

Manfred Sonnleitner

## **Die existenziellen Grundmotivationen als Voraussetzung für die Bewältigung von kritischen Lebensereignissen. Ein phänomenologischer Blick auf Behinderung**

### **Zusammenfassung**

Es gehört zum Wesen kritischer Lebensereignisse, dass sie Situationen im Leben schaffen, die tiefgreifende Erschütterungen oder unwiderrufliche Verluste mit sich bringen und sich dem Verstehen und der Einflussnahme zu entziehen scheinen. Aufgrund der Willkürlichkeit, mit der so manche dieser Geschehnisse in das Leben von Individuen einbrechen, entsteht das Gefühl von Unsicherheit, Desorientierung und Sinnlosigkeit. Gefühle, die ich aufgrund meiner Erblindung mit 23 Jahren selbst erfahren habe. Durch diesen existenziell schmerzhaften Einschnitt wurde meine selbstverständlich angenommene, oder auch bang erhoffte, Kontinuität im Leben zu Fall gebracht. Vor dem Hintergrund phänomenologischer Perspektiven wird der erlebte Erblindungsprozess expliziert und beschrieben, wie sich der Umgang damit über die Lebensspanne hinweg verändert hat.

*Schlüsselwörter: Phänomenologie, Behinderung, existenzielle Grundmotivationen, Erfahrung*

## **Basic existential motivations as a prerequisite for coping with critical life events. A phenomenological view on disability**

### **Abstract in English**

It is part of the nature of critical life events that they create situations in life that involve profound shocks or irrevocable losses and seem to be beyond understanding and control. Because of the arbitrariness with which some of these events break into the lives of individuals, the feeling of uncertainty, disorientation and meaninglessness arises. Feelings that I experienced myself due to my blindness at the age of 23. Through this existentially painful incision, my naturally assumed, or anxiously hoped for, continuity in life was brought down.

Against the background of phenomenological perspectives, the experienced process of blindness is therefore explicated and it is described how dealing with it has changed over the course of one's life.

*Keywords: phenomenology, disability, basic existential motivations, experience*

## 1. Das Grundvertrauen in das Dasein-Können

Als ich mit 23 Jahren innerhalb eines Jahres zur Gänze erblindete, stellte sich das Gefühl der Haltlosigkeit, einer völligen Fassungslosigkeit ein. Es war ein Gefühl, als ob die Welt im nächsten Atemzug stillstehen würde. Eine Entrüstung tat sich in mir auf, als ich erkennen musste, dass die Welt nicht stehen blieb. Die Sonne schien, die Vögel sangen, ein leichter Windhauch blies mir ins Gesicht: alles in allem nahm der Ablauf der Natur keine Notiz von meinem Leid. In dieser emotional aufwühlenden Phase wurde ich mit den Grenzen meines Könnens und der Zerbrechlichkeit meiner Unversehrtheit konfrontiert, die auch Momente eines Getragen-Seins beinhaltete. Alfred Längle brachte es auf den trefflichen Satz: „Auch im größten Leid hält mein Sein durch und die Welt hält ihr stand“ (1999, S. 22). Es handelt sich dabei um ein nicht willentlich evoziertes Erleben eines Geborgen-Seins inmitten der eigenen existenziell erlebten Fragmentarität und Relativität. In dieser Ambivalenz zwischen Halt und Haltlosigkeit stellte ich mir immer wieder die existenziellen Fragen: Kann ich hier sein in dieser Welt? Ich bin da, aber wie kann ich diese zutiefst schmerzhaften Erfahrungen, die mein Freiheitsgefühl und Grundvertrauen ins Leben beschneiden, aushalten? An der Faktizität der Erblindung konnte ich nichts ändern. Daher galt es, das Schmerzhaftes vorerst nur einmal in seinem Ausmaß auszuhalten. In diesem Zusammenhang war für mich vor allem der zweifache Blick, der von Alfred Längle (2008; 2016) für die Stabilisierung der ersten Grundmotivation genannt wird, zentrales Thema. Mit dem Blick nach außen nimmt der Mensch die Möglichkeiten wahr, die ihm in dieser Situation verbleiben. Auch wenn diese Möglichkeiten nicht den Erwartungen entsprechen, die der Mensch bislang vielleicht hatte, können sie dennoch orientierungsgebende Perspektiven stiften. Mit dem Blick nach innen richtet der Mensch seinen Fokus auf sein Können, seine Ressourcen und Kompetenzen, um mit dem Widerfahrenen zurechtzukommen. Zentral bei diesem zweifachen Blick ist die phänomenologische Haltung. Diese ist vergleichbar mit der Praxis der Achtsamkeit: Wahrnehmen, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten (Reuster, 2009).

Obwohl es mir immer besser gelang, den phänomenologischen Blick nach innen und außen auszubilden, wurde ich weiterhin mit schmerzhaften Situationen konfrontiert, die einen Vertrauensverlust ins Leben nach sich gezogen haben. Mein „Können“ stieß dabei auf Grenzen äußerer Umstände und innerer Befindlichkeiten. In diesen Situationen dominierten Gefühle des Ausgeliefert-Seins, des Überwältigt-Seins. Aber wie zuvor ausgeführt, erlebte ich auch den Gegenpol: die haltgebende Struktur des Vertrauens in diesen beängstigenden, hoffnungslosen Zeiten.

Die Frankl'sche Logotherapie und Existenzanalyse spricht in diesem Sinne davon, dass die menschliche Existenz durch eine Antinomie zwischen Grenzenlosigkeit und Bedingtheit gekennzeichnet ist. Demgemäß ist der Mensch nicht frei von den Bedingungen, sondern frei, zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen (Frankl, 1985).

## 2. Der empfundene Wert des eigenen Lebens

Wie jemand aber zu seinem Schicksal Stellung nimmt, hängt der Existenzanalyse zufolge wesentlich vom empfundenen Wert des eigenen Lebens ab. Rational versuchte ich in diesem Sinne die Erfahrung einzuschätzen und dementsprechend zu handeln.

Aber das Leben verlangte von mir, sich dem ganzen Repertoire der Empfindungen achtsam zuzuwenden, um die Grunddynamik des Erlebens in ihrem Umfang nicht einzuschränken. Denn die Amplitude der Emotionen schlägt gleich weit in beide Richtungen aus – nach dem Motto: „So sehr, wie wir uns freuen können, so tief können wir auch leiden“ (Längle, 2008, S. 40). Diese Bandbreite des emotionalen Erlebens bildet das Fundament für den Wert des Lebens und drückt sich in einer vertieften Beziehung zu sich selbst und zur Welt aus. So konnte ich erkennen: Je „besser“ es mir gelang, meine Trauer und meinen Schmerz über den Verlust des Augenlichts zuzulassen und meine Aufmerksamkeit und mein Interesse auf die anstehenden Aufgaben zu lenken, umso bewusster konnte ich meine Freudfähigkeit wieder erleben. Erst durch das Erfassen dieser

Bandbreite an Erfahrungen konnte ich mich wieder langsam meiner vitalen Kraft des Leben-Mögens annähern. Jedoch muss nach der Existenzanalyse die existenzielle Basis, die Annahme des Faktischen, stabil genug sein, um sich den Gefühlsstürmen auszusetzen. Dann kann zu den veränderten Bedingungen eine positive und lebensbejahende Einstellung heranreifen.

### **3. Die Grundfrage des Personseins**

Obwohl ich den Wert des Lebens allmählich wieder bejahen konnte, forderte mich das Leben erneut heraus. Denn die Erblindung verlangte von mir, zu mir selbst zu stehen und die Anerkennung und Wertschätzung der ganz spezifischen Art und Weise meines Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns auszubilden. In dieser dritten Motivationsebene stellten sich für mich die existenziellen Fragen: Darf ich so sein, wie ich bin? Darf ich vor anderen so sein, wie ich nun als blinde Person bin? Damit wird die Ebene der dritten Grundmotivation betreten, die „den Menschen vor die Grundfrage des Personseins“ (Längle, 2008, S. 46) stellt.

Immer wieder waren diese Wege für mich mit schwierigen Situationen verbunden. Denn ich wurde mit Vorurteilen und stereotypen Vorstellungen konfrontiert. Unter anderem musste ich im Rahmen von Begegnungen die Erfahrung machen, dass mich Menschen mitleidig und von oben herab behandelten und mich als abhängig und unterlegen definierten. Vor diesem Hintergrund war es für mich bedeutsam, meine ganz spezifische Art und Weise des Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns anzuerkennen. Das heißt, es ging um das Finden meiner Position in Bezug auf das belastende Ereignis und die damit verbundenen Umstände, um eine innere Stimmigkeit (wieder-)herzustellen. Es gelang mir, immer mehr Klarheit und Transparenz in die Unbestimmbarkeit des erlebten traumatisierenden Geschehens zu bringen und den Wert meines Personseins, welches zwischen individuellen Bedürfnissen und den Erwartungshaltungen der Umwelt oszilliert, zu festigen. Dieser Prozess war nicht nur mit dem Gefühl der Spannungsfreiheit verbunden, sondern zugleich auch durch meine Bestrebung, den Wert meiner Person durch Herausforderungen weiterzuentwickeln, mit dem Ziel, Schritt um Schritt mehr Subjekt des eigenen Wollens und Handelns zu werden.

### **4. Das Streben nach Sinn**

Die drei genannten Motivationsebenen machen den Menschen schließlich bereit und offen für die vierte Grundmotivation, in der die Frage im Zentrum steht: Was soll in meinem Leben entstehen, mit meinem Leben, aus meinem Leben und durch mich in meinem Leben? Die Antworten drücken sich in einer Abstimmung mit der aktuellen Situation und dem, was in ihr werden soll, aus, gemäß der Aussage von Friedrich Nietzsche: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (1888, zit. nach Frankl, 1977, S. 124). Entscheidend für diesen Prozess ist, ob der Wert des Ereignisses erfasst und die eingeschlagene Richtung als kohärent erlebt wird. Zwei Bereiche waren für mich dabei maßgeblich: ein Tätigkeitsfeld, das mich interessierte und in welches ich mich einbringen konnte; und der Sinn und Bedeutungsgehalt meiner Aktivitäten. Denn sinnvoll wird eine Handlung erst dann, wenn der Kontext, in den man sein Engagement stellt, als befruchtend und wertvoll empfunden wird. Die Bemühungen sollen sozusagen auf ein gesteigertes Erleben von Sinnhaftigkeit, zumindest aber auf eine Bejahung dieses Wertes hinauslaufen. Viktor E. Frankl (1985) sprach davon, dass wir uns der Welt und ihren Angeboten und Aufgaben zuzuwenden hätten und dabei von uns selbst absehen müssten, um den Sinn in den aktuellen Situationen zu finden.

### **5. Resümee**

Das zentrale Problem bei der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen hängt, so kann zusammenfassend gefolgert werden, mit dem Erfülltheitsgrad der vier existenziellen Grundmotivationen zusammen. Die erste Bedingung, das Vertrauen in das Dasein-Können, bezieht sich auf die feste Einbindung

des jeweiligen subjektiven Erlebens in die Gegenwart. Die eigenen auszubildenden Fähigkeiten und Kompetenzen sowie die Erfassung des „Seinsgrundes“ des Lebens waren für mich diesbezüglich wichtige Themen, die es zu entwickeln galt. Um Menschen in diesem Prozess zu begleiten, bedarf es verlässlicher und treuer Beziehungen. Wo ich Menschen kenne, die zu mir stehen, mich als Person annehmen, erlebe ich Festigkeit, Tragfähigkeit, die mein Sein, mein Dasein, mein Leben, mich – auch mit meinen Problemen – halten. So ist die Erfahrung von Halt in diesem Zusammenhang etwas ganz Grundlegendes. Denn durch die Erfahrung von Halt kann sich auch Vertrauen entwickeln. In einem größeren Kontext betrachtet, bedeutet das: Gesellschaftliche Verhältnisse, die Menschen mit Behinderung in ihrem Dasein, mit ihren Fähigkeiten und ambivalenten Erfahrungen offen und vorurteilslos wahrnehmen, sind getragen von einem begehrenden, verlässlichen und haltgebenden Miteinander. Im Zentrum dieser gesellschaftlichen Verhältnisse werden Menschen mit Behinderung als das Gesehene, was sie sind: Menschen wie Du und Ich.

Die zweite Bedingung, der Wert des Lebens, bezieht sich auf die subjektive Erfahrung. In diesem Sinne stellte ich die Aussage „Je mehr ich leidfähig bin, desto besser bin ich freudfähig“ ins Zentrum meiner Betrachtungen. Meine Erfahrung zeigte mir, dass man sich der „Amplitude“ des Lebens, den erfreulichen oder schönen Dingen ebenso wie dem Unerfreulichen und Schmerzhafte widmen muss, um die eigene Emotionalität nicht zu blockieren. Um die dynamische Spannweite des Gefühlserlebens nicht zu blockieren, ist bei der Begleitung von Menschen darauf zu achten, dass es sich in den Begegnungen um einen offenen, dialogisch gehaltenen Austausch handelt. Das heißt, offen und interessiert für die Anliegen, Gefühle und Empfindungen des anderen zu sein, mit ihr/ihm in Resonanz zu kommen und im dialogischen Austausch sich darüber auszutauschen. Das ermöglicht dann dem Menschen, der die Situation als unerträglich empfindet, ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, was sie/er verloren hat. Und das ist nach der Existenzanalyse ein zentraler Schritt für die Verarbeitung von Verlusten. Gesellschaftliche Verhältnisse, die eine geistige Haltung forcieren, in der Gegensätzlichkeiten Raum haben, in der also die Balance eines polaren Wechselspiels zwischen Freude und Leid, Krankheit und Gesundheit und Lust und Leid ausgehandelt werden kann, vermitteln dem Menschen den Eindruck, lebendig zu sein, sich in seiner Ganzheit zu spüren. Wilhelm Schmid beschreibt es als ein „Atmen zwischen den Polen des Positiven und Negativen“ (2007, S. 30); zwischen den Gegensätzlichkeiten und Widersprüchlichkeiten, die sich in allen Phänomenen, Dingen und Erfahrungen zeigen.

Die dritte Bedingung, der Wert des Personseins, rekurriert auf Faktoren des Selbstsein-Dürfens der Person. Das Faktum, dass ich bin, dass ich nie ein anderer sein werde, war für mich hier besonders wichtig. Ich lernte, als diese Person zu leben, die ich (geworden) bin. Mit der jeweiligen Persönlichkeitsstruktur, mit dem Aussehen, mit der Behinderung, den entsprechenden Veranlagungen. Es ging mir hier um das Finden meiner Einzigartigkeit, meiner Unverwechselbarkeit und zugleich der Verschiedenheit von anderen. Ein Selbstfindungsprozess, der sich zwischen dem Unvorhersehbaren, Unkontrollierbaren und damit auch dem Erschreckenden, Beängstigenden einerseits und dem Prognostizierbaren, Sicherem, Vertrauten und damit auch dem Kontinuierlichen, Gewohnheitsmäßigen abspielte.

In einer Begegnung sollten daher drei wesentliche Wirkfaktoren berücksichtigt werden: Beachtung, Empathie und Stellungnahme. Beachtung meint das Ernst-genommen-Werden, die Offenheit für das Du des anderen. Empathie ist die Fähigkeit, das innere Bewegt-Sein des anderen zu erfassen. Und die Stellungnahme bezieht sich auf den stimmigen und wertschätzenden Ausdruck auf das Gehörte in der personalen Begegnung. Durch diese drei Faktoren wird das „Selbst-Sein-Dürfen“ der Person, entsprechend der dritten existenziellen Grundvariable, immer wieder aufs Neue aktualisiert. Insofern brauchen wir andere Menschen, die uns ernst nehmen, die mitfühlen oder uns in unserem So-Sein gerecht und wertschätzend begegnen. Denn das „Gesehene-Werden erschließt das Selbst-sehen-Können der Person“ (Längle, 2014, S. 23) in seiner Individualität und Einzigartigkeit. Vor diesem Hintergrund betont Reinhard Haller (2019), dass eine Kultur der Wertschätzung sich nur dann entwickeln wird, wenn sie gegeben und gefordert wird. Dabei sind die „Achtung menschlicher Werte, die Pflege der Empathie, die Bewahrung von Respekt und Würde“ (Haller, 2019, S. 10) jene Bedingungen, die zu einer Humanisierung der gesellschaftlichen Grundstimmung beitragen könnten.

Und schließlich zeigt die vierte Dimension, das Streben nach Sinn, welche Bedingungen berücksichtigt werden müssen, um aus biografischen Krisen Sinn zu generieren. In dieser vierten Dimension war für mich

die Frage „Wofür will ich denn in der Welt sein?“ ganz wesentlich. Und es ging mir um die Zukunft, um größere Kontexte, in die ich mich einbringen konnte, auf etwas Größeres hin, das auch nach dem Leben Bestand hat. Um Menschen in dem Prozess der Sinnfindung zu begleiten, gilt es die Gegebenheiten und die in ihr enthaltenen Spielräume gemeinsam ausfindig zu machen, den Blick auf den größeren Kontext, in dem Tätigkeits- und Entwicklungsfelder liegen, zu öffnen und einen Ausblick auf das Werden dieses Menschen zu geben. Die Grundhaltung in der Begleitung ist charakterisiert durch Wertschätzung, Empathie und Echtheit, wodurch die Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit der zu begleitenden Person geweckt und gestärkt werden kann.

Daher sollten gesellschaftliche Rahmenbedingungen entwickelt werden, die eine Kultur der Begegnung fördern, mit dem Ziel, Menschen zu ermutigen und zu inspirieren. Der Neurobiologe Gerald Hüther (2009) spricht von einer Potenzialentfaltungsgesellschaft, die den Menschen mit seinen Talenten, Fähigkeiten und Stärken fördert und dabei niemanden ausgrenzt. Eine Kultur, die Andersartigkeit bzw. Verschiedenheit als Normalfall begreift, akzeptiert und entsprechend handelt.

---

## Literatur

- Frankl, Viktor Emil (1977). *Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Kösel.
- Frankl, Viktor Emil (1985). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer.
- Haller, Richard (2019). *Das Wunder der Wertschätzung: Wie wir andere stark machen und dabei selbst stärker werden*. Gräfe und Unzer.
- Hüther, Gerald (2015). *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Längle, Alfried (1999). Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse*, 18(3), 18–29. <http://www.laengle.info/downloads/GM%201999.pdf>
- Längle, Alfried & Holzkey-Kunz, Alice (2008). *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Facultas.
- Längle, Alfried (2014). Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. *Existenzanalyse*, 31(2), 16–26. <https://laengle.info/userfile/doc/Person-Ress-Berlin--2014-5-Bull.pdf>
- Längle, Alfried (2016). *Existenzanalyse: existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Facultas.
- Reuster, Thomas (2009). Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik. In U. Anderssen-Reuster (Hrsg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode* (S. 11–13). Schattauer.
- Schmid, Wilhelm (2007). *Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*. Insel.

## Zum Autor

Dr. Manfred Sonnleitner studierte Pädagogik am Institut Erziehungs- und Bildungswissenschaft der Universität Graz. Seine Lehr- und Forschungstätigkeiten sind die Krisenpädagogik und die Existenzielle

Pädagogik und die damit in Zusammenhang stehende Logotherapie und Existenzanalyse. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft/Arbeitsbereich Sozialpädagogik, wo er unter der E-Mail-Adresse [manfred.sonnleitner@uni-graz.at](mailto:manfred.sonnleitner@uni-graz.at) erreichbar ist.