

SELBST-ENTSCHIEDENHEIT ALS GRUNDLAGE DER EXISTENZ

Anthropologische Begründung des Existentiell-Phänomenologischen Paradigmas empirisch exemplifiziert

SILVIA LÄNGLE, ANGELIKA S LÄNGLE

Der vorliegende Artikel behandelt die Grundzüge der spezifisch aus der Existenzanalyse und ihrer Anthropologie entwickelten phänomenologisch-hermeneutischen Forschungsmethode. Im ersten Abschnitt ist das Anliegen, den wissenschaftstheoretischen Hintergrund und Inhalte dieses Forschungsvorgehens zu erläutern. Zentraler Gedanke dabei ist, dass Existenz nicht kausal festgelegt erfolgen kann, sondern durch Entscheidungen und Stellungnahmen individuell entsteht. Dieses selbstentschiedene mit sich, mit Anderen und dem Leben in jeder Situation umgehen, wird als Personale Seins-Beziehung bezeichnet. Es soll deutlich gemacht werden, dass es für ein Erfassen dieses Prozesses ein anderes als das naturwissenschaftliche Paradigma braucht, nämlich ein phänomenologisches. Im zweiten Abschnitt wird das methodische Vorgehen basierend auf der phänomenologischen Erkenntnishaltung beschrieben, bei der Offenheit die Voraussetzung dieser Forschungsmethode ist. Abschließend werden die Schritte des Vorgehens und der Weg zum Erspüren des Phänomens dargestellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenz, Personale Seins-Beziehung, Phänomenologisch-Hermeneutische Forschung, Paradigmen (kausal-deterministisch vs. phänomenologisch-offen), Unvoreingenommenheit

SELF-DETERMINATION AS THE BASIS OF EXISTENCE

Empirical examples illustrating the anthropological rationale behind the existential-phenomenological paradigm

This article discusses the phenomenological-hermeneutic research method developed specifically from Existential Analysis and its anthropology. The first section focuses on the theory of science in the background of this method and on the content of this research procedure. The understanding of existence not being determined causally, but arising individually through decisions and statements, is the central core of the phenomenological-hermeneutic paradigm. This self-determined way of dealing with oneself, others and life in a situation is referred to as the Personal Relationship to Being. It is described why this process requires a paradigm other than the natural scientific one, namely a phenomenological paradigm. The second section describes the methodological approach based on the phenomenological epistemological stance, in which openness is a prerequisite for this research method. Finally, the methodological steps to seize the phenomenon are presented.

KEYWORDS: Existence, Personal Relationship to Being, Phenomenological-Hermeneutic Research, Scientific Paradigms (causal-deterministic vs. phenomenological-open), Bias vs. Openness

Einleitung

Es soll einleitend geschildert werden, wie es zu dieser Vorgangsweise in der Forschung gekommen ist.

In einer früheren Forschungsstudie der GLE mit Suchtpatient:innen (Längle A, Götz A, Rauch J, Jarosik H & Haller R 2000 & 2014) war zu beobachten, dass durch die psychotherapeutische Behandlung mit der Existenzanalyse etwas Spezifisches geschehen ist, das sich aber in den Selbsteinschätzungs-Fragebögen nicht abbildete.

Als Therapeut:innen der Existenzanalyse (EA) haben wohl die meisten die Erfahrung gemacht, dass man gegen Ende der Therapie den Eindruck gewinnt, dass diese Person jetzt anders im Leben steht als am Anfang der Therapie. Man bemerkt einen anderen Selbstbezug, d.h. der Umgang mit sich und das Verhältnis zu sich sind ausgeformter und belastbarer. Das gibt der Person einen Rückhalt bei neuen, noch unabsehbaren Herausforderungen.

Ein solcher Eindruck ist eine phänomenologische Wahrnehmung; sie wird spürend erfasst.

Unser Anliegen ist es, diese phänomenologische Wahrnehmung zu fassen und in eine systematische Beschreibung zu bringen, sodass man sie auch empirisch belegen kann. Dabei soll es auch darum gehen, diesen Zugang zum Aufspüren und Nachvollziehen dieses Phänomens so zu gestalten, dass er nachvollziehbar und wiederholbar ist. Von diesen Anliegen sind wir ausgegangen.

I. Inhalte und Hintergründe des Forschungsanliegens – Auf WAS schauen wir?

Unser Forschungsanliegen ist der *Existenzvollzug* des Menschen. Hierbei stellt sich die Schwierigkeit: Wie kann man die *Realisierung von Existenz* erforschen?

Es wird zunächst das existenzanalytische Verständnis von Existenz¹ kurz umrissen. Die Schritte des Existenzvollzugs bilden das Grundraster der EA und der „Existenzbefähigung“ durch die EA-Therapie. Die spezifische Charakteristik von Existenz als eine freie, selbstentschiedene, nicht situativ determinierte Selbstgestaltung des Menschen hat wissenschaftstheoretische Konsequenzen und erfordert für die Untersuchung eine Zugangsweise, die nicht einem kausal-deterministischen Paradigma verpflichtet ist. Die Forschungsmethode muss dem untersuchten Gegenstand angemessen sein, damit man ihn in seiner Ausprägung/Eigenart überhaupt zu fassen bekommt. Existenz benötigt einen phänomenologischen Zugang.

Die folgenden Ausführungen werden diesem Gedankengang folgen. In diesem Teil I geht es um die theoretische Hinführung zu den inhaltlichen Voraussetzungen existenzanalytischer Forschung (Existenz als Seins-Beziehung) und in Teil II liegt der Fokus auf der Methodik (Phänomenologisch-Hermeneutisches Vorgehen) der praktischen Umsetzung.

1. Charakteristik der Existenz in der Anthropologie der EA

Existenz ist das zentrale Thema der Psychotherapierichtung, die sich Existenzanalyse (EA) nennt. Kurz gesagt geht es in der EA um eine Analyse der Bedingungen und Voraussetzungen, die Existenz ermöglichen (Längle A 2026). Existenz selbst und ihr Dialogcharakter wird in der Existenzanalyse verstanden als ein Heraustreten aus der reinen Bedingtheit, ein aus sich Hervortreten: der Mensch tritt in die Welt und in Beziehungen, er stellt sich in Zusammenhänge und bringt sich ein (vgl. Längle A 2021, 27). In diesem sich Einbringen und sich Einlassen geht es „um ein wirkliches Vorhandensein des Einzelnen in seiner einzigartigen Einmaligkeit“ (ibid. 28).

Im Fokus der EA steht die existentielle Herausforderung. In den Worten von Martin Heidegger: „Das Dasein ist als wesenhaft befindliches je schon in bestimmte Möglichkeiten hineingeraten, als Seinkönnen, das es *ist*, hat es solche vorbeigehen lassen, es begibt sich ständig der Möglichkeiten seines Seins, ergreift sie und vergreift sich. Das besagt aber: das Dasein ist ihm selbst überantwortetes Möglichsein, durch und durch *geworfene Möglichkeit*. Das Dasein ist die Möglichkeit des Freiseins *für* das eigenste Seinkönnen. Das Möglichsein ist ihm selbst in verschiedenen möglichen Weisen und Graden durchsichtig.“ (Heidegger 1967, 144)²

Der Mensch hat *Möglichkeiten* der Lebensgestaltung. Diese liegen in seiner Welt, außerhalb von ihm (darum die Wichtigkeit der Selbstranszendenz bei Frankl z.B. 1991, 16). In der weiteren Entwicklung der EA wird eine Doppelbezüglichkeit des Menschen beschrieben, die nicht nur nach außen gerichtet ist, sondern auch nach innen, zu sich selbst. Wir sehen den Menschen ausgerichtet auf anderes wie auch auf sich selbst (vgl. Längle A 2013, 49; 2021, 36ff; 2025, 64ff).

Neben *Möglichkeiten* hat der Mensch auch die *Fähigkeit* zu wählen und zu entscheiden. Die existentielle Situation hat den Charakter, dass der Mensch in die Möglichkeiten „geworfen“ ist, diese Situation ist unabdingbar, dem entkommen wir nicht. Ebenfalls entkommen wir nicht der Notwendigkeit des Antwortens, des Entscheiden-Müs-sens. Auch keine Antwort zu geben („sich davor drücken“ oder ignorieren) stellt eine Antwort dar. Die Art des Antwortens ist offen und darin liegt der *Gestaltungsraum* im eigenen Leben.

Die Auseinandersetzung mit Möglichkeiten und das Erlangen von Antwort-Entscheidungen ist ein *dialogisches Geschehen* in und mit Situationen. Ein *Dialog* besteht aus der *Zwendung* in der Doppelbezogenheit (zur Situation und zu sich) und in einem *Antwortgeben* (zumindest in der Grundcharakteristik „Ja/Nein“ bzw. Zwendung oder Abwendung) (Längle A 2026, 110). In diesem Vollziehen des Dialogs, *existiert* der Mensch, denn er ist von seiner Veranlagung her nicht isoliert-abgeschnitten, nur für sich dahinlebend oder vegetierend (Längle A 2021, 38ff).

1.1. Existenz-Ergreifen als personaler Akt

Das Ergreifen eigener Möglichkeiten geschieht nicht von selbst, es widerfährt einem nicht, es ergibt sich nicht einfach aus den Bedingungen. In der existenzanalytischen Anthropologie gehen wir dem genauer nach, Wo und Wie dieses Ergreifen stattfindet. In jeder Grundmotivation (GM) sind die Voraussetzungen (wie z.B. in der 1. GM Schutz, Raum und Halt) beschrieben, die jeweils eine Basis sind, die eine Offenheit ermöglichen: für die Welt durch „sein können“, für das Leben durch „mögen“, für das Eigene durch „sein dürfen“ und für die Zukunft durch „sinnvolles sollen“. Mit der Ausstattung durch ausreichende Voraussetzungen ist es aber nicht getan. Der wesentliche Schritt besteht in einem eigenen Ergreifen und Setzen einer *personalen Aktivität* (Längle A 2021, 114). Die personalen Aktivitäten sind wie folgt beschrieben: *annehmen, aushalten, und da-*

¹ Philosophische Hintergründe zum Existenzverständnis in einer Verschränkung mit der EA finden sich z.B. bei Bauer (2016)

² Vgl. auch die Explikation zu Heidegger in E. Bauer 2003, wobei in Bezug auf die Angst die Unumgänglichkeit von Möglichkeiten besonders deutlich wird.

mit lassen in der 1. GM; sich-zuwenden, trauern um das Leidvolle; herankommen lassen/herannehmen in der 2. GM; begegnen, (an)sehen des Wesens, dazu stehen, ernst nehmen, bereuen/verzeihen, abgrenzen vom anderen, Stellungnahme in der 3. GM; und in der 4. GM handeln, verändern, kreativ sein (Ibid.). Dabei handelt es sich um eine Beziehungsaktivität zu sich, zur Mitwelt und zum Leben und um personale Stellungnahmen: „Durch sie bringt sich die Person in die Lage, sich den Situationen gewachsen zu fühlen. Das eröffnet ihr neue Horizonte und gibt sie für Veränderungen frei.“ (Längle A 1998, 25; 2003a, 128) Dies sind jeweils Formen sich *einzulassen*, damit setzt man einen *existenziellen Akt*, der einen frei gibt. Anders ausgedrückt: Es braucht für alle Seinsvollzüge/Lebensvollzüge jeweils ein aktiv gesprochenes JA für die Welt, das Leben, das Eigene, das Werden.

Eine Möglichkeit zu ergreifen, sich auf eine Sache einzulassen, ist also mit einer *Entscheidung* und einem *Entschluss* verbunden, die nicht unbedingt rational bewusst abgehandelt werden müssen; sie können auf einer emotionalen Ebene bleiben, als Gespür für das situativ Richtige.

Ziel einer *existenzanalytischen Therapie* ist eine Existenzbefähigung, eine Dialogbefähigung (vgl. Personale Existenzanalyse, PEA, s.u.). Einerseits in einen offenen Dialog mit der Lebenssituation zu kommen, in eine

Existenzielles Sein: Psychotherapeutisch gesehen:

- Wo der Mensch sich selbst zum Anliegen wird.
- Wie er mit sich umgeht.
- Woraus er sich entscheidet.

Existenzielles *Sein* erfolgt nicht, es ist nicht als Kausalprozess beschreibbar:

- Existenz geht von Möglichkeiten der Wahl aus.
- Existenz: wenn die Person durch ihre Entscheidungen sich **selbst bestimmt handelt**.

... es braucht das **entscheidende Zutun** der handelnden Personen.

- Existenz braucht Entschiedenheit, und sich **Einlassen** für ihren Vollzug.
- Existieren wird als gelebte Freiheit verstanden.

Abb. 1. Überblick: Existenzielles Sein.

³ Bauer (2016, 5ff) führt mit Bezug auf Heidegger in einer philosophischen Reflektion aus, dass der Mensch „sich zu seinem Sein immer schon irgendwie verhält [Hervorhebung durch die Autorinnen]“.

Offenheit gegenüber dem, was man vorfindet, und die Antwort darauf zu finden, die einem gemäß ist (Frankl 1990, 385). Im Weiteren aber auch in einen offenen emotionalen Dialog mit sich, letztlich soll der Weg zu einer inneren Zustimmung zum eigenen Umgang mit sich in seiner Lebenssituation führen (Längle A 2021, 44f). Abb. 1 gibt einen Überblick zum existenziellen Sein.

2. Forschungsanliegen (Ziel)

Wir sehen den Menschen also als gleichsam in den existenziellen Grundtatsachen (Möglichkeiten, Wählen, Entscheiden) stehend. Er ist befasst mit diesem Prozess existenzieller Vollzüge, wie dem Ergreifen von Möglichkeiten und sich Einlassen in eine Situation. Unser Forschungsinteresse gilt nun dem einen Aspekt, nämlich wie jemand im *Umgang* mit diesen existenziellen Herausforderungen ist. Lässt sich dieser Prozess des Umgangs mit sich und der Welt greifbar und sichtbar machen?

2.1. Personale Seins-Beziehung

Mit dem Blick auf die Beziehungsaktivität zu sich, zur Mitwelt und zum Leben können wir die Fragestellung herunterbrechen auf eine, die in einem ausreichenden Ausmaß unmittelbar beobachtbar ist:

Es soll das Individuum in seinem Umgang mit sich, mit der Mitwelt, mit dem Leben, d.h. in seinen persönlichen Beziehungsformen untersucht werden.

Diese Beziehungen fassen wir unter dem Begriff PERSONALE SEINS-BEZIEHUNG zusammen.

2.2. Personale Seins-Beziehung: Entstehung des Begriffs

Dieser Begriff „Seins-Beziehung“ ist nicht philosophisch zu sehen, ist kein theoretisch entwickelter Begriff, sondern ganz lebenspraktisch und hat sich in den Pilotuntersuchungen bei Suchtpatienten als naheliegend erwiesen. Seinsbeziehung bezieht sich auf die Grund-Situation „Ich bin – was tu ich damit, dass ich bin.“³ Darin liegt eine ganz ursprüngliche Anfrage (vgl. Längle A 2022), noch vor jeder Sachfrage: Wie findet man sich in seinem SEIN vor, wie „tut man mit sich selbst“?

In der ersten Person-Perspektive gesagt: Ich beginne mein In-der-Welt-Sein mit meinem Mit-mir-Sein. Schon in dem sich Gewärtig-Werden, dass ich bin, beginnt der erste Ansatz eines Dialogs: Ich bin, und ich bin umgeben von Anderem – was tu ich damit? Mit meinem Sein und mit dem Anderen beginnt ein Ergreifen, eine Ur-Inten-

tionalität (ibid. 5, 8f), eine erste Stellungnahme. Wende ich mich dem Faktum zu, dass ich bin, und von Anderem umgeben bin? Nehme ich es auf? Mach ich mich auf dafür? Ich bin und staune vielleicht, was da ist, und stolpere darüber und ich erlebe mich angefragt durch mein Sein und das Sein von Anderem. Im Antworten, im Darauf-Zugehen, im Interesse, in der Zustimmung greife ich das Gespräch auf, gehe ich in Beziehung.

Also noch bevor ich ins Leben gehe, in die Lebendigkeit eintauche, mich am Leben erfreue, es erleide, mich ergreifen lasse, selbst ergreife, hat schon ein erstes Gespräch, ein erster Dialog mit der Tatsache, dass ich bin, mit meinem Sein stattgefunden (vgl. für eine ausführlichere Darstellung der Personalen Seins-Beziehung Längle S 2024; empirische Reflexionen zu *Lebensbejahung und Lebensverweigerung im praktischen Alltag* finden sich auch bei J. Rauch 2016).

2.3. Zur Beobachtbarkeit der Personalen Seins-Beziehung

2.3.1. Umgehen und Existenz

Im existentiellen Forschen geht Scott D. Churchill an der University of Dallas (USA) dem existentiellen Verständnis im Rahmen der Psychologie nach. Er lenkt den Blick darauf, wie jede Person zu einem ganz eigenen Umgehen in spezifischen Lebenssituationen findet, d.h. es geht ihm darum, auch in der psychologischen Forschung den Menschen in seiner Existentialität zu berücksichtigen (Churchill 2014, 2022). Churchill konstatiert diesen Umstand im klassischen naturwissenschaftlichen Forschungszugang in der Psychologie meist als marginalisiert. Um diesen Mangel zu beheben, greift er zur phänomenologischen Erkenntnis-Haltung, um der Existenz Raum zu verschaffen (Churchill & Fisher Smith 2023). Sein Fokus ist in detaillierten phänomenologischen Untersuchungen darauf gerichtet, *wie eine individuelle Person mit ihrer Situation umgeht*.

2.3.2. Mit-sich-Umgehen als Beziehung

Die Existenzanalyse fokussiert den Blick auf eine spezifischere Fragestellung⁴, nämlich „*Wie geht die Person mit sich in der Situation um*“. Durch das „mit sich“ rückt man näher an die Person heran, wodurch eine psychologische Fragestellung nun auf eine psychotherapeutische zugespitzt wird. Letztlich will man nicht *über* den/die Patient:innen sprechen, sondern *MIT* ihr oder ihm:

„*Was machst du⁵ mit dir in der Situation, wie bist du selbst mit dir im Dialog und Abstimmung, letztlich wie*

bist du in Beziehung mit dir in dieser Situation“.

– Drei Punkte sind dabei wesentlich:

Einerseits geht es um die Abstimmung mittels eines kognitiven und emotionalen (Fühlen und Spüren) Dialogs mit sich selbst und mit der Situation (wie es oben heißt: „[...] in der *Situation*“). Dialog bedeutet sich zuwenden, dem, was aus der Situation zu einem spricht und einen erreicht, und dann sich selbst dazu äußern. Dialog findet in einer Beziehung statt. Im Dialog tritt man aus dem Funktionieren heraus (Heraustreten = existere).

Zweitens geht es um die Vertiefung der Beziehung zu sich durch ein Verstehen (von sich und den anderen) und damit ein Ernstnehmen des ganz Eigenen (im Text oben: „[...] *du mit dir* in der Situation“).

Drittens geht es über das Erleben und Fühlen hinaus, in ein Verarbeiten der Erfahrung durch ein Stellungnehmen. Existentielles Mit-sich-Umgehen ist als personal entschiedenes Umgehen eingebettet in Wertbezüge. Umgang meint also nicht Funktionieren und Optimieren/Perfektion, sondern persönliche Stellungnahme. Umgang ist Handeln, das auf einer freien Entscheidung beruht. Stellungnahme und Entschluss zu Handeln passieren nicht, sie sind aktiv gesetzt. In dieser eigenen Weichenstellung bringe ich *mich* ein und ordne mich nicht der Situation unter („*was machst du mit dir in der Situation*“). Dieses Ergreifen seiner selbst ist das spezifisch existentiell Gestaltende. Durch das Mit-sich-Sein kann der Mensch in jeder Situation für sich ein Wegbegleiter sein.

Diese drei Schritte entsprechen auch dem existenzanalytischen Verständnis der Prozesse einer personalen Verarbeitung eines Ereignisses, die unter dem Namen Personale Existenzanalyse (PEA) geläufig sind (Längle A 2000, 9ff; 2021, 66–71; 2026, 132ff)

Dieses theoretische Verständnis könnte ein *Erklärungshintergrund* sein, aber weder erklären noch beurteilen wir in der phänomenologischen Forschung oder nehmen es als Norm. In dieser Forschung bleiben wir explorativ und nicht normativ orientiert. Die EA ist zwar eine Schulung des Blicks aus einer phänomenologisch erschlossenen Theorie, also ist man nicht ungebildet. Für die Beobachtung ist ein Verständnis der Sache blickschärfend, wie eine größere Auflösung beim Mikroskop. Dennoch ist man in der Beibehaltung der Offenheit nicht wertend für das sich Zeigende und insofern unvoreingenommen.

2.3.3. Existenz und Beziehung

Wenn wir also davon sprechen, was machst du mit dir, wie bist du mit dir in Beziehung in einer Situation (hin-

⁴ Vergleiche dazu die existenzanalytische Grundhaltung von A. Längle, beschrieben von S. Längle 2021 unter dem Titel: Wie macht das der Mensch?

⁵ In der existenzanalytischen Psychotherapie arbeiten wir i.d.R. mit einem „Sie“, hier zur Veranschaulichung der Begegnung wählen wir ein „Du“.

schauend,stellungnehmend,entscheidend), dann blicken wir dabei darauf, wie man sich in seinem Leben in die Hand nimmt und es gestaltet, was den *Vollzug von Existenz* beschreibt. In der Forschungs-Ausrichtung auf den Existenzvollzug fokussieren wir also unseren Blick auf die darin aufgenommene *Beziehung*.

Wie tritt nun Beziehung als *beobachtbare Größe* zutage? Allgemein meint Beziehung ein miteinander zu tun haben, aufeinander eingehen, oder auch nur Anderes berücksichtigen im eigenen Projekt. Dies „andere“ ist ein Gegenüber, und das kann man auch selbst sein, in einem inneren Dialog, einem Gespräch mit sich.

Die unter dem Begriff der Seins-Beziehung zusammen gefassten Beziehungs-Aspekte kommen vor allem darin zum Ausdruck

- was den Menschen bewegt,
- in welche Annäherung bzw. Nähe er zu sich und zu seinem Leben kommt,
- wie er sich selbst versteht,
- in welche Zusammenhänge er sich bringt,
- worauf er sich ausrichtet,
- ob und was er ergreift,
- ob und worauf er sich einlässt.

Diese Aspekte sind in der existenzanalytischen Anthropologie als die Themen der Grundmotivationen (GM) formuliert als Grundlage eines existentiell gesunden Lebens. (u.a. Längle A 2021, 45–66; 2026, 98ff) Diese fundamentalen Beziehungsrealisierungen tragen in sich den Bedeutungsgehalt existenziellen Seins.

3. Forschungs-Frage

Die Seins-Beziehung hat als inhaltliche Operationalisierung die abstrakten Konzepte aus dem Forschungsbereich für die Untersuchung aufgeschlossen. Aus dem Offensein für die Lebenssituation, aus der Wahrnehmung der einem gemäßen persönlichen Möglichkeiten und aus der Entschiedenheit für ein Handeln werden beobachtbare Inhalte. In der praktischen Umsetzung des Forschungsanliegens kommen wir zu folgender Forschungsfrage:

Gibt es durch eine existenzanalytische Psychotherapie eine Veränderung in der personalen Seins-Beziehung bei Patient:innen?

Zeigt sich eine solche Veränderung in den Beziehungen zu sich, zur Mitwelt und zum Leben in einer Prae-Post Untersuchung?

⁶ Vgl. dazu das Fassen des *Gestimmtheins* bei Heidegger (1967, § 29): z.B. „In diesem „wie einem ist“ bringt das Gestimmthein das Sein in sein „Da“. In der Gestimmtheit ist immer schon stimmungsmäßig das Dasein als das Seiende erschlossen, [...].“ (ibid., 134) und „In der Befindlichkeit ist das Dasein immer schon vor es selbst gebracht, es hat sich immer schon gefunden, nicht als wahrnehmendes Sich-vor-finden, sondern als gestimmtes Sichbefinden.“ (ibid., 135) Vgl. auch Dorra (2016). F. Lleras (2020, 66) fasst es zusammen: „Der Mensch in seiner Situation ist immer schon gestimmt, und die jeweilige Weise des Gestimmtheins macht ihm sich und seiner Welt – Menschen und Dinge – je in einer bestimmten Weise zugänglich.“

⁷ Vgl. dazu auch die bereits publizierten Interviewauswertungen (Längle S 2007, 2015, Längle S & Götz A 2015; Längle S & Häfele-Hausmann S 2016)

Also: Ergreift die Person sich, ihre Mitwelt und macht ihr Leben zum eigenen – oder nicht? – Wie macht sie das? Wie geht sie mit sich, der Mitwelt und der Tatsache – ein Leben zu haben – um. Was macht sie bzw. wie geht sie damit um und welche Erfahrungen hat sie diesbezüglich in sich präsent.⁶

II. Methodisches Vorgehen – WIE schaue ich?

4. Forschungs-Methode

Forschungsziel und Forschungsmethode müssen aufeinander abgestimmt sein, insofern ist in der Wissenschaft auch immer eine Entscheidung für einen bestimmten Beobachtungsprozess notwendig. Wir wollen eine Exploration mit offenem Ergebnis und nicht eine Hypothesenbestätigung. In einem weiteren Schritt ist ein definiertes Beobachtungs- und Auswertungsprocedere für die intendierte Beobachtung festzulegen⁷ (siehe die einzelnen Forschungs-Schritte unter 6.4.).

4.1. Forschungs-Paradigmen

Forschungs-Paradigmen sind Grundsatzentscheidungen in der Erkenntnishaltung. Sie stellen ein Grundverständnis im gesamten Handeln der Erkenntnissuche dar, es ist eine spezifische Haltung des In-der-Welt-Seins.

Naturwissenschaft (NW) will die Natur messbar und Einzelprozesse experimentell herstellbar machen, also muss sie die Natur berechenbar darstellen. Dies gibt ihrer Theorie-Struktur die Form determinierter Zusammenhänge. Der Verständnishintergrund führt die beobachteten Wirkungen auf eine Ursache zurück, die aus dem Zusammenspiel der vorliegenden oder präparierten Anfangsbedingungen aus sich heraus die Wirkung in Gang setzt. Sie erfolgt kausal determiniert aus den Ursachen, die sie verursachen. Das wissenschaftliche Vorgehen sucht dabei die im Beobachtungsbereich der NW vorliegenden „allgemein gültigen“ Gesetzmäßigkeiten zu erfassen. Denen ist jeder Naturprozess in der gleichen Weise unterworfen. Dieses Verständnis formt ein Paradigma, ein Weltbild, eben das naturwissenschaftliche Weltbild (vgl. dazu auch die Untersuchung zu *Geschichte und Paradigmen der Psychologie und Psychotherapie* von Slunecko & Benetka 2023, 51ff).

Die EA-Forschung will verstehen, was den einzelnen Menschen bewegt (vgl. Dilthey 1992; Gadamer 1990).

Wir schauen, inwiefern jemand in seiner Beziehung zu sich, zur Mitwelt sowie zum Leben seine Entschiedenheit und sein Handeln, seine Existenz (be)gründet. Um dies zu beobachten, suchen wir die konkrete individuelle Realisierung von Beziehungen bzw. Ansätzen dazu, welcher Art auch immer. Es geht also um Beziehung und Beziehungsgestaltung, worin Existenz realisiert wird, wobei Existenz nicht erfolgt, sie muss in die Hand genommen werden. Da Existenz nicht kausal determiniert zustandekommt, kann man sie auch nicht in einer kausal-argumentierenden Forschung erfassen. Wir wollen *Beziehungsqualitäten* durch Exploration/Erkundung methodisch zugänglich machen. Man geht dabei nicht von allgemeinen, abstrahiert definierten Elementen einer Theorie vom Beziehungsgeschehen aus, also Beziehungsnormen, mittels derer das Aufgefundene gemessen/vermessen, beurteilt, zugeordnet, also erklärt wird. Das wäre der naturwissenschaftlich ausgerichtete Zugang, wobei die Theorie sowohl die Orientierung in der Wahrnehmung und die Erklärung, als auch den Maßstab der Vermessung vorgibt. Den Menschen nur aus der Sicht der NW sehen zu wollen trägt die Vorannahme in sich, dass der Mensch in seinen Handlungen letztlich ein reines Kausalwesen ist und seine Handlungen aus den vorliegenden Bedingungen (verursacht) *erfolgen*. Existentielle Phänomene wie eine Entschiedenheit zu finden und sich zu wagen, sich existentiell auf etwas einzulassen, werden dadurch ausgegrenzt (vgl. auch Benetka & Slunecko 2023).

Im Gegensatz zur NW ist die gegenständliche Forschung auf eine Exploration von subjektiven Ausformung der Lebensgestaltung und im Speziellen der Seins-Beziehung ausgerichtet. Mit dieser Ausrichtung der Untersuchung auf die individuelle, subjektive Seins-Beziehung ist notwendigerweise im methodischen Forschungszugang eine möglichst *uvoreingenommene Annäherung* an das Spezifische des Individuums erforderlich.

Diese Art der Unvoreingenommenheit kann von der NW nicht bereit gestellt werden, da müssen wir zur Phänomenologie greifen. Die Phänomenologie nähert sich nicht auf der Basis der Kenntnis theoretischen Wissens dem „Forschungsgegenstand“. Sie geht nicht von Vorwissen aus auf Spurensuche nach der Manifestation von etwas, was gewiss ist, nach Gewusstem. Selbst dieses Wissen soll in der Unvoreingenommenheit hintan gestellt werden, d.h. Vorwissen wird in eine Einklammerung (Epoché) gestellt. Es geht um eine Qualität der *Offenheit für das Einmalige, das Einzigartige des Individuellen*. Dieses Einmalige möchte man nun aus der Sicht des subjektiven

Lebensverständnisses der untersuchten Person heraus verstehen.

Auch im Aufsuchen des Individuellen ist eine wissenschaftliche, d.h. eine dem Gegenstand angemessene, ergebnisreiche und reproduzierbare Vorgehensweise notwendig. Diese ermöglicht einen Zugang zum Forschungsgegenstand, der eine festgelegte spezifische Erschließung zur Hand gibt. Ein solches Zugangsinstrument für existentielle Forschung fußt auf einer phänomenologischen Erkenntnishaltung.

4.2. Phänomenologische Erkenntnishaltung

Hier kann man auf die Phänomenologie als Methode zurückgreifen, wie sie in der Philosophie vor allem durch Husserl (1901 erschienenen die *Logischen Untersuchungen*, 1913 *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*) und Heidegger (1927, *Sein und Zeit*) entwickelt wurde. Für die Anwendung in der existenzanalytischen Psychotherapie und in der existenzanalytischen Forschung „ist Heideggers hermeneutische Wende (vgl. Heidegger 1967, §7) von Husserls Phänomenologie [leitend], wonach ‚Phänomen‘ das ist, was sich von ihm selbst her zeigt. [...] Die Phänomenologie wird zu einer hermeneutischen, indem sie nicht von der Anschauung – von Objekten – sondern vom Verstehen ausgeht (Existenz)“ (Lleras 2000, 513).

Diese Phänomenologie gibt dabei den Leitfaden für die Formulierung einer von einer Kausalorientierung abgesetzten Methode. „Der Ausdruck »Phänomenologie« bedeutet primär einen Methodenbegriff. Er charakterisiert nicht das sachhafte Was der Gegenstände der philosophischen Forschung, sondern das Wie dieser.“ (Heidegger 1967, §7, 27, vgl. auch Heidegger 2005, 27) Es geht dabei um eine offene Erkenntnishaltung, d.h. eine Offenheit der Ausrichtung in der Beobachtung und Wahrnehmung. Heidegger betont die Konsequenz der Offenheit als Haltung: „Es ist daher von vornherein ausgeschlossen, daß sie irgendwelche bestimmten inhaltlichen Thesen über Seiendes ausspricht und einen sogenannten Standpunkt vertritt.“ (ibid. 27f)

Wesenszüge einer solchen Haltung realisieren sich in einem Ablassen-Können von konkreten Erwartungen und Vorstellungen. Es ist ein *Erkunden* dessen, was einem entgegentritt, was auftaucht. Es ist eine Haltung der Offenheit, fachlich und persönlich. Man ist offen für das, was die andere Person einem von sich zeigt. Denn wir wollen sie verstehen aus dem, was sie einem zeigt, nicht aus dem, was man hineinlegt, das wäre erklären.

⁸ Die NW hat sich gegen religiöse und weltanschauliche Weltbilder verwehrt und eine möglichst sachliche, objektive Haltung eingenommen. Aus unserem heutigen Blick wird diese selbst auch als eine Voreingenommenheit bzw. wird als ein spezifisches Weltbild gesehen (vgl. u.a. Heidegger 1967, 71).

M. Heidegger gibt unter den Begriffen Reduktion, Konstruktion und Destruktion (Heidegger 2005, 29ff) drei konkrete Richtlinien vor, die Weichenstellungen setzen für eine solche Erkenntnishaltung. In der Übertragung auf unsere Aufgabe erfordert es eine Hinwendung zur vorliegende Einzelsituation, eine Zuwendung im Hier & Jetzt. Dabei wird von vornherein ein generalisierter Anspruch auf Abgeschlossenheit und eine Endgültigkeit des Erkannten ausgesetzt. In einer Haltung des Wie-neu-Hinschauens macht man sich selbst auf, rückt ab von Selbstverständlichkeiten im alltäglichen Gebrauch von Sprache, Begriffen, Vorstellungen, Weltbildern. In der Auflösung dieser „Naivität“ der Vorurteile öffnet man sich – in eine Offenheit für das Begegnende. Man realisiert eine solche Weltoffenheit durch ein Lassen: ein Ablassen von Vorwissen und ein Zulassen, sich berichten zu lassen durch das, was sich als Phänomen zeigt.

In der Umsetzung einer phänomenologischen Haltung sieht man sich vor zwei ganz persönliche Herausforderungen gestellt, die auch Inhalt eines phänomenologischen Trainings in der Existenzanalyse darstellen.

1. Es fordert von einem die *Ungewissheit auszuhalten*, was hervor tritt, was auf einen zukommen könnte. Im Phänomenologischen ist man nicht (aus)gerüstet mit Vorwissen, wie im Alltag oder im naturwissenschaftlichen Paradigma. Man hat den orientierenden Halt des Sich-bereits-Auskennens abgelegt, man gibt die Sicherheit des Wissenden auf. Man erlebt sich anfangs in der Situation oftmals als orientierungslos, „ich hab keine Ahnung, was das ist“. Anstelle der Sicherheit des Sich-Auskennens muss ein anderer Halt kommen, der aus dem Sein-lassen-Können erwächst. Hier thematisiert sich die erste persönliche Voraussetzung existenzanalytisch gesehen als Thema der 1. Grundmotivation (GM) (Längle A 2021, 113ff). Sie schlüsselt auf wie man in sich ausreichend die stabilisierenden Voraussetzungen erfährt, um sein zu können, um lassen und vertrauen zu können. Sie sind die *Basis für Gelassenheit und Geduld*. Also ein Selbsterfahrungs-thema neben dem kognitiven Know-how.

Dies stellt eine erste Stufe der Offenheit dar, eine Offenheit gegenüber der faktischen Welt. Und sie bildet eine Bedingung, um bereit zu sein, mir berichten zu lassen. Nicht ich berichte, ich LASSE mir berichten – ich kann offen sein und gelassen.

2. Zum anderen geht es auch um die Beachtung der *emotionalen Wahrnehmung*. Die vorliegende sehr persönliche Fragestellung schließt in vertiefender Weise

auch Wahrnehmungen durch das Fühlen/Erfühlen und Spüren/Erspüren mit ein. Je präziser diese Wahrnehmung miteingebunden werden kann, desto differenzierter wesentlich/wesentlich kann das Erfassen in der Wahrnehmung sein.

Dabei ist eine gute Wahrnehmung der eigenen Emotionalität im Verbund mit einer Offenheit für das einen Bewegende essentiell. Es braucht also ebenfalls eine Offenheit für das, was die andere Person in einem bewirkt, in einem auslöst. Da sollte man sich selbst gut verstehen und die eigene emotionale Voreingenommenheit ebenfalls fassen können. (Dies sind Selbsterfahrungsthemen der 2. und 3. GM) (ibid.)

Dies sind emotionale Voraussetzungen bei sich selbst für eine weitere Stufe der Offenheit gegenüber der emotionalen Wirkung der anderen Person auf einen Selbst, um sich von ihr betreffen zu lassen, und dabei die andere Person verlässlich ernst nehmen zu können, um sich auf sie einlassen zu können. (vgl. Längle S 2018)

Das Ergebnis dieser mehrstufigen (über alle 4 GM: Offenheit für die Welt, für das Leben, für das Eigene und für die Zukunft) stabilen Offenheit ist eine Präsenz in Gegenwart eines Gegenübers. Diese Präsenz, diese Gegen-wärtigkeit (im Augenblick anwesend und offen sein) *führt in ein Beziehungs- bzw. Begegnungsgeschehen*.

5. Daten-Erhebung

In der Datenerhebung wenden wir uns dem Individuellen im Einzelnen zu. Diese Zuwendung geschieht durch eine Befragung in einer geschützten Situation mit einer Beziehungsbasis. Es ist ein semi-strukturiertes Interview mit Fragen, die in offener Hinführung existentielle Themen ansprechen mit *striktem Bezug zur eigenen Lebenserfahrung*. Also wie steht diese Person in und zu ihrem Leben, zu eigenen Erfahrungen, Vorstellungen, Hoffnungen, Streben und dabei wollen wir mit der Fragestellung das der Person Wesentliche im ganz Eigenen ansprechen. Dabei richten wir den Blick auf die aktuelle Situation, das heute – Existenz findet im Hier und Jetzt statt. Und wir bringen offene existentielle Themen ein, nicht allgemeine existenzielle Themen wie Tod, Angst, Freiheit, Verantwortung... wie es z.B. Irving Yalom (2010) erforscht hat. Dieses Anliegen hat uns zur folgenden zentralen Frage geführt:

*Was ist für dich ein gutes Leben?*⁹

Wir fragen, was einem zur Frage gegenwärtig ist, präsent ist, spontan sich anbietet. Wir können dabei die Person live erfahren im Vollzug des Antwortens.

⁹ Von Astrid Götz (2004) aus dem Kontext der Lebensqualitätsforschung.

Besonderes am Beginn einer Therapie sind die Inhalte der Seinsbeziehung den Patienten selbst häufig nicht zugänglich, nicht greifbar, nicht einsehbar, vielleicht sogar verwunderlich und fremd. Sie zeigen sich unter Umständen verschwommen, unklar, vage, manchmal sogar dumpf. Und somit sind sie nicht direkt erfragbar. Aber Beziehungs-Erfahrungen zeichnen allemal eine Spur im Menschen, im persönlichen Antworten zu ihrer Lebenserfahrung sind diese präsent. Im Erleben und in der Gestimmtheit zeigt sich, wie die individuelle Seinsbeziehung aktuell ausgeformt ist. Am Abschluss einer als gelungen bezeichneten Psychotherapie sollten sie als Beziehungsrealisierungen zumindest in einem gewissen Maß zugänglich geworden sein.

Dieser Hauptfrage schließen sich noch Fragen zu den Grundmotivationen (GM) an. Und im Endinterview bei Therapieende bei manchen Studien auch eine Rückblicks-Frage, was für die Person auf dem Therapieweg bedeutsam war (vgl. Götz 2019).

Das beim Kongress der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) in Salzburg 2025 vorgestellte Fallbeispiel *Zoran* ist in der Publikation von S. Längle und S. Häfele-Hausmann (2016) in der Zeitschrift Existenzanalyse im Detail vorgestellt.

6. Daten-Auswertung

6.1. Die Subjektivität der forschenden Person

In dieser Phänomenologischen Forschung ist man selbst als Subjekt in der Forschung maßgeblich. Man ist das „Mittel“, in dem sich Eindrücke eindrücken und diese sind subjektiv und je nach Persönlichkeit, Biographie etc. nimmt man bestimmte Elemente wahr, besser wahr, weniger wahr. Es zeigt sich in wiederholten Gruppenarbeiten, dass sich diese persönlichen Unterschiede in der Wahrnehmung ergänzen. Die unterschiedlichen Gefühlsreaktionen werden auf ihr zugrundeliegendes Gespür hin verarbeitet und vertieft, wobei sich erweist, dass der Inhalt der Wahrnehmung konvergiert.

Praktisch gesehen ist darauf zu achten: Subjektiv bedeutet nicht, dem eigenen Wissen unkritisch Priorität zu geben und die andere Person durch das eigene Wissen und Erfahrungen zu erklären. Wenn z.B. ein Patient mit einer Suchterkrankung auf die Frage „Was ist für Dich ein gutes Leben?“ mit „Drogenfrei, sportlich, ähm a Arbeit [...]“ antwortet, resoniert das i.d.R. in einem. Verschiedenste Gedanken oder Impulse können in einem aufkommen. Es können eher zuwendende Gedanken sein wie z.B. „ja, das klingt gut, du hast erkannt, dass es wichtig ist drogenfrei zu sein“, oder auch „ja hoffentlich drogenfrei,

sonst macht Therapie ja eh keinen Sinn“, oder vielleicht eher zweifelnde Gedanken „drogenfrei klingt gut, bist du aber wirklich motiviert? Hört sich nicht so an“, oder auch abwertende Gedanken „drogenfrei, sportlich und eine Arbeit – das sind ja nur Wünsche“. All diese Gedanken sind legitim und in einer Selbstverständlichkeit einsichtig. Dabei schöpft man allerdings aus einer von Vorwissen und Vorerfahrung (u.a. Biographie, Erfahrungen zu bestimmten Themen, Wertvorstellungen, Einstellungen etc.) geprägten Erkenntnishaltung. Dieses aus dem eigenen Vorwissen sich artikulierende Ich entspricht einer 3. Person-Perspektive – die Konsequenz dieser Herangehensweise ist durch das Hervortreten von Urteilen und Wertungen erlebbar: Sobald diese Gedanken da sind und ich nun diesen nachgehe, mache *ich* etwas mit seiner Antwort. Ich lasse ein Bild entstehen, ich (be)werte sie, ordne sie zu, teile sie ein, beurteile sie, ich trage meine Erfahrungen und Wissen hinein, ich erkläre seine Antwort. D.h. ich und meine Sichtweise werden zum Mittelpunkt und nicht mehr die andere Person, deren Aussage ich eigentlich untersuchen möchte.

Diese Anwendung von Vorwissen gibt uns eine schnelle Orientierung und ist für den Alltag, wie auch in der Forschung in einem kausal-deterministischen Paradigma sehr praktisch und zentral. Um jemanden näher zu kommen, ist sie allerdings hinderlich, denn durch mein Vorwissen geht mir das Gegenüber (die zu untersuchende Person) als Individuum verloren.

In der vorliegenden Forschung werden die Daten in *der 1. Person Perspektive* erhoben. Man fragt nach persönlichen Sichtweisen, wie es charakteristisch ist in der qualitativen Forschung. Um den Menschen in seiner ganz persönlichen existenziellen Haltung zu erreichen, bedarf es für die Auswertung/Analyse einer begegnenden Haltung mit einem DU, einer 2. Person-Perspektive. Also auch in der Interviewauswertung braucht es die *phänomenologischen Offenheit einer Du-Perspektive*. Im vorgenommenen Beschreibungsprozess tritt man in einen *Dialog* mit der sich im Interview äußernden Person (vgl. Gadamer 1990). Dialog bedeutet in diesem Kontext erstens der befragten Person Raum zu geben sich zu zeigen, zweitens von einem selber Zeit, d.h. auch Gelassenheit und Geduld, um sich mit dieser Person bekannt zu machen und sie in ihrer Eigenart an sich herankommen zu lassen. Und drittens eine Aufmerksamkeit dafür aufzubringen, was einem auffällt (dabei das einem Auffallende nicht im Kontext einer Theorie abspeichern, sondern als zu dieser Person gehörig belassen) und so die andere Person erfahren. Man möchte verstehen, worum es der Person in ihrer Antwort geht und dabei *ihr begegnen*.



Abb. 2: Der Weg zum Erspüren des Phänomens.

Das bedeutet also:

- NICHT in eine Dominanz aus der *Subjekt-Objekt Trennung* gehen – wie im naturwissenschaftlichen Paradigma, im Cartesianischen Rationalismus, wo man eine vom Subjekt konzipierte, eine theoriegeleitete Erklärung des Objekts anstrebt.
- NICHT die Vorinformiertheit des bereits Bescheid-Wissens aufgreifen, wobei das Subjekt das Objekt *erklärt*. Das erklärende Subjekt, also der Forscher, stülpt sich gleichsam darüber, damit macht man jedes Objekt zu einer Sache, es wird festgeschrieben.
- Denn damit geschieht eine *Reduktion* auf eine Theorie, auf ein Modell, das immer abstrahiert allgemeine Grundzüge beschreibt, aber nicht das Individuelle berücksichtigt, so wie es in der 3. Person-Perspektive der Fall ist. Dies ist eine Form über das Andere, über das Objekt zu *verfügen*, Hartmut Rosa (2018) spricht in dem Kontext in seinem Buch *Unverfügbarkeit* sogar von Aggression.

6.2. Praktische Auswirkung der phänomenologischen Haltung

Die phänomenologische Haltung ist eine *VERSTEHENDE Haltung* auf Augenhöhe, eine die befragte Person respektierende Haltung, sie ernst nehmend, ihr gerecht wendend, eine phänomeno-leitete Erkenntnishaltung. – Das bedeutet, eine spezielle Perspektive einzunehmen, um aus einem im Alltag eher ungewöhnlichen Blickwinkel zu schauen, womit auch ein *Paradigmenwechsel im Weltzugang* gegenüber dem Alltagsverständnis verbunden ist.

Ein Paradigma gibt eine Selbstverständlichkeit im forschenden Tun vor, es bildet den Hintergrund für die Haltung im Zugang, für ein Weltbild und Weltverständnis. Man kann im wissenschaftlichen Tun zwischen den Paradigmen wechseln, sie mit Bedacht und bezogen auf den jeweiligen Anwendungsbereich wählen. Diese verschiedenen Welt- und Erkenntniszugänge haben unterschiedliche Aufgaben und Stärken. Letztlich ergänzen sie einander.

6.3. Phänomenologisch-Hermeneutisches Vorgehen in der Interview-Analyse im Überblick

Zusammenfassung (s. Abb. 2): Die phänomenologische Vorgehensweise in unserem Forschungsprogramm beginnt mit einer sachlichen Beschreibung, die schrittweise übergeht in das Fassen des erfahrenen Eindrucks durch die Aussage und Stimme der befragten Person. Die gehobenen Eindrücke werden wiederum in Frage gestellt (Destruktion, „stimmt das wirklich so?“) und dabei auf ihre Anknüpfung an der sachlichen Beobachtung überprüft: Woran kann der Eindruck festgemacht werden? Auf der Basis dieser von Denk- und Fühl-Voreingenommenheit bereinigten Eindrücke treten durch ein Erspüren die sich aus der Sache zeigenden Phänomene hervor. Diese phänomenologisch-hermeneutische Exploration macht persönliche Umgangs- und Beziehungsweisen sowohl in ihrer Erscheinungsweise als auch in der Bedeutung, die sie für das Individuum hat, fassbar und individuell differenziert sichtbar.

6.4. Die Schritte des phänomenologisch-hermeneutischen Vorgehens

Die grundlegende Basis ist die *phänomenologische Haltung der Offenheit und Vorurteilsprüfung* mit den Fragen: Was zeigt sich? Und Ist es wirklich so? Ein weiterer Ausgangspunkt kommt aus der existenzanalytischen Anthropologie, die auch die Emotion als eine Wahrnehmung beschreibt (Längle A 2003b, 202). Die Existenzanalyse beschreibt drei Kanäle, mit denen der Mensch Informationen wahrnehmen kann: (1) die Kognition (parallel zur 1. Grundmotivation (GM)), (2) das Fühlen (parallel zur 2. GM) und (3) das Spüren (parallel zur 3. GM) (Längle A 2021, 63, 113). Jede Wahrnehmungsart ist u.a. aus Vorerfahrungen geschult (oder belastet) und ist im Alltag mit Voreingenommenheiten behaftet. Für die wissenschaftliche Anwendung bedarf es daher einer Prüfung des Eindrucks auf Voreingenommenheiten auf kognitiver, affektiver und personaler Ebene. Dabei wird im phänomenologischen Draufschauen das Alltägliche aus der Selbstverständlichkeit gehoben und in einer möglichst offenen Wahrnehmung (vgl. Kap. 4.2.) neu in den Blick genommen, jeweils in der Frage: Ist es wirklich so?

Unter diesen Voraussetzungen wird die Aussage analysiert. Im ersten Schritt geht es in einer Beschreibung darum, wie sich die befragte Person äußert und das möglichst genau aufzugreifen. Es werden anhand des Transkripts und der Stimme einerseits die Fakten, also *was* sagt die Person und andererseits das *Wie*, die eigene Art des Ausdrucks und der Stimme beschrieben. Dabei achtet man darauf, sich selbst nicht mit eigenen Begriffen einzubringen und ebenso sich nicht durch theoretische Begriffe, Abstraktionen oder Erklärungen von der Person zu entfernen. Sondern man versucht mittels der Originalsprache möglichst nah an der Person zu bleiben, d.h. beim *Was* mittels einer Minizusammenfassung von dem, was diese Person selbst sagt (mit den Begriffen, die diese Person eingebracht hat) und beim *Wie* mittels einer möglichst alltagssprachlichen, erfahrungsnahen Beschreibung der Ausdrucksweise. Dabei geht es darum die ganz spezifische *Eigenart im Ausdruck* herauszuschälen,

sachlich zu beschreiben und dabei was sich zeigt deutlich zu machen, d.h. wie bringt sich diese Person selbst zum Ausdruck, wie zeigt sie sich, wie tritt sie vor mich hin.¹⁰ Durch die Offenheit und Zuwendung zu den Beschreibungen des *Was* und *Wie* drückt die *Art des Anderen* eine Spur in der wahrnehmenden Person ein. Diese so entstandenen *Eindrücke* können sich in verschiedensten Formen niederschlagen. Durch die Selbst-Zuwendung werden sie deutlicher erlebbar und machen sich als Spüren, Fühlen, Emotionen, Bilder, Affekte, Copingreaktionen (CR), Impulse etc. bemerkbar.

In dieser Forschung wollen wir im Grunde die Phänomene durch ein Erspüren erfassen (d.h. „Was sagt mir diese Art?“). Denn phänomenologische Wahrnehmung von Wesentlichem und Wesenhaften geschieht über ein *Erspüren* (Längle A 2021, 89). Allerdings ist einem ein solches Erspüren nicht unbedingt unmittelbar zugänglich, v.a. nicht, wenn man das Gegenüber nicht lebhaftig vor sich hat, was bei Forschungen mittels Transkript und Tonträger der Fall ist. Daher nutzen wir die ganze Breite der subjektiven Wahrnehmungen und Reaktionen auf die Eindrücke (von den CR über den Affekt bis zum Spüren) und arbeiten uns dann schrittweise an das Erspüren heran. Dabei werden diese Eindrücke auf ihren Gehalt aus der *emotionalen Wahrnehmung* hin vertieft, wobei eruiert wird, was das Spezifische im Eindruck ist, was darin enthalten ist und wahrgenommen wurde. In diesem Schritt findet gleichzeitig auch eine *Vorurteilsprüfung* statt. Es wird geschaut, ob sich der Eindruck an den Fakten und/oder Ausdrucksweise des Interviews festmachen lässt. Lässt sich der Eindruck, der durch etwas aus der Stimme bzw. verbalen Form (was auch immer) entstanden ist, nicht am Interview festmachen, hat der Eindruck vermutlich primär mit einem selber zu tun (das „was auch immer“ spezifiziert sich zur eigenen Erfahrung, Biographie, Einstellung, Wertesystem etc.). Wenn hingegen der *Eindruck am Interview nachvollziehbar festzumachen* ist, dann wurde etwas von der anderen Person wahrgenommen (das „was auch immer“ spezifiziert sich zu seiner/ ihrer Not, Schwere, Lebenskraft etc.). Dies entspricht den

¹⁰ In Längle S & Häfele-Hausmann S (2016, 66ff) wird die Phänomenologisch-Hermeneutische Analyse an dem Beispiel Zoran ausgeführt. Aus diesem Artikel stammen folgende Beispiele zur Erläuterung:

Deskription der Fakten (Was): Zoran benennt auf die Frage „Was ist für Dich ein gutes Leben?“ vier Themen. Seine vollständige Antwort ist: *drogenfrei; sportlich; a Arbeit; gut mit der Familie auskommen;* und abschließend: *das wär's dann...*

Beschreibung der Ausdrucksweise (Wie): *a Arbeit* ist als Substantiv eine Benennung, und damit ein zeitstabiler Begriff: hier wird eine Tätigkeit, die – wenn sie vollzogen wird und im Fluss ist – im Grunde ein Verb ist, in der Substantivierung aus dem zeitlichen Fluss herausgehoben und ganz generell abstrahiert benannt. Darin ist sie gelöst von der Zeit- und Person-Gebundenheit des Verbs. In einem Satz wäre das Substantiv jedoch ergänzend zum Verb (Substantiv-Verb Universalie in fast allen Sprachen).

gut mit der Familie auskommen ist in der Grundform des Verbs (Infinitiv) ausgedrückt, die nicht durch Person, Numerus, Zeit und Modus näher bestimmt ist. Die Wortbezeichnung Infinitiv (zu lat. infinitum, wörtl. „das Unbegrenzte“) meint also „das Unbestimmte“, vergleiche dazu auch den deutschen Begriff Nennform. Das Verb zeigt in dieser grammatischen Form nicht die Konkretion des Vollzugs an, sondern die Tätigkeit ist nur benannt.

Phänomenen.¹¹

Über die auf Vorurteile überprüften Eindrücke, die nun auf das Spezifische, auf das Phänomen vertieft wurden zeigt sich Wesentliches. Anders ausgedrückt: über Phänomene erkunden wir Wesentliches.

Dieses phänomenologische Ergebnis kann man dann im Anschluss immer auch durch die „Brille“ einer Theorie interpretieren, was einem weiteren Schritt entspricht.

Resümee

In der phänomenologisch-hermeneutischen Exploration von Patienten-Interviews kommt zum Vorschein, inwiefern die Person ihr eigenes Leben ergreift in der Beziehung zu sich, zur Mitwelt und zum Leben (Personale Seins-Beziehung). Sie macht persönliche Umgangs- und Beziehungsweisen fassbar und individuell differenziert sichtbar.

Phänomenologie bringt den ergriffenen Dialog, das gelebte Gespräch und ihr Erreicht-worden-Sein schon in den kleinsten Nuancen zur Darstellung. Nicht erst wenn es von der befragten Person aktiv thematisiert wird, sondern bereits in der Art des Antwortens. In der Art des Sprechens spiegelt sich diese Beziehungsaufnahme, insofern wird diese PERSONALE SEINS-BEZIEHUNG sichtbar, noch bevor sie explizites Thema wird.

Phänomenologisch-Hermeneutische Forschung ermöglicht den Menschen in seinem eigenen Draufschauen auf sich und seine Situation, in *seinem* Blick und Erleben zu erfassen – so wie er sich situativ selbst begreift, ergreift und zeigt.

Diese Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung zeigt sich bei Persönlichkeitsstörungen meist nur in subtilen Spuren – um sie zu fassen, bedarf es eines mikroskopischen Vorgehens („Mikro-Phänomenologie“).

Phänomenologie leitet an, in einer Offenheit und einer geprüften Vorurteilsenthaltung auf eine andere Person zuzugehen und gleichzeitig ihr Raum zu geben, um sich in ihrer Art des in der Welt-Seins zu zeigen. Ihre Art wird gelten gelassen (angenommen) und auf ihre personale Seins-Beziehung hin erkundet. Auf dieser Grundlage

können durch den Vergleich von Erhebungszeitpunkten (Therapie-Beginn und Therapie-Ende) Entwicklungsprozesse im Hinblick auf die personale Seins-Beziehung sichtbar gemacht werden.

Literatur

- Bauer E J (2003) „Ich hab eigentlich vor NICHTS Angst!“ Der existentielle Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 20, 2, 2003, 12–24
- Bauer E J (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. Existenzanalyse 33, 1, 2016, 4–14
- Benetka G & Slunecko T (2023) Psychologie – eine Wissenschaft des „gestörten Weltbezugs“? Journal für Psychologie 31, 1, 2023, 38–58, Gießen: Psychosozial Verlag
- Churchill S D (2014) Encyclopedia of Critical Psychology, New York: Springer, 1389–1402
- Churchill S D (2022) Essentials of Existential Phenomenological Research. Washington: American Psychological Association
- Churchill S D & Fisher Smith A M (2023) Existenzielle phänomenologische Forschung. Eine verstehend-geisteswissenschaftliche Alternative für die Psychologie. Journal für Psychologie, 31(1), 82–102
- Dilthey W (1910/1992) Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften. Gesammelte Schriften VII, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Dorra H (2016) Gestimmtes Verstehen. Da-sein als Befindlichkeit. Existenzanalyse 2016, 33, 1, 52–55
- Frankl V E (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V E (1991) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper
- Gadamer H-G (1990) Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen: J.C.B. Mohr (Siebeck) 6°
- Görtz A (2004) Existentielle Lebensqualität. Ein neuer Ansatz innerhalb der Lebensqualitätsforschung und sein Nutzen als OutcomeKriterium in der Psychotherapieforschung. Existenzanalyse 2004, 21, 1, 4–16
- Görtz A (2019) „Was hat mir Geholfen?“ – Wirkelemente im Therapieprozess aus Patienten-Sicht. Ein Beitrag zur Psychotherapie-Prozessforschung Existenzanalyse 36, 1, 2019, 15–43
- Heidegger M (1967) [1927] Sein und Zeit. 11. Auflage Tübingen: Niemeyer
- Heidegger M (2005) Die Grundprobleme der Phänomenologie. GA Band 24, Frankfurt: Seminar Klostermann
- Husserl E 1901 [2013] Logische Untersuchungen. Hamburg: Felix Meiner
- Husserl E 1913 [2009] Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Hamburg: Felix Meiner
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 1998, 15, 1, 16–27
- Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9–37
- Längle A (2003a) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In Längle A. (Hg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 111–134
- Längle A (2003b) Lexikalische Kurzfassungen zu Emotion und Existenz. In Längle A. (Hg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 201–220
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas, wuv
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer

¹¹ Weiter im Beispiel (Längle S & Häfele-Hausmann S 2016, 68ff.):

Eindrücke: Knapp, nüchtern; „Frag nicht weiter“; Er setzt eine Grenze; Distanzierung; Isoliert, nicht in Beziehung zu Menschen; Zweifel: Will er das wirklich?; [...]

Vertiefung und Vorurteilsprüfung der Eindrücke: „Isoliert, nicht in Beziehung zu Menschen“ > In der Ausdrucksweise ist keine Bezogenheit auffindbar; er und die Inhalte sind isoliert voneinander, außer am Schluss, in der Grenze, da ist eine gewisse Bezogenheit auf sich selbst (das wär's dann). – d.h. in diesem Eindruck hat man was von Zoran wahrgenommen.

„Zweifel: Will er das wirklich?“ > Das sind meine Zweifel, warum sollte er das nicht wollen? Dafür gibt er keinen Anhaltspunkt. Aber: Für mich ist es nicht überzeugend. Warum brauche ich Überzeugendes? Hier kann ich nur in abwartender Latenz bleiben. – d.h. dieser Eindruck wird verworfen.

Phänomene: Als Bsp. ist eines von mehreren Phänomenen: *Er und die vier Lebensthemen (Drogen, Sport, Gesundheit, Familie)* sind isoliert voneinander. Er selbst wirkt in Distanz zu den eigenen Themen.

- Längle A (2022) Die existenzielle Wirkung in Therapie und Beratung. Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch. Existenzanalyse 39, 2, 2022, 4–15
- Längle A (2026) Existenzanalyse – existentielle Zugänge zur Psychotherapie. Wien: Facultas, 2. Überarbeitete Ausg.
- Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H., Haller R (2000) Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. In: Existenzanalyse 17, 3, 17–29
- Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H, Haller R (2014) Wirksamkeit existenzanalytischer Psychotherapie bei SuchtpatientInnen im stationären Setting. Eine explorative prä-post Studie. In: Psychologische Medizin 25, 2, 13–19
- Längle S (2007) Phänomenologische Forschung in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 24, 2, 2007, 54–61
- Längle S (2015) Methode zur Praxis Hermeneutisch-Phänomenologischer Forschung. Existenzanalyse 32, 2, 2015, 64–70
- Längle S (2018) Begleitung als Profession. Existenzanalyse 35, 1, 2018, 7–19
- Längle S (2021) Wie macht das der Mensch? Die Orientierung am subjektiven Erleben im Werk von Alfried Längle. Ein Beitrag zum 70. Geburtstag. Existenzanalyse 38, 1, 2021, 41–56
- Längle S (2024) Die Personale Seinsbeziehung. Forschung zur existentiellen Lebens-Affirmation. Anleitung zur phänomenologisch-hermeneutischen existenzanalytischen Forschung. Skriptum zur Verwendung im ULG-Existenzanalyse. (Wird auf Anfrage zugesandt)
- Längle S, Görtz A (2015) Lebensqualität vor und nach stationärer Suchtentherapie. Quantitative und qualitative Forschungsergebnisse im Vergleich. Existenzanalyse 32, 2, 2015, 51–63
- Längle S, Häfele-Hausmann S (2016) Übungen zur Phänomenologischen Forschungsmethode. Existenzanalyse 33, 2, 2016, 65–74
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hg) Wörterbuch der Psychotherapie, Wien: Springer, 513–514
- Lleras F (2020) Existenzanalyse und Hermeneutik. Existenzanalyse 37, 2, 2020, 62–73
- Rauch J (2016) Lebensbejahung und Lebensverweigerung im praktischen Alltag. In: Längle S & Gawel B (Hg) (2016) Themen der Existenz – Existenz in Themen. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse. Wien: Facultas, 155–161
- Rosa H (2018) Unverfügbarkeit. Wien: Residenz Verlag
- Slunecko T & Benetka G (2023) Geschichte und Paradigmen der Psychologie und Psychotherapie. Wien: Facultas
- Yalom I D (2010) Existenzielle Psychotherapie. EHP – Edition Humanistische Psychotherapie. Bergisch Gladbach: Kohlhage

Anschrift der VerfasserInnen:

DR. SILVIA LÄNGLE
silvia.laengle@existenzanalyse.at

MAG.⁴ ANGELIKA S. LÄNGLE, MSC
angelika.laengle@existenzanalyse.at