ihr Mann entscheiden sich für die Entlassung.

Nun fühlt sie sich viel besser, weil sie weiß, was zu tun ist. Sie isst wieder gerne, manchmal sogar ein wenig Schokolade, zum ersten mal seit 13 Jahren ist sie satt. Sie spricht mit ihrem Mann, schreibt einige Briefe an Freunde – und nimmt eine tödliche Dosis Gift.

Diese traurige Geschichte zählt zu den bekannteren Fallstudien, nicht wegen der Erkrankung an sich – Anorexie ist leider eine nicht seltene Erkrankung – auch nicht wegen des speziellen Krankheitsverlaufs, viel wichtiger ist, dass Ellen West ihren Standpunkt dem eigenen Problem gegenüber ausdrücken konnte und dass Ludwig Binswanger ihr wirklich zuhörte.

Sehen wir uns ein weiteres ihrer Gedichte an:

I'd like to die just as the birdling does  
That splits his throat in highest jubilation;  
And not to live as the worm on earth lives on,  
Becoming old and ugly, dull and dumb!  
No, feel for once how forces in me kindle,  
And wildly be consumed in my own fire.

Irgendwann in ihrer Kindheit hat Ellen ihr Leben in zwei gegensätzliche Lager aufgespalten: Auf der einen Seite gibt es die "Grabwelt" (*tomb world*), dazu zählen ihre physische und soziale Existenz. Die niederen Bedürfnisse des Körpers lenken sie von ihren Zielen ab. Der Körper wird täglich älter. Ihre Gesellschaft ist bürgerlich und korrupt. Die Menschen um sie herum scheinen all das Böse und das Leiden vergessen zu haben. In der Grabwelt ist alles degeneriert, befindet sich in einem Degenerationsprozess, alles wird nach unten gezogen, ins Grab, in ein Loch.

Auf der anderen Seite gibt es die "ätherische Welt" (*ethereal world*) die Welt der Seele, rein und sauber, eine Welt, in der getan wird, was getan werden muss, wo Handeln ohne Anstrengung abläuft, weil es nicht durch das Gewicht der Materie beschwert ist. In der ätherischen Welt können wir frei sein und fliegen.

Es gibt Menschen, die die ätherische Welt ignorieren. Sie mögen die Ängste und Verantwortung nicht, die die Freiheit bringt. Manche täten lieber, was ihnen gesagt wird, daher treten sie einem Kult bei, oder einer Gang, oder einer multinationalen Vereinigung. Und dennoch fürchten sie sich, weil sie wissen, dass das nicht richtig ist. Sie leben ihr Leben nicht, und folglich können sie nie glücklich sein.

Andere orientieren sich an ihrem Körper. Sie suchen die einfachen Glücksgefühle. Doch dann finden sie heraus, dass diese Glücksgefühle langweilig werden. Dann probieren sie eine neue Droge oder eine neue Perversion oder einen neuen Kick aus. Nach einer Weile reicht ihnen auch das nicht mehr. Sie versagen, nicht weil diese Freuden keine Glücksgefühle mehr hervorrufen, sondern weil die eine Hälfte ihrer Selbst nicht daran beteiligt ist.

Ellen West versuchte, die "Grabwelt" zu ignorieren. Sie wollte über dem Materiellen und Weltlichen in das Ätherische fliegen, in das Gute, das Richtige und das Reine. Und in einem kleinen Bereich ist sie dem Erfolg sehr nahe gekommen: Es gelang ihr, ihren Körper in ein Skelett zu verwandeln. Doch es ist niemals genug.

Wir können nicht den einen Teil dessen, was wir sind, zugunsten eines anderen Teils ignorieren. Wir können unseren Körper oder unsere Seele nicht ignorieren, kein Teil dessen was uns ausmacht kann ignoriert werden. Ob es uns passt oder nicht, wir sind sowohl Vogel als auch Wurm. Alles, was darunter liegt, ist nicht nur nicht "menschlich", sondern es ist im Grunde gar nichts!

## Biographie

---

Ludwig Binswanger ist am 13. April 1881 in Kreuzlingen in der Schweiz, geboren. Die medizinische und psychiatrische Familientradition war bereits etabliert: Sein Großvater, auch mit dem Namen Ludwig, gründete 1857 das Bellevue Sanatorium in Kreuzlingen. Sein Vater Robert war Direktor der Einrichtung, als Anna O. dort behandelt wurde. Und sein Onkel Otto entdeckte eine Alzheimer-ähnliche Krankheit, die noch immer Binswanger Krankheit genannt wird – er war zudem einer von Friedrich Nietzsches Ärzten!

Der Ludwig Binswanger, um den es uns hier geht, erlangte 1907 seinen Doktor der Medizin an der Universität Zürich. Er studierte bei Carl Gustav Jung und assistierte Jung bei der Arbeit für die Freudian Society. Genau wie Jung war er Medizinalassistent bei Eugen Bleuler, der den Begriff Schizophrenie prägte.

1907 stellte Jung Binswanger und Sigmund Freud einander vor. 1911 wurde Binswanger medizinischer Leiter des Bellevue Sanatoriums. Im darauf folgenden Jahr wurde er krank, Freud besuchte ihn, obwohl er Wien nur selten verließ. Ihre Freundschaft hielt bis zu Freuds Tod 1939, obwohl sie im Bereich der Theorie grundsätzlich verschiedene Auffassungen vertraten! In den frühen 20ern begann sich Binswanger für Edmund Husserl, Martin Heidegger und Martin Buber zu interessieren, so wandte er sich zunehmend einer existentialistischen, statt der Freudschen Perspektive zu. In den frühen 30ern können wir feststellen, dass er der erste wirklich erfahrene Therapeut war. 1943 veröffentlichte er sein Hauptwerk *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, bislang nicht ins Englische übertragen.

1956 – nachdem er 45 Jahre lang medizinischer Leiter gewesen war – trat Binswanger von seinem Amt in Bellevue zurück. Er setzte seine Untersuchungen sowie seine schriftstellerischen Tätigkeiten bis zu seinem Tod 1966 fort.

## Theorie

---

**Existentialistische Psychologie** ist, genau wie Freuds Psychoanalyse, eine "Denkschule", eine Theorietradition, Forschung und Praxis, die die Arbeit zahlreicher Männer und Frauen umfasst. Anders jedoch als die Psychoanalyse hat die existentialistische Psychologie mehr als einen einzigen Gründer. Die Wurzeln liegen vielmehr in der Arbeit einer Gruppe von Philosophen aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, insbesondere Sören Kierkegaard und Friedrich Nietzsche.

Kierkegaard und Nietzsche sind so verschieden wie Tag und Nacht, daher fällt es ein wenig schwer sich vorzustellen, wie aus ihrer Arbeit eine einzige Denkschule entstanden sein kann. Kierkegaard war daran gelegen, die Tiefe des Vertrauens zu der trockenen Religion, die das Kopenhagen seiner Tage auszeichnete, wieder herzustellen. Nietzsche hingegen ist berühmt für seinen Ausruf "Gott ist tot!". Und dennoch sind beide von den ihnen vorausgegangenen Philosophen weiter entfernt, als

voneinander. Beide wählten den Standpunkt realer Menschen, die leidenschaftlich in die Schwierigkeiten des realen Lebens verwickelt sind, als Zugang zur Philosophie. Beide gingen davon aus, dass die menschliche Existenz nicht in komplexen rationalen Systemen eingefangen werden kann, egal ob religiös oder philosophisch. Beide standen den Dichtern näher als den Logikern.

Seit Kierkegaard und Nietzsche haben ziemlich viele Philosophen und – in letzter Zeit – auch Psychologen die Gedanken des Existentialismus zu beleuchten, auszuweiten und zu verbreiten versucht. Leider waren viele von ihnen keine guten Dichter, daher kann es geradezu schmerzhaft sein, ihre Werke zu lesen. Dabei sollte man sich vor Augen halte, dass sie gegen den Strom schwammen – den Strom jahrhundertelanger systematischer, rationaler, logischer Philosophie sowie einer Psychologie, die sich auf Physiologie und Verhalten beschränkte. Was sie mitzuteilen haben, erscheint oftmals seltsam, sogar überzogen, und zwar eben weil wir gelernt haben, auf traditionelle Logik und Wissenschaft zu vertrauen.

## Phänomenologie

---

**Phänomenologie** ist die sorgfältige und umfassende Untersuchung von **Phänomenen**, grundsätzlich handelt es sich um eine Erfindung des Philosophen Edmund Husserl. Phänomene sind die Inhalte des Bewusstseins, die Dinge, die wir erleben, Qualitäten, Beziehungen, Ereignisse, Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Phantasien, Empfindungen, Handlungen und so weiter. Phänomenologie ist ein Bemühen, diese Dinge zu uns sprechen zu lassen, so dass sie sich uns enthüllen, damit wir sie so unvoreingenommen wie möglich beschreiben können.

Wer sich mit experimenteller Psychologie beschäftigt hat, dem mag das als eine andere Art von Objektivität erscheinen. Bei der experimentellen Psychologie, wie auch in der Wissenschaft allgemein, versuchen wir, unsere Subjektivität loszuwerden, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Doch ein Phänomenologe würde sagen, dass man seine Subjektivität nie los wird, egal wie sehr man sich darum bemüht. Allein der Versuch, wissenschaftlich vorzugehen, bedeutet, dass man die Dinge von einem bestimmten Standpunkt aus sieht – nämlich vom wissenschaftlichen Standpunkt aus. Weil die Subjektivität nicht Objektivität abzutrennen ist, kann man sie auch nicht ablegen.

Der Großteil der modernen Philosophie, eingeschlossen der Wissenschaftsphilosophie ist dualistisch. Das bedeutet, dass die Welt in zwei Teile aufgeteilt ist, den objektiven, meist als materiell betrachteten, und den subjektiven Teil, das Bewusstsein.

Unsere Erfahrungen sind danach die Interaktion des objektiven und des subjektiven Bereichs. Die moderne Wissenschaft hat das Objektive betont, und den subjektiven Bereich in den Hintergrund gerückt. Manche bezeichnen das Bewusstsein als ein "Epiphänomen" also als unbedeutendes Zusatzprodukt der Gehirnchemie und anderer materieller Prozesse, etwas, das bestenfalls ein Ärgernis darstellt. Andere, wie zum Beispiel B. F. Skinner, messen dem Bewusstsein überhaupt keine Bedeutung bei.

Phänomenologen halten dies für einen Fehler. Alles, womit der Wissenschaftler umgeht, entsteht "durch" Bewusstsein. Alles, was wir erleben, ist vom "Subjektiven" eingefärbt. Man könnte es auch so ausdrücken: Es gibt keine Erfahrung, die nicht beides umschließt: etwas, das erfahren wird, und etwas, das erfährt. Dieser Gedanke wird als **Intentionalität** (*intentionality*) bezeichnet.

Die Phänomenologie fordert uns auf, die Dinge, die wir untersuchen, sich enthüllen zu lassen – egal, ob es sich um ein Ding da draußen, eine Empfindung, einen Gedanken in uns handelt, oder um das menschliche Leben an sich. Das erreichen wir, indem wir der Erfahrung gegenüber offen sind, nicht

negieren, was da ist, weil es zum Beispiel nicht zu unserer Philosophie, psychologischen Theorie oder religiösem Glauben passt. Insbesondere sind wir aufgefordert, die Frage nach der objektiven Realität einer Erfahrung **auszuklammern**. Obwohl der Untersuchungsgegenstand meist mehr ist, als das, was wir erleben, ist er dennoch nichts anderes als das, was wir erleben.

Phänomenologie ist zudem eine zwischenmenschliche Angelegenheit. Während also die experimentelle Psychologie eine Gruppe von Probanden verwendet, damit die Subjektivität ihrer Erfahrungen statistisch entfernt werden kann, verwendet die Phänomenologie eine Gruppe von Wissenschaftlern, damit ihre Perspektiven gesammelt werden, so dass ein umfassenderes, reichhaltigeres Verständnis des Phänomens entsteht. Dies wird als **Intersubjektivität** bezeichnet.

Diese Methode, sowie Adaptionen der Methode, wurden dazu herangezogen, verschiedene Emotionen zu untersuchen, Psychopathologien, Trennung, Einsamkeit, Solidarität, die künstlerische Erfahrung, die religiöse Erfahrung, Stille und Sprechen, Wahrnehmung und Verhalten und so weiter. Zudem wurde damit die menschliche Existenz an sich untersucht, die herausragendsten Theoretiker sind Martin Heidegger und Jean-Paul Sartre. Darin liegt die Grundlage für den reinen Existentialismus.

Weitere Details zur phänomenologischen Methode sind in [The Qualitative Methods Workbook](#) (insbesondere im ersten Teil) zu finden [englischsprachiger Text]!

## Existenz

---

Kierkegaard hat uns einst mit Gott verglichen und uns natürlich für unzulänglich erachtet. Traditionell wird Gott als allwissend, omnipotent und ewig begriffen. Wir hingegen sind abgrundtief unwissend, entsetzlich machtlos und sterblich. Unsere Begrenzungen sind klar.

Wir wünschen uns oft, ein wenig mehr wie Gott zu sein, oder zumindest wie Engel. Von Engeln wird angenommen, dass sie weniger unwissend und machtlos sind als wir, und dass sie unsterblich sind! Doch wie Mark Twain es ausdrückte, wenn wir Engel wären, würden wir uns nicht gegenseitig erkennen. Engel tun nichts als das, was Gott ihnen aufträgt. Sie können nicht anders. Sie leben Gottes Plan, in alle Ewigkeit!

Tische sind den Engeln ähnlicher als wir es sind. Tische haben eine Natur, einen Zweck, eine Essenz, die wir ihnen geben. Sie sind dazu da, uns in bestimmter Weise zu dienen, wie Engel Gott dienen.

Bei den Waldmurmeltieren ist es ähnlich. Sie haben auch einen Plan in ihren Genen. Sie tun das, was ihre Instinkte ihnen sagen. Sie brauchen keine Karriereberatung.

Es mag vielleicht langweilig sein, als Engel, als Tisch oder als Waldmurmeltier, doch es ist mit Sicherheit einfach! Man könnte sagen, dass ihre Essenz vor ihrer Existenz feststeht. Was sie sind liegt vor dem, was sie tun.

Doch Existentialisten sind der Auffassung, dass das für uns Menschen nicht zutrifft; Sartre drückt es so aus "**Unsere Existenzen gehen unseren Essenzen voraus**". Ich weiß also nicht, warum ich hier bin, bis ich mein Leben gelebt habe. Mein Leben, wer ich bin, das ist nicht von Gott, von den Naturgesetzen, der Genetik, der Gesellschaft oder der Familie vorausbestimmt. Diese Faktoren stellen höchstens das Rohmaterial meiner Essenz dar, doch entscheidend ist, wie ich mich zu leben entscheide. Das allein bestimmt, wer ich bin. Ich erschaffe mich selbst.

Wenn für George Kelly und Kognitionspsychologen der Wissenschaftler das Modell des Menschen darstellt, so ist der Künstler das Modell für die Existentialisten.

Man könnte also sagen, dass das Fehlen der Essenz, das "Nichts-Sein" die Essenz der Menschheit darstellt – genau dies haben wir alle gemeinsam, es unterscheidet uns von allem anderen in der Welt, es ist unsere **Freiheit**. Wir können von keinem philosophischen System und keiner psychologischen Theorie erfasst werden; wir können nicht auf physikalische und chemische Prozesse reduziert werden; unsere Zukunft kann von keiner gesellschaftlichen Statistik vorausbestimmt werden. Manche von uns sind Männer, andere sind Frauen; einige haben eine schwarze Hautfarbe, die Haut anderer ist weiß; wir stammen aus unterschiedlichen Kulturen; jeder hat eine andere Schwäche. Dieses so genannte Rohmaterial variiert beträchtlich, doch allen gemeinsam ist die Aufgabe, uns selbst zu erschaffen.

## **Dasein**

---

Binswanger übernimmt Begriffe und Konzepte, die der Philosoph Martin Heidegger entwickelt hat. Der wichtigste Begriff ist das Dasein, viele Existentialisten bezeichnen damit die menschliche Existenz. Wörtlich bedeutet es zunächst nur "da sein", doch es gibt eine Reihe feiner Nebenbedeutungen: Der gewöhnliche deutsche Ausdruck Dasein meint die fortlaufende Existenz, Beharrlichkeit, Überleben. Die Betonung liegt auf "da" – im Zentrum des Geschehens sein. Zugleich impliziert es den Unterschied zwischen "da" im Gegensatz zu "hier", als wären wir noch nicht ganz dort angekommen, wo wir hingehören, als ziehe es uns an einen anderen Ort.

Im Englischen gibt es keine präzise Übersetzung des Begriffs, so verwenden viele den Begriff **Existenz** oder **menschliche Existenz** synonym. Das Wort Existenz stammt von dem lateinischen Verb *ex-sistere*, mit der Bedeutung kommen, auftreten, hervortreten. Wir sehen, dass einige der subtilen Wortbedeutungen von Dasein auch dort impliziert sind: anders sein, über sich hinaus gehen, sich entwickeln.

Es gibt weitere Begriffe für Dasein. Heidegger bezieht sich auf Dasein als eine **Lichtung**, da das Dasein es ermöglicht, dass die Welt sich uns offenbart. Sartre erkennt diesen Gedanken gleichfalls an, indem er die menschliche Existenz als das **Nichts** bezeichnet. Wie ein Loch nur im Kontrast zu etwas Festem existieren kann, steht das Dasein in scharfem Kontrast zu der Dichte, die alles andere bestimmt.

Die wichtigste Qualität des Daseins ist laut Heidegger die **Sorge**. Da sein ist unvereinbar mit Desinteresse oder Neutralität. Wir sind in die Welt, andere Menschen und uns selbst einbezogen. Wir sind dem Leben anvertraut, dem Leben verpflichtet. Wir können vielerlei Dinge tun, doch keine Sorge zu tragen ist nicht möglich.

## **Geworfensein**

---

**Geworfensein** (*thrownness*) bezieht sich darauf, dass wir in ein Universum "geworfen" sind, ohne dass wir uns das ausgesucht hätten. Wenn wir unser Leben in die Hand nehmen, sind bereits viele Entscheidungen für uns getroffen worden – Genetik, Umgebung, Gesellschaft, Familie..., das "Rohmaterial". Man kann es auch so betrachten: "Ich", bewusst und frei, bin nicht wirklich getrennt von "dem anderen" zu betrachten.



Wie ist das mit dem eigenen Körper: Einerseits sind Sie Ihr Körper, Ihr Körper ist Sie. Wenn Sie das wollen, können Sie gehen, sprechen, sich umsehen, zuhören. Ihre Wahrnehmung, ihr Denken und Fühlen und Handeln finden "mit", "vermittelt durch" den Körper statt. Ein Leben ohne den Körper ist kaum vorstellbar. Anders betrachtet ist der Körper eben auch nur ein "Ding". Er kann sich Ihnen widersetzen. Sie können ein Körperteil verlieren. Sie können krank werden und irgendeine Körperfunktion einbüßen. Und doch bleiben Sie sie selbst. Manchmal dringt die Welt in Sie ein, wenn man zum Beispiel ein künstliches Herz oder eine künstliche Hüfte bekommt. Manchmal dehnen Sie sich in die Welt hinein aus, etwa mit einer Gehhilfe, einem Teleskop, oder mit einem Telefon. Wir sind in der Welt gefangen und die Welt in uns, so dass man die Grenzen zwischen beiden nicht mehr unterscheiden kann.

Geworfenheit bedeutet auch, dass wir in eine bereits bestehende soziale Welt hinein geboren werden. Unsere soziale Umwelt geht unserer eigenen Existenz voraus, gleiches gilt für unsere Sprache sowie unsere Eltern. Wir kommen als hilflose Babys auf die Welt und hängen von dieser bereits bestehenden sozialen Welt ab.

Auch als Erwachsene sind wir von anderen abhängig. Gelegentlich machen wir uns zum Opfer "**der anderen**", die gesichtslose Verallgemeinerung, die wir oft als "die Leute" bezeichnen ("Die Leute gucken schon!") oder als "wir" ("Wir tun so etwas nicht!") oder als "sie" ("Das wird ihnen nicht gefallen!"). Wir geben unsere Freiheit auf und lassen uns von unserer Gesellschaft versklaven. Das wird als **Gefallensein?** (*fallenness*) bezeichnet.

Dem Philosophen Martin Buber folgend fügt Binswanger dem Gedanken der *Fallenness* einen etwas positiveren Gedanken hinzu: Es ermöglicht zugleich das "Wir-Sein", das "**Ich-Du**" und die Liebe. Wenn das Dasein eine Lichtung ist, können wir uns einander öffnen. Wir sind also nicht so in uns selbst eingeschlossen, wie einige Existentialisten es vorgeben. Binswanger betrachtet dieses Potential als intrinsischen Bestandteil des Daseins, und schreibt ihm sogar eine besondere Stellung zu, indem er es als **Sein über die Welt hinaus** *being-beyond-the-world* bezeichnet.

## Angst

---

Existentialisten sind bekannt dafür, das Leben als hart darzustellen. Die Welt kann uns Schmerz ebenso wie Freude bereiten; die soziale Welt kann zu einem gebrochenen Herzen und Einsamkeit ebenso wie zu Liebe und Zuneigung führen; und insbesondere die persönliche Welt beinhaltet Ängste, Schuld und die Gewissheit, dass wir sterblich sind. All diese harten Dinge sind nicht nur Möglichkeiten des Lebens: Sie sind unausweichlich.

Frei zu sein bedeutet, Entscheidungen zu treffen. Im Grunde sind wir "dazu verdammt, zu wählen", wie sich Sartre ausdrückte, denn das einzige, was wir nicht entscheiden können, ist keine Entscheidung zu treffen. Obwohl wir in der Tat unwissend, machtlos und sterblich sind, müssen wir dennoch Entscheidungen treffen, wie Kierkegaard aufzeigt; wir haben nie genügend Informationen, um eine gute Entscheidung treffen zu können!

Kierkegaard, Heidegger und andere Existentialisten verwenden den Begriff **Angst** für die Besorgnis angesichts unserer ungewissen Zukunft. Anders als Furcht oder Grauen hat die Angst kein konkretes Objekt. Es handelt sich mehr um einen Zustand.

Existentialisten nennen das **Nichts** oftmals im Zusammenhang mit der Angst: Weil wir nicht wie Tische, Engel und Waldmurmeltiere konkret vorbestimmt sind, kommt es uns manchmal vor, als

wären wir kurz davor, ins Nichts abzugleiten. Wir wären gerne Felsbrocken – massiv, simpel, ewig – doch wir sind wie ein Wirbelwind. Angst ist keine vorübergehende Unannehmlichkeit, die von einem freundlichen Therapeuten entfernt werden kann; sie ist ein Bestandteil des Menschseins.

## Schuld

---

Also, Existentialismus ist keine "leichte" Philosophie. Es bleiben weit weniger Wege, die eigene Verantwortung für das Handeln abzugeben. Man kann nicht alles auf die Umgebung schieben, oder auf die Genetik, die Eltern, eine psychische Krankheit, den Alkohol oder auf die Drogen, auf den Gruppendruck oder den Teufel.

Heidegger verwendet den Begriff **Schuld** für unsere Verantwortung uns selbst gegenüber. Wenn wir nicht das tun, von dem wir wissen, dass wir es tun sollten, empfinden wir Schuld. Wir haben dem Dasein gegenüber Schuld auf uns geladen. Und weil das Dasein sich immer in einem Entwicklungsprozess befindet, niemals vollendet ist, haben wir fortlaufend mit Unvollständigkeit zu tun, so wie wir auch fortlaufend mit Unsicherheit konfrontiert sind.

Ein anderer Begriff, der hier passt, ist das **Bedauern**. Mit Sicherheit ist Schuld damit verbunden, dass wir bedauern, was wir getan haben – oder unerledigt gelassen haben – Dinge, die anderen Schaden zugefügt haben. Doch wir empfinden auch Bedauern angesichts vergangener Entscheidungen, die niemandem außer uns selbst geschadet haben. Wir bedauern es, wenn wir den einfachsten Weg gewählt haben, wenn wir uns nicht bemüht haben, wenn wir lieber weniger als mehr Engagement gezeigt haben, wenn wir die Lust verloren haben.

## Tod

---

Existentialisten werden häufig dafür kritisiert, dass sie sich zu intensiv mit dem Tod beschäftigen. Und in der Tat diskutieren sie den Tod weit tiefgründiger als die meisten Theoretiker, doch es handelt sich wohl eher nicht um ein morbides Interesse. Wenn wir uns mit dem Tod beschäftigen, werden wir am ehesten das Leben zu verstehen wissen. Sartre drückt es in dem Stück *Die Fliegen* so aus: "life begins on the far side of despair" (zu deutsch: "das Leben beginnt auf der anderen Seite der Verzweiflung").

Heidegger bezeichnete uns als **Sein zum Tode** (*being-towards-death*). Es scheint, als seien wir die einzigen Lebewesen, die sich ihres eigenen Endes bewusst sind. Werden wir uns unserer eigenen Sterblichkeit bewusst, werden wir vielleicht zunächst davor zurückschrecken und diese Realität zu vergessen versuchen, indem wir uns mit den täglichen Aktivitäten der sozialen Welt "beschäftigen". Doch das wird nicht ausreichen. Den Tod zu meiden heißt, das Leben zu meiden.

Einmal bemerkte ich, dass ich eine meiner kleinen Töchter im Arm hielt und gleichzeitig über den Tod nachdachte – vielleicht eine seltsame Sache, doch über diese Dinge nachzudenken, ist die Arbeit meines Lebens! Als ich mir ihr schlafendes Gesicht ansah, dachte ich daran, wie bald sie und ich sterben würden. In diesem Moment überwältigte mich die Liebe zu meiner Tochter. Die Tatsache, dass sie und ich nur eine sehr kurze Zeit zusammen haben, lässt die Liebe zu mehr als nur einer familiären Bindung werden. Wenn man umfassend begreift, dass man sterben wird, ist jeder verschwendete Moment für immer verschwendet.

## Authentizität

Anders als die meisten Persönlichkeitstheoretiker versuchen die Existentialisten gar nicht erst, Werturteile zu meiden. Phänomenologisch betrachtet sind gut und böse zu "real", wie verbrannter Toast. Damit stellen sie fest, dass es bessere und schlechtere Lebensweisen gibt. Die besseren Lebensweisen bezeichnen sie als **authentisch**.

Authentisch zu leben bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein, der eigenen Lebensumstände (Geworfenheit), der eigenen sozialen Welt (Verfallenheit an die Welt), der Pflicht, sich selbst zu erschaffen, der Fähigkeit zu Angst, Schuld und Tod. Des weiteren bedeutet es, diese Dinge in einem Akt der Selbstbestätigung zu akzeptieren. Es bedeutet Verbundenheit, Mitgefühl und Verpflichtung.

Wir halten also fest, dass das Ideal psychischer Gesundheit nicht Spaß und nicht einmal Glücklichkeit meint, obgleich Existentialisten nicht konkret etwas dagegen haben. Das Ziel ist, dein Bestes zu tun.

## Inauthentizität

Jemand, der nicht authentisch lebt, "wird" nicht länger, sondern "ist" nur noch. Man hat Offenheit gegen Verslossenheit eingetauscht, das Dynamische gegen das Statische, Möglichkeiten gegen Tatsachen. Wenn Authentizität Bewegung bedeutet, haben diese Menschen aufgehört, sich zu bewegen.

Existentialisten vermeiden Klassifikationen. Jeder Mensch ist einzigartig. Zunächst beginnen wir alle mit unterschiedlichem "Rohmaterial" – Genetik, Kultur, Familie und so fort. Dann nehmen wir dies als Ausgangspunkt und erschaffen uns selbst indem wir Entscheidungen treffen. Somit gibt es ebenso viele Wege, authentisch zu sein, wie es Menschen gibt; und ebenso viele Möglichkeiten, nicht authentisch zu sein.

**Konventionalität** ist die verbreitetste Form der Unechtheit. Dabei ignoriert man die eigene Freiheit und lebt ein Leben der Konformität und des seichten Materialismus. Wenn es Ihnen gelingt, wie alle anderen zu sein, brauchen Sie keine Entscheidungen mehr zu treffen. Sie orientieren sich einfach an der Autorität, an Gleichaltrigen oder den Medien und lassen sich führen. Sie können auch viel zu beschäftigt sein, um moralische Entscheidungen, die sich stellen, noch wahrnehmen zu können Sie sind gefallen und leben in etwas, das Sartre als *bad faith* (schlechtes Vertrauen? Schlechter Glaube?) bezeichnet hat.

Eine andere Variante der Unechtheit ist die **existentielle Neurose**. In gewisser Hinsicht verfügen neurotische Personen über mehr Bewusstheit als eine konventionelle Person: Sie wissen, dass sie eine Wahl treffen müssen, und sie fürchten sich wie verrückt davor. Sie fürchten sich sogar so sehr, dass das Gefühl sie überwältigt. Sie erstarren oder verfallen in Panik, oder aber sie gehen von ihrer existentiellen Angst und Schuld über zu neurotischer Angst und Schuld: Sie finden etwas "kleines" – ein Objekt der Phobie, der Obsession oder des Zwangs, ein Ziel für Wut, eine Erkrankung oder eine eingebildete Erkrankung zum Beispiel –, so dass die Schwierigkeiten des Lebens objektiver werden. Ein existentialistischer Psychologe würde sagen, dass man mit einer Reihe von Techniken zwar die Symptome los werden kann, doch letztlich muss man sich der Realität des Daseins stellen.

Binswanger betrachtet Unechtheit so, dass man sich ein einziges **Thema** oder eine kleine Auswahl von Themen für das ganze Leben wählt und dann dem übrigen Dasein erlaubt, von diesem einen Thema beherrscht zu werden. Was Freudianer zum Beispiel als "anal retentive" Person bezeichnen würden, könnte auch eine Person sein, deren einziges Thema das Horten, das Festhalten, die Enge

oder die Perfektion ist. Jemand, der sein eigenes Leben nicht im Griff zu haben scheint, könnte von Themen wie Glück, oder Schicksal oder dem Abwarten bestimmt sein. Jemand, der aus ängstlichen Empfindungen heraus zu viel isst, könnte von einem Thema wie Leere, Hohlheit und dem Bedürfnis sich zu füllen beherrscht sein. Ein "Workaholic" mag von Themen wie Zeitverschwendung oder dem Eingeholtwerden bestimmt sein.

## Existenzielle Analyse

---

### Diagnose

Binswanger sowie andere existentialistische Psychologen konzentrieren sich unter anderem darauf, die **Weltsicht** der Klienten zu entdecken. Es geht dabei nicht unbedingt darum, Religion oder Lebensphilosophie zu diskutieren. Binswanger möchte etwas über die Lebenswelt herausfinden, Husserls Begriff für die gelebte Welt. Er sucht also nach einer konkreten alltäglichen Weltsicht.

Zum Beispiel wird er zu verstehen versuchen, wie Sie Ihre **Umwelt** sehen – Gegenstände, Gebäude, Möbel, Schwerkraft...

Er möchte zudem Ihre **Mitwelt** oder soziale Welt verstehen. Dabei geht es um Ihre Beziehung zu Einzelpersonen, zur Gemeinschaft, zur Kultur und so weiter.

Und er möchte Ihre **Eigenwelt** oder persönliche Welt verstehen. Dies umfasst sowohl Geist als auch Körper, all das, was für Ihr Selbstverständnis besonders wichtig ist.

Binswanger interessiert sich ebenso sehr für Ihr Verhältnis zur **Zeit**. Er möchte erfahren, wie Sie Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sehen. Leben Sie in der Vergangenheit, versuchen Sie unentwegt, diese gute Zeit zurück zu holen? Oder leben Sie in der Zukunft, bereiten Sie sich ständig auf ein besseres Leben vor? Betrachten Sie Ihr Leben als ein langes komplexes Abenteuer? Oder als ein kurzes Flackern – heute hier, morgen dort?

Des Weiteren ist Ihr Umgang mit dem **Raum** von Interesse. Ist Ihre Welt offen oder geschlossen? Ist sie kuschlig klein oder riesig? Ist sie warm oder kalt? Betrachten Sie das Leben als Bewegung, als Reise und Abenteuer, oder betrachten Sie es eher von einem festen Zentrum aus? Für sich allein bedeutet keine dieser Aussagen etwas, doch wenn man sie mit dem kombiniert, was in der intimen Therapiebeziehung besprochen wurde, können sie eine große Bedeutung erlangen.

Binswanger spricht auch von verschiedenen **Modi**: Manche Menschen leben in einem **singulären Modus**, allein und genügsam. Andere leben in einem **dualen Modus**, mehr in einem "du und ich" als in einem "Ich". Manche leben in einem **pluralen Modus**, sie verstehen sich selbst als Mitglieder von etwas, das größer ist, als sie selbst – etwa eine Nation, eine Religion, eine Organisation, eine Kultur. Wieder andere leben in einem **anonymen Modus**, still, geheim, im Hintergrund des Lebens. Und die meisten von uns durchlaufen all diese Modi von Zeit zu Zeit und von Ort zu Ort.

Wir halten fest, dass die Sprache der existentialistischen Analyse die **Metapher** ist. Das Leben ist viel zu groß, viel zu reichhaltig, als dass man es in Prosa ausdrücken könnte. Mein Leben ist mit Sicherheit zu reich, als dass man es in Begriffe fassen könnte, die Ihnen vielleicht einfallen, bevor Sie mich überhaupt getroffen haben! Existentialistische Therapeuten erlauben es ihren Klienten, sich zu offenbaren, sich selbst zu entdecken, in ihren eigenen Worten, zu einem selbst gewählten Zeitpunkt.

Existentialisten interessieren sich vielleicht auch für Ihre Träume. Doch statt Ihnen dann zu erläutern, was der Traum bedeutet, werden sie Sie nach der Bedeutung fragen. Sie könnten vorschlagen, dass Sie sich von Ihren Träumen inspirieren und leiten lassen sollen, dass die Träume ihre Bedeutung bereits enthalten. Sie bedeuten vielleicht gar nichts, oder sie bedeuten alles.

## Therapie

---

Die Essenz existentialistischer Therapie liegt in der Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn, diese Beziehung wird als **Encounter** bezeichnet. Encounter bedeutet echtes Dasein gegenüber einer anderen Person, ein "sich öffnen" dem anderen gegenüber.

Anders als bei den "förmlicheren" Therapien, wie die Freuds, oder "technischeren" Therapien wie die der Behavioristen, wird ein existentialistischer Therapeut sich auf Sie einlassen. Übertragung und Gegenübertragung werden als natürliche Bestandteile des Encounters verstanden, selbstverständlich werden diese Mechanismen nicht missbraucht, aber auch nicht gemieden.

Auf der anderen Seite könnten Humanisten existentialistische Therapeuten als förmlicher und direkter betrachten als sich selbst. Existentialistische Therapeuten sind vermutlich "natürlicher" im Umgang mit Ihnen – oft hören sie einfach nur ruhig zu, manchmal drücken sie auch ihre eigenen Gedanken, Erfahrungen und sogar Emotionen aus. "Natürlich sein" bedeutet auch, die Unterschiede anzuerkennen. Die Therapeuten verfügen letztlich über Training und Erfahrung, und (vermutlich) hat der Klient die Probleme! Existentialistische Therapie gilt als Dialog, nicht als Monolog der Therapeuten und auch nicht als Monolog des Klienten.

Ziel existentialistischer Analyse ist die **Autonomie** der Klienten. Wenn man Kindern beibringt, Fahrrad zu fahren, muss man sie eine Zeit lang festhalten, doch schließlich lässt man los und sie fahren von allein. Zwar können sie hinfallen, doch wenn man sie nie los lässt, werden sie auch nie lernen, selbst zu fahren! Wenn die "Essenz" des Daseins – des Menschseins – Freiheit und Verantwortung für das eigene Leben ist, dann kann man Menschen auch nicht helfen, ihr Menschsein zu vervollkommen, ohne sich darauf vorzubereiten, sie los zu lassen.

## Diskussion

Der positivste Aspekt der existentialistischen Psychologie liegt darin, dass so große Betonung auf der Nähe zur **Lebenswelt** liegt. In der Phänomenologie hat man lange gebraucht, eine rigorose Methode zu finden, mit der das Leben so beschrieben werden kann, wie es gelebt wird. Theorie, Statistik, Reduktionismus und Experimente werden beiseite geschoben, zumindest vorübergehend. Die Existentialisten sagen, dass wir zuerst herausfinden müssen, worüber wir überhaupt sprechen!

So lässt sich die existentialistische Psychologie natürlich anwenden: Sie entwickelte sich mühelos in den Bereich der Diagnose und Psychotherapie; sie zeigt ihr Gesicht im Bereich der Erziehung; und eines Tages mag sie sehr wohl Eingang in die Arbeits- und Organisationspsychologie finden.

Als Forschungsmethode hat dies nur wenig Respekt erhalten. Es gibt zwei Fachzeitschriften, die phänomenologische Forschung zum Thema machen, und ein paar Zeitschriften im Bereich Pädagogik sind ebenfalls offen für das Thema. Doch zumeist wehrt sich die Psychologie sogar sehr stark dagegen. Man hält die Methode einfach für unwissenschaftlich.

Es werden weder Hypothesen noch Statistiken verwendet, es gibt keine Vergleichsgruppen und so weiter, so dass die meisten Universitäten das Fach nicht einmal für Abschlussarbeiten oder Dissertationen anbieten.

## Schwierigkeiten

Dass der Existentialismus Schwierigkeiten hat, Respekt zu erhalten, ist jedoch nicht allein die Schuld der traditionellen Psychologie. Oftmals scheint es, als seien Existentialisten auch von den durchschnittlichen englischsprachigen Psychologen nicht akzeptiert oder zumindest missverstanden worden.

Es stimmt zwar, dass neue Gedanken schwer auszudrücken sind und neue Begriffe erfordern beziehungsweise alten Begriffen neue Bedeutung zugeteilt werden muss, dennoch sind viele der von existentialistischen Psychologen verwendeten Begriffe unnötigerweise undeutlich. Viele Begriffe sind philosophischen Traditionen entlehnt, also vielleicht den Philosophen vertraut, den meisten Psychologen jedoch nicht. Andere Begriffe entstammen der deutschen oder französischen Sprache oder sie sind schlecht übersetzt worden. Wieder andere Begriffe sind einfach nur seltsam oder anmaßend.

Was gebraucht wird, wäre ein wirklich talentierter englischsprachiger existentialistischer Autor. Denn letztlich sollten die alltäglichen Erlebnisse alltäglicher Menschen auch in alltäglicher Sprache wiedergegeben werden können! Rollo May und Viktor Frankl haben einige bedeutende Beiträge in dieser Richtung geleistet, doch es ist noch viel zu tun.

Zudem neigen Existentialisten dazu, untereinander zu streiten, wer nun das "wahre" Verständnis der Texte von Husserl oder Heidegger oder wem auch immer inne hat. Sie könnten allerdings viel gewinnen, wenn sie ihren Zugang der Mainstream Psychologie zugänglicher machen würden, indem sie auch Alfred Adler, Erich Fromm, Carl Rogers und andere Theoretiker, Forscher und Praktizierende mit einbeziehen, die zwar nicht unbedingt existentialistisch vorgehen, sich aber weit besser verständlich machen können.

Nach meinem Empfinden besteht die größte Gefahr darin, dass Existentialisten sich dem Mainstream entgegenstellen. Die Psychologie hat zwei breite "Kulturen", nämlich zum einen die hardcore

Experimentalisten und zum anderen die mehr humanistisch orientierten klinischen Psychologen. Indem sie die experimentelle Kultur verunglimpfen, machen sie sich die halbe Psychologie zum Feind!

Wenn es den Anschein hat, als sei ich ein wenig streng mit den Existentialisten umgegangen, dann liegt das zum Teil daran, dass ich selbst einer bin. Das ist so ähnlich wie mit dem Patriotismus: je mehr Sie Ihr Land lieben, desto mehr Gedanken machen Sie sich über die Mängel. Dennoch finde ich, dass die existentialistische Psychologie sehr viel zu bieten hat. Insbesondere stellt sie eine solide philosophische Basis dar, auf der Vertreter der Theorien von Adler, Rogers sowie Neofreudianer und andere nicht-existentialistisch orientierte Psychologen ihr Verständnis des menschlichen Lebens entwickeln und weiter ausbauen können.

## Literatur

---

### **Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins. (1942)**

**Heidelberg:** R. Asanger

**ISBN:** 3893342079

Wenn Sie mehr über existentialistische Psychologie und Philosophie generell herausfinden möchten, können Sie sich mit den Originalwerken der Großen in diesem Bereich beschäftigen, wie etwa die Werke von Edmund Husserl oder Martin Heidegger. Kierkegaard und Nietzsche sind faszinierend, ebenso die Arbeiten von Jean-Paul Sartre, der eine etwas andere Version des Existentialismus liefert.