

NEGATIVES DENKEN

als

GELASSENHEIT

Beiträge zu Existenzanalyse und Logotherapie
in Anlehnung an Wilhelm Schmid und Michael Theunissen

Masterarbeit

für den

Universitätslehrgang

Existenzanalyse und Logotherapie

eingereicht von

Richard Billeth

Paris Lodron Universität Salzburg

Hauptbetreuer: Univ. Prof. Dr. MMag. Emmanuel J. Bauer

Nebenbetreuer: Mag. Markus Angermayr

St. Pölten im Februar 2023

Inhalt

1	Ausgang und Einführung in den Gegenstand	4
2	Einleitung	6
3	Negatives Denken- Absteckung des Begriffs	7
4	Negatives Denken in Anlehnung an die <i>Philosophie der Lebenskunst</i> nach Wilhelm Schmid	
4.1	Hinführung.....	12
4.2	Ausgang des Denkens nach Wilhelm Schmid.....	14
4.3	Implikationen positiven und negativen Denkens.....	16
4.4	Positivdenken in sensu Wilhelm Schmid und andere positive Konzepte.....	17
4.5	Dreifache Bedeutung negativen Denkens - Lassen als Prinzip der Verwirklichung von Freiheit	
4.5.1	Freiheitsdilemma.....	19
4.5.1.1	Horizont als Begrenzung und Halt.....	20
4.5.1.2	Freiheit und Lassen.....	21
4.5.2	Parrhesie als maximale Offenheit	
4.5.2.1	Parrhesie als Voraussetzung für freie Wahl.....	22
4.5.2.2	Parrhesie und Beziehung.....	24
4.5.2.3	Parrhesie und Psychotherapie.....	25
4.5.3	Krankheit, Schmerz und Tod als Chancen für Umkehr bei Wilhelm Schmid und Michael Theunissen.....	26
4.5.3.1	Krankheit und Leiden.....	26
4.5.3.2	Zeitlichkeit und Tod.....	27
4.5.3.3	Vorgriff auf Michael Theunissen.....	28
4.5.3.4	Melancholie.....	30
4.5.3.5	Sinn von „Schwermut“ bei Romano Guardini.....	32
4.5.3.6	Grenzsituationen.....	34
5	Zeitliche Aspekte Negativen Denkens	36
5.1	Zeitlichkeit bei Michael Theunissen.....	42
5.2	Chronos und Kairós.....	47
5.3	Zeit und Beziehung.....	50
6	Selbst sein und negatives Denken	51
6.1	Nadelspitzen-Identität.....	53
6.2	Alternativkonzept: Kohärenz statt Identität.....	55
6.3	Zur Beständigkeit im Kohärenzkonzept.....	59
7	Michael Theunissen: <i>Negative Theologie der Zeit</i>	
7.1	Selbst sein als frei sein von sich.....	63
7.2	Zeitlichkeit und Freiheit zu sich selbst.....	68

8.	Exkurs: Strukturdynamik nach Werner Janzarik	
8.1	Vorstellung des Konzeptes.....	72
8.2	Philosophische Implikationen der Strukturdynamik.....	75
9.	Negatives Denken als Gelassenheit im Lichte der Existenzanalyse und Logotherapie (EL).....	78
9.1	Grundlegendes zur Existenzanalyse und Logotherapie (EL).....	79
9.2	Die Phänomenologische Grundhaltung der Existenzanalyse und das Negativdenken	
9.2.1	„Negative“ Vorgesdanken.....	83
9.2.2	Phänomenologie, Negativdenken und Existenzanalyse.....	84
9.2.3	Zeit und die Phänomenologische Grundhaltung der Existenzanalyse.....	88
9.2.4	Prokrustes und die Phänomenologie.....	90
9.2.5	Phänomenologische Gedanken zum Willen.....	93
9.3	Psychiatrisch-psychotherapeutische Implikationen von Positivdenken.....	96
9.4	Negativdenken und Gelassenheit als Anfang.....	104
	Literatur.....	108

1. Ausgang und Einführung in den Gegenstand

In dieser Arbeit wird es viel um *das* Selbst, *die* Person, *den* Menschen, *die* Freiheit, *den* Tod und *das* Leben gehen, weshalb ich im Text nicht eigens „gendern“ werde. Es gibt Dinge und Themen die mich mehr beschäftigen, als gleich wertvolle Menschen zwanghaft mit neuen Etiketten versehen zu müssen. Es dürfen sich daher alle Menschen, die das möchten, gleichermaßen angesprochen fühlen.

Uns Menschen wohnt die Tendenz zu einer gewissen Einseitigkeit inne, mit uns selbst, miteinander und der Welt umzugehen, die darin besteht, dass wir die Aspekte von Funktionalität, Nutzwert und Machbarkeit jenen simpler Wertschätzung oder Dankbarkeit voranstellen. Wo es uns möglich erscheint, suchen wir nach schnellen, bequemen und einfachen Lösungen, deren Misslingen wir allzu leicht als Versagen erleben, das mit Unzufriedenheit, Schuldgefühlen, Schuldzuweisungen und noch mehr Anspruchshaltung einhergehen kann. Den der Welt immanenten Schattenseiten wie Unsicherheiten, Leiden und Tod, respektive den anthropologischen Grundkonstanten Unvollkommenheit, Unbeständigkeit und Vergänglichkeit wird nur ungern ein Platz zugewiesen.

Oft beurteilen wir vielfacettige und vielschichtige Sachverhalte nur allzu schnell nach oberflächlich-simplifizierenden Kriterien und versehen sie mit Kennzeichnungen und Etiketten, um uns nicht weiter damit befassen zu müssen und sie abzuschließen, was bisweilen wie Dienst nach Vorschrift anmutet. So behandeln wir andere Menschen, aber auch uns selber, indem wir sie und uns in Schablonen pressen und pressen lassen, etikettieren, klassifizieren und funktionalisieren. Nicht dass der positive Wert der Funktionalität der Welt prinzipiell geschmälert werden soll, bei genauer Betrachtung entsteht aber der Verdacht, dass dabei manches links liegen gelassen und verdeckt werden könnte, was dem Wesen, der Würde und dem Wert des Menschen angemessener ist.

In zeitlicher Hinsicht setzen wir uns einem Druck aus, indem wir auch die Zeit in erster Linie unter dem Aspekt des Berechenbaren und zu Maximierenden sehen, sie muss *ausgefüllt* und *benutzt* sein, damit die Dinge auf den Punkt gebracht und erledigt werden.

Halten wir uns vor Augen, wie gut es uns in vielerlei Hinsicht aktuell im Gegensatz zu früher geht, zumindest was den „entwickelten“ Teil der Welt betrifft, besteht wohl kein Zweifel, dass wir mit dieser Haltung „erfolgreich“ sind. Der Mobilität sind immer weniger Grenzen gesetzt, die Telekommunikationsmöglichkeiten noch wenige Generationen vor uns können wir nur belächeln, Nahrungsmangel ist (scheinbar) kein Thema mehr, und mit den letzten bedrohlichen Krankheiten oder biologischen Mängeln werden wir — so das herrschende Paradigma — auch noch fertig werden.

Wir können also zufrieden sein, oder? Ich denke ja und nein. Denn selbst wenn wir, was nicht wahrscheinlich ist, so weitermachen könnten, steigen in mir doch Zweifel auf, ob wir das auch tun sollten. Risse und Schattenseiten tun sich an diesem Zugang allemal auf. Ins Auge stechend sind „Kollateralschäden“ an der Umwelt oder Rohstoffmangel, die so manchen babylonischen Turm einsturzgefährdet machen. Das ungebremste Bevölkerungswachstum und kritiklose Hypermobilität könnten uns, weiß Gott wann, die nächste Pandemie bescheren. Von der globalen Verteilungs-Ungerechtigkeit in Hinblick auf basale Bedürfnisse ist dabei noch gar nicht die Rede. Der aktuelle Krieg in der Ukraine, in dem der willkürliche Boykott von Getreideexporten zur Versorgung weiter Teile der Weltbevölkerung strategisch eingesetzt wird, zeigt auf, wie das Durchsetzen-Wollen von Partikularinteressen eine Kaskade von verheerenden Folgen für viele Andere haben kann. Vor dem Hintergrund von Verteilungsgerechtigkeit werden medizinische Spitzenleistungen mittelfristig wohl nur eingeschränkt ihre angedachte Wirkung entfalten können. Im Zuge des um sich greifenden „medizinischen“ Selbstoptimierungsstrebens des 21. Jahrhunderts durch „Enhancement“ oder „Anti-Aging“ werden „nichtmedizinische physische, psychische, gesellschaftliche oder politische Probleme zunehmend als medizinische Probleme definiert und behandelt, [...] Ethisch bedenklich daran ist, dass die Probleme der Menschen meist nicht nachhaltig gelöst werden“.¹

Dem zugrundeliegend darf wohl eine gewisse Haltung der Hybris nicht übersehen werden, die davon ausgeht, Freiheit bestehe in uneingeschränkter Eigenmächtigkeit, ohne dessen gewahr zu sein, dass unser Dasein zunächst einmal ein geschenktes ist und unser Handeln letztlich ständiges wertschätzendes Antworten auf uns Begegnendes erfordert. Rein am Nutzen orientiertes Handeln bewirkt, dass vieles

¹ Fenner, *Selbstoptimierung*, 201-202

funktioniert, suggeriert aber auch, dass es für alles eine „Lösung“ gibt und leistet letztlich auch einer Haltung der Verdinglichung des Menschen Vorschub. Daraus ergeben sich manche Fragen:

Kann und soll menschliches Dasein etwas Berechenbares, Fertiges, Abgeschlossenes sein?

Sollten wir nicht die Gefahr dieser funktionalistischen Haltung bedenken, uns zu einem „Etwas“ machen zu lassen statt ein „Jemand“ zu sein, nach einer Unterscheidung von Robert Spaemann?²

Leistet vielleicht das Machbarkeitsparadigma einer egozentrischen Haltung Vorschub, indem es sich Unwägbarkeiten und Anderem gegenüber verschließt?

Würde die uns gegebene Zeit vielleicht erfüllter sein wenn wir sie nicht ständig *ausfüllen* zu müssen glauben?

Engt nicht das Positivdenken einer scheinbar uneingeschränkten Freiheit der Machbarkeit in Wahrheit unsere Freiheit ein?

Als Hypothese meine ich, dass uns eine Haltung der Umkehr, helfen kann, echte Wertschätzung für uns selbst wie für unsere Mitmenschen zu entdecken und zu leben, um dem Wesentlichen wieder mehr Raum zu geben. Diese Umkehr, die *Metanoia*, ist das Verlassen der einseitig funktionellen Haltung, „in diesem Heraustreten, in dieser *Metanoia* erst wird das Selbst als die fundamentale, allen ‚Wert‘ begründende Wirklichkeit sichtbar“.³

2. Einleitung

Wir bekommen im Alltag nicht selten die Empfehlung, dass wir nur positiv denken müssen, dann werde es schon gehen, es werde dann schon gut werden. Dem ist auch tatsächlich viel abzugewinnen. Sich redlich zu bemühen, in und aus der jeweiligen Situation das Beste zu machen kann ja wohl nicht schlecht sein. Dennoch scheint mir, dass sich in diesem ungeschriebenen Gesetz auch einige Fallen

² Vgl. Spaemann, *Personen. Versuch über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“*

³ Spaemann, *Glück und Wohlwollen*, 127

verbergen. Nicht als Dichotomisierung oder Spaltung zu verstehen, auch nicht als diabolisch-zerstörerische Absicht, sondern als Versuch des Aufbrechens von Zwängen und starren Sichtweisen, als Freilegen der Sicht auf andere Facetten, ja auch Schattenseiten als Teil der Gegebenheiten, letztlich aber als Öffnen von Türen und Wegen, möchte ich einseitig positivem Denken Aspekte negativen Denkens zur Seite stellen, die durch Distanzierung von Vorgefertigtem-Vordergründigem und Offenheit für Anderes befreiend wirken sollen.

Ein wesentliches Element ist dabei eine Haltung der Gelassenheit als die Bereitschaft, etwas weg- und anderes zu-zulassen. Es wird die Frage zu stellen sein, was, wie, warum, wozu gelassen werden kann, soll oder muss.

Ich bin mir dessen bewusst, dass manche Passagen dieser Masterarbeit dem herrschenden Zeitgeist prima vista entgegenstehen, vielleicht auch antiquiert, ja destruktiv wirken oder gar provozieren könnten. Der Leser ist aber herzlich eingeladen, aufkommende Vorurteile zunächst hinten anzureihen, und sich ein wirklich *eigenes* Bild zu machen, womit auch schon eines meiner Grundanliegen vorformuliert ist.

3. Negatives Denken - Absteckung des Begriffs

Im Folgenden sollen zunächst mehrere mehr oder weniger renommierte zeitgenössische Denker zu Wort kommen, um einen ersten Eindruck zu vermitteln, was mit negativem Denken gemeint sein kann, und insbesondere was die positiven Aspekte sein sollen, die durch negatives Denken befördert werden sollen, bevor ich Aspekte negativen Denkens aus meiner eigenen Sicht darstelle und schließlich solche in der *Philosophie der Lebenskunst* von Wilhelm Schmid näher beleuchte und diese mit der „negativen Methode“ von Michael Theunissen in der *Negativen Theologie der Zeit* in Verbindung bringe.

Der Unmut gegenüber zwanghaftem Positiv-denken-Müssen hat zur Begrifflichkeit der „toxischen Positivität“ geführt, was sich in Buch-Titeln unterschiedlichen Niveaus wie etwa „Be Positiv, Fuck Toxic Positivity“⁴ oder „Die Happiness Lüge, wenn

⁴ Vgl. Fleming, *Fuck Toxic Positivity*

positives Denken toxisch wird“⁵, manifestiert. In letzterem Titel räumt Anna Maas mit der häufigen Tendenz zu Schönfärberei in existenziell kritischen Lebenssituationen auf, da wo die Situation zunächst alles andere als Anlass zu unbeschwertem Glücklichein bietet.

Die Psychologin Julie K. Norem handelt, belegt durch eigene Studien⁶, in dem Buch *Die positive Kraft negativen Denkens* die Strategie des „defensiven Pessimismus“ ab. Das negative Denken bedeutet hier, Angst nicht zu leugnen, sondern sich mit ihr auseinanderzusetzen, sich mit ihr zu konfrontieren, um sie quasi als Weckruf zu sehen und konstruktiv in Aktivität umzuwandeln⁷.

Der bekannte Psychiater und Analytiker Joachim Küchenhoff nennt als klassische Dreiteilung des Negativen: Erstens ein Fehlen von etwas, also den Mangel, zweitens ein Leiden und drittens etwas Böses. Alle drei haben somit negativen Charakter im pejorativen Sinn. Schließlich verweist er in Anlehnung an Francois Jullien auf die Unterscheidung zwischen einem lähmenden und einem treibenden Negativen: Aus Letzterem kann auch etwas Positives entstehen, zumal in der Beziehung zu Anderen, nämlich dann, wenn Verluste, Mangelerlebnisse oder traumatische Erfahrungen im Umgang mit Anderen primär bejaht werden. Das heißt aber nicht, dass sie gut geheißt und beschönigt werden, sondern einfach einmal anerkannt und stehen gelassen werden sollen. Nicht um Überwinden muss es hier primär gehen, sondern zunächst um Aushalten dessen, dass negative Ereignisse die Richtung des Lebens dauernd verändert haben, dass es aber auch weitergehen kann. Küchenhoff hebt den hohen Stellenwert von Beziehung hervor, damit Negatives gut aufgehoben ist und daraus wieder Neues entstehen kann:

Damit Negatives nicht nur ertragen, sondern sichtbar gemacht, bearbeitet und schließlich positiviert werden kann, braucht das Leiden, der Mangel, das Böse einen Rahmen oder Kontext, der die Voraussetzung für eine mögliche Relativierung bietet. Dieser Rahmen ist im Wort „Relativierung“ schon angesprochen: es muss möglich sein, das Erfahrene in eine Relation zu bringen, in eine Beziehung zu Anderem zu setzen, es also mit anderen Erfahrungsinhalten verbinden zu können.⁸

Thomas Rentsch beschreibt drei Negativitätserfahrungen menschlichen Daseins, die vordergründig aus dem funktionellen Alltagsbewusstsein gesehen wie Kränkungen

⁵ Vgl. Maas. *Happiness Lüge*

⁶ Vgl. Norem, *Defensive Pessimism*

⁷ Vgl. Norem, *Die positive Kraft negativen Denkens*

⁸ Küchenhoff, *Produktive Negativität*, 220

erscheinen mögen, tatsächlich aber im positiv-affirmativen Sinn als sinnstiftende Einsichten nicht wegzudenken sind. Erstens ist da die Einsicht, dass wir endliche Wesen sind, die mit Vergänglichkeit und Tod konfrontiert sind und dass das Erkennen dieser Grenzen, quasi als Annehmen der Realität, die Bedingung ist, Sinn stiften zu können, denn es sind „Einsichten in konstitutive Abhängigkeiten, in Entfremdungsprozesse von Menschen als leiblich- endliche Naturwesen, die mit Liebe, Angst und Tod konfrontiert sind, in ihrem Kern befreiend. Desillusionierung ist keine Kränkung, sondern lebenssinnkonstitutiv“.⁹

Als zweite Negativität beschreibt Rentsch die scheinbare Nichtigkeit unserer einzigartigen Ganzheit aus Sicht des empirisch-vergegenständlichenden herrschenden Zeitgeistes, und zwar deshalb, weil unser Leben als Ganzheit sich eben nicht in positive Begriffe fassen lässt, wir sind eben keine gegenständliche Realität.

Unser Leben ist eine einzigartige Ganzheit. Aber worin diese besteht, lässt sich durch keine weitere Eigenschaft oder Summe von Eigenschaften positiv bestimmen. Wir selbst sind keine gegenständliche Realität. Identifizieren wir uns *mit etwas* in der Welt ganz und gar, so haben wir es mit pathologischen Phänomenen zu tun.¹⁰

Die dritte Negativität, die für viele Menschen von höchster lebenspraktischer Relevanz ist, ist nach Rentsch die Tatsache, dass wir andere Menschen nicht instrumentalisieren und über sie verfügen können wie über technische Geräte, was Rentsch als die „interexistenzielle Unverfügbarkeit“ bezeichnet. Authentisches Zusammenleben als Gemeinschaft baut letztlich auf Vertrauen auf, das immer einen Rest an Unsicherheit an sich hat.

Wenn wir uns etwas versprechen, so wird dies dadurch ermöglicht, dass keine instrumentelle Beherrschbarkeit der Verhältnisse besteht. Ohne sich auf Andere verlassen zu können, ohne ein Sich-Einlassen auf garantierte Praxis kommt auf Dauer keine gemeinsame Praxis zustande. Die Tradition unterschied die *securitas* im Sinne technisch-instrumenteller Gesicherheit von der für kommunikative Verhältnisse zentralen *certitudo*, der gewissmachenden Gewissheit. Sie ist konstitutiv für Glaube, Liebe, Hoffnung, für konstitutive Interexistenziale der menschlichen Welt.¹¹

Emil Anghern hebt die Unterscheidung zwischen logisch-ontologischer Negativität als Differenz von Sein und Nicht-Sein, also ob etwas ist oder nicht ist, und lebensweltlich-praktischer Negativität, also ob etwas sein soll oder nicht sein soll,

⁹ Rentsch, *Negativität und dialektische Sinnkonstitution*, 65

¹⁰ Ebd. 68

¹¹ Ebd. 69

hervor. Im Wesen des Menschen liegt es, dass er nichts Fertiges oder Abgeschlossenes ist, was aber nichts Negatives im pejorativ-abwertenden Sinn darstellt. Erst die Offenheit und Lebendigkeit ermöglicht es, den Menschen aus der Natürlichkeit des Lebens herauszuheben. „Dass der Mensch ohne festes Wesen ist, gilt nicht nur als Seinsdefizit, sondern auch als anthropologische Auszeichnung“.¹² In praktischer Hinsicht gilt es immer wieder, uns selbst in Frage zu stellen und zu prüfen ob es noch gut ist, wie es ist, andernfalls droht die Gefahr der Versteinerung und Verkrustung.

Lebendigkeit impliziert das Sich-Losreißen aus der Unmittelbarkeit und Selbstidentität, kreatives Schaffen setzt die Verflüssigung der festen Strukturen voraus; zur großen Tat befähigt ist nach Nietzsche, wer zuvor zertrümmern kann. Das Negieren ist der erste Schritt der Verlebendigung; in einem zweiten wird die gegenwendige, selbstbezügliche Negation zum Medium des Werdens.¹³

Der Psychoanalytiker Gerhard Schneider setzt sich mit der Positivität und Negativität des Identitätsbegriffes auseinander. Die Positivität von Identität wäre die Leistungsseite als psychische Aktivität, die Ordnung und Sinn als Kontinuität und Kohärenz schafft. Sie sei die im Alltag dominierende Seite der Identität. Als Negativität sei der Identität aber auch das Potential des Andersseinkönnens inhärent.

Identität ist also als spannungsvolles Gefüge von Positivität und Negativität, Selbsterhaltungs- und Aufhebungstendenzen der Positivität zu denken. Dabei *dominiert* im Alltag — oder genauer: der alltäglichen Lebenswelt der klassischen festen Moderne (und ihren Äquivalenten in der flüchtigen Moderne) — die Selbsterhaltungstendenz der Positivität.¹⁴

Die der Identität inhärente Negativität kann aber erst in der Begegnung mit Anderem und Fremdem aktualisiert werden und ist in konkreter situativer Lebenswirklichkeit die eigentlich entscheidende, das heißt, in der Begegnung muss die Leistungsseite, die Selbsterhaltungstendenz der Positivität zurücktreten. „Um es paradox zu formulieren, aber das bringt die Veränderung sehr gut auf den Punkt: Während die *traditionelle Identität* in ihrer Positivität zentriert ist, ist — von ihr aus gesehen — die *situative Identität* gerade umgekehrt in der Identitäts-Negativität zentriert“.¹⁵

Die Schweizer Daseinsanalytikerin Alice Holzhey-Kunz stellt zwei Aspekte seelischen Leidens dar, nämlich einerseits das Leiden an dem, was konkret lebensgeschichtlich

¹² Anghern, *Dispositive des Negativen*, 22

¹³ Ebd. 32

¹⁴ Schneider, *Die Konstitution personaler Identität in einer negativitätstheoretischen Perspektive* 161

¹⁵ Ebd. 164

Begreifbares des Menschen betrifft, oder auch das ontische Negative, andererseits und insbesondere das ontologisch Negative, „dass wir als Menschen sterblich sind, dass wir krankheitsanfällig sind, dass wir fehlbar sind usw., ist nicht nur absolut gewiss, sondern auch unbeeinflussbar“.¹⁶ Seelisch leidende Menschen leiden mehr als andere an der ontologischen Negativität, was aber nicht als Mangel anzusehen ist, sondern eine größere Hellhörigkeit für das ontologisch Negative ist, die sich emotional in Form von Angst, Schuld und Scham zeigen kann, und so gerade einen Zugang eröffnen kann, das ontologisch Negative nicht zu vermeiden, sondern es auszuhalten. „Zuerst einmal ist es prinzipiell immer möglich, das, was einem die Angst über die *conditio humana* enthüllt, anzuerkennen und also die Angst als solche auszuhalten“.¹⁷

Der aus Südkorea stammende und in Berlin lebende Philosoph Byung-Chul Han identifiziert einseitiges Streben nach alternativloser Leistungsanforderung, Zwang zu übermäßiger Transparenz und Freiheit von Halt gebenden Strukturen als ein Übermaß an (vermeintlicher) Positivität und diese als systemimmanente Gewalt in Form destruktiver Selbstzwänge. Als Folge dessen ortet er zunehmende Erschöpfung als Selbstzerstörung. In dem kurzen Film *Müdigkeitsgesellschaft* stellt er paradigmatisch und anschaulich die Erschöpfung und Entpersonalisierung der südkoreanischen Gesellschaft als Folge von Selbstaussbeutung, Überinformation und letztlich außer Kontrolle geratener Freiheit, die in Zwang umschlägt, dar.¹⁸ Dem hält er Haltungen wie Offenheit dem Anderen gegenüber, Zögern, Innehalten, Warten, ja Wut und Langeweile als konstruktive Negativitäten entgegen. „Das spätmoderne Leistungssubjekt [...] hört [...] vor allem auf *sich selbst*. [...] So entledigt es sich der Negativität des *gebietenden Anderen*. [...] Die Freiheit vom Anderen schlägt in einen narzisstischen Selbstbezug um, der für viele psychische Störungen des Leistungssubjekts verantwortlich ist“.¹⁹

Auf die Facetten und Implikationen des Negativdenkens nach Wilhelm Schmid und Michael Theunissen wird im Folgenden immer wieder ausführlich eingegangen.

¹⁶ Holzhey-Kunz, *Leiden an der ontologischen Negativität*, 103-104

¹⁷ Ebd. 118

¹⁸ Vgl. Gresser, *Müdigkeitsgesellschaft*

¹⁹ Byung-Chul Han, *Topologie der Gewalt*, 38

4. Negatives Denken in Anlehnung an die *Philosophie der Lebenskunst* nach Wilhelm Schmid

4.1 Hinführung

Aus der katathym-imaginativen Psychotherapie kommend, verwendet der Autor dieser Arbeit in Selbsterfahrung, im Alltag und im Umgang mit Patienten gerne Bilder. Das Bild der Tür ist ein Standardmotiv der imaginativen Psychotherapie. Eine Tür, sofern sie offen ist und somit Wege zugänglich machen kann, kann per se immer nur negativ gedacht werden, negativ aber nicht im Sinne von Schlechtem, sondern von Befreiendem, Wege Eröffnendem. Es ist bei geöffneter Tür eben innerhalb des Türstockes ein Nichts, das den Menschen nicht aufhält und ihn nur dadurch, dass hier nichts ist, im positiv-affirmativen Sinn für neue Wege freigibt.

Aus dem Alltagsdiskurs wohl bekannt ist eine gewisse Fassungslosigkeit und Beklemmung, wenn die Frage nach der Befindlichkeit, sei es als echte Frage, sei es als stereotype Grußformel, nicht klar „positiv“ beantwortet wird. Anscheinend darf es für viele nicht sein, nicht immer im „Flow“ des Wohlbefindens (Czíkzentmihalyi)²⁰ zu sein, sei es real authentisch, sei es künstlich angepasst so zu tun unter Ausblendung negativer Aspekte oder Befindlichkeiten. Nicht gut drauf zu sein hat wohl manchmal keinen Platz, ist aber zumindest in Teilaspekten eine häufige, ja oft notwendige Realität, die auszuhalten eine Form negativen Denkens ist, die mitnichten ihre pejorative Konnotation im landläufigen Sinn verdient. Der Grund dafür ist simpel, weil „es ist wie es ist“, frei nach Erich Fried. Sich den kleinen Ärgernissen des täglichen Lebens, den daily hassles, zu stellen, Widerwärtigkeiten im eigenen Leben sowie im engeren und weiteren Umfeld auszuhalten und damit umzugehen, ja die Bedingungen der Begrenztheit des menschlichen Lebens schlechthin auszuhalten, ist mit Euphorie und Unbeschwertheit nicht bedingungslos kompatibel.

Diese scheinbaren Banalitäten vorerst einmal ungeschönt zu sehen und sein zu lassen, ist negatives Denken im affirmativen Sinn, das heilsam sein kann, mitunter lebensrettend, jedenfalls aber mit einem *erfüllten* Leben vereinbar. Wie überhaupt in unscheinbaren Banalitäten manchmal Wertvolleres zu finden ist als in elaborierten Anleitungen zum Erfolg jedweder Provenienz.

²⁰ Vgl. Csikszentmihalyi, *Flow*

Es ist die Frage zu stellen, ob „positive“ Befindlichkeit, integrale Funktionstüchtigkeit, glänzende Oberfläche, oder das Schwimmen auf der Erfolgswelle immer notwendig sind, um ein *erfülltes* und glückendes Leben zu führen.

Umgekehrt können aber auch gerade scheinbar unbestritten als positiv geltende Banalitäten toxisch- positives Denken beinhalten, wie etwa das Dogma, dass wohl „die Gesundheit das Wichtigste“ ist, eine Fest-stellung, die zunächst einmal für breite Kreise der Menschheit, nämlich die chronisch Kranken oder die Sterbenden, ein noch festerer Faust-Schlag in ihr Antlitz ist als es der Rat-Schlag, doch positiv denken zu müssen, ohnehin schon ist. Hier wird nämlich eine Präjudizierung vorgenommen, die als Voraussetzung für Wert und Glück des Menschen intakte physiologische, psychische und soziale Funktionalität insinuiert. Die bekannte Definition von Gesundheit durch die WHO als ein „Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“²¹ wäre die offizielle Ausformulierung dieses Dogmas. Die Fortsetzung dieses Gedankens, nämlich dass gemäß dieser Vorgaben wohl die meisten Menschen Zeit ihres Lebens dann des „Wichtigsten“ verlustig gehen, bedarf keiner besonderen Erklärung. Es erhebt sich daraus die Frage, ob wirklich die Abwesenheit von Krankheit, Unwohlsein und Leiden per se das *Erfüllendste*, weil Wichtigste ist, oder ob nicht vielmehr der offene Umgang damit, ja vielmehr der Umgang mit den Personen, die davon betroffen sind, nämlich mit uns selber und denen, die unsere Nächsten sind, das Wichtigste sein könnte. Analog drückt das ein Gedanke aus, der Friedrich Nietzsche zugeschrieben wird, ohne dass dies belegt wäre: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen“.

Nach diesem programmatischen Vorspann möchte ich Gedanken aus der *Philosophie der Lebenskunst* nach Wilhelm Schmid herausgreifen und diese in einem späteren Kapitel mit Michael Theunissens *Negativer Theologie der Zeit* in Verbindung bringen.

²¹ Fenner, *Selbstoptimierung*, 200

4.2 Ausgang des Denkens nach Wilhelm Schmid

Nach Wilhelm Schmid bringt der zunehmende Verlust fester, Halt gebender Strukturen, Bindungen und Konventionen in der Moderne und besonders der Postmoderne, als „deren extreme Beschleunigung und Übersteigerung“, nicht aber als „zeitliches ‚Nach‘“,²² mit der Eröffnung scheinbar uneingeschränkter Möglichkeiten die Gefahr der Haltlosigkeit und Orientierungslosigkeit mit sich. Denn Freiheit, einseitig als Freiheit *von* Bindungen gesehen und gelebt, führt tendenziell dazu, dass der Mensch, getrieben, verunsichert und haltlos geworden, nur noch in sich verharrt, wenn er es auf diesem negativen Aspekt der Freiheit *von* etwas beruhen lässt. Unsere Zeit ist geradezu beherrscht von der fixen Idee, dass sich *von* etwas mehr und mehr zu *befreien*, schon per se zu noch mehr *Freiheit* führen soll. Sich zu befreien ist aber nicht identisch mit Freiheit. Das herrschende Paradigma der Zeit ist nach Wilhelm Schmid das *Befreiungsparadigma*. „Die Befreiung, nicht die Praxis der Freiheit ist zu einer fest etablierten Lebensform geworden und stellt ein wesentliches Element des modernen Lebens dar, das zuletzt in der postmodernen Entgrenzung kulminiert...“²³ Gegenläufige Strömungen der Antimoderne würden dem radikal entgegnetreten und ihrerseits auf starren Konventionen beharren, was wieder so einengend wirkt, dass Freiheit auch nicht gelebt werden kann.

Es gibt aber keine absolute Freiheit, der Anspruch auf solche führt immer zu Enttäuschung. Der positiv-affirmative Akt der Realisierung von Freiheit erfordert immer eine freie Wahl aus Vorgegebenem, aus etwas, das wir nicht gemacht haben, sondern was uns begegnet und was wir vorfinden. Es gilt, mit den jeweiligen Bedingungen umzugehen, sie zu modifizieren und zu gestalten. Dies kennzeichnet nach Wilhelm Schmid das „Subjekt der Lebenskunst“ in der „anderen Moderne“ als „Kultur der Lebensgestaltung“²⁴ beziehungsweise der „Lebensführung.“²⁵

Die freie Wahl erfordert aber auch eine „schmerzliche Reduktion“²⁶ im Sinne des Aufgebens von Freiheiten, um sich auf etwas festzulegen und der Freiheit eine Form geben zu können. „Das ist der Preis der Realisierung von Freiheit: Dass sie wieder in

²² Schmid, *Lebenskunst*, 101

²³ Ebd. 116

²⁴ Ebd. 130

²⁵ Ebd. 117

²⁶ Ebd. 114

Formen gegossen, in Bindungen und Beziehungen festgelegt wird.....“²⁷ Diese Bedeutung von lebbarer *Freiheit* hebt sich somit von bloßer *Befreiung* und deren Einmünden in *Beliebigkeit* deutlich ab, sie „verhindert das Zerfließen der Freiheit in Beliebigkeit.“²⁸ Gelebte Freiheit erfordert aber neben gezieltem Handeln und aktiv Sein auch ein gezieltes Lassen, „sich selbst und die Dinge gelegentlich auf sich beruhen zu lassen, sich und ihnen Zeit zu lassen, auch sich führen zu lassen von Anderen....“²⁹

Dieses Freiheitsdilemma fordert vom Subjekt der Lebenskunst einer „anderen Moderne“ die Lebensführung im „Zwischen“³⁰, zwischen Freiheit und Notwendigkeit, zwischen Gebundenheit und Ungebundenheit, zwischen Heteronomie und Autonomie. Echte Autonomie erfordert aber, dass der Mensch sich selbst (autòs) auf ein Gesetz (nómos) einlässt, um sich nicht in unverbindlicher Beliebigkeit und insbesondere reiner Selbstbezogenheit zu verlieren. Autonomie ist

sich selbst mithilfe einer eigenständigen, klugen Wahl „das Gesetz zu geben“; an ein Prinzip, eine Regel, eine Maxime sich zu halten, auf die das Selbst sich selbst verpflichtet, um der Freiheit Form zu geben und eine Praxis der Freiheit ins Werk zu setzen; etwas für sich selbst als verbindlich zu betrachten, und auf diese Weise eine freie Bindung einzugehen, ganz in dem Sinn, wie Kant dies für den freien Willen entwarf, jedoch ohne ‚Nötigung‘.³¹

Autonome Freiheit ist „frei gewählte Notwendigkeit.“³²

Freiheit erfordert vom Subjekt der Lebenskunst, Macht über sich selbst zu gewinnen, Macht als asketische Macht als Grundlage für Unabhängigkeit von *äußeren* Mächten, ja sogar Unabhängigkeit von der Macht des eigenen Intellektes und „Macht noch über den eigenen Machttrieb zu haben.“³³

Schließlich ermöglicht erst die maximale Offenheit gegenüber Anderem und Anderen, Vorgefundenem und Begegnendem, den positiven Akt der Freiheit, indem wir eben alles, auch die „Widerspruchsstrukturen“ des Lebens, auch Unerwartetes und Unverfügbares, ja Krankheit, Leid und Tod als reale Teile des Lebens annehmen und integrieren können. Dies wird uns nur möglich, wenn wir bereit sind, Anderem

²⁷ Ebd. 115

²⁸ Ebd. 116

²⁹ Ebd. 118

³⁰ Ebd. 117

³¹ Ebd. 231

³² Ebd. 117

³³ Ebd. 166

und Anderen Raum zu geben und Zeit zu lassen. Nur so können wir das Leben letztlich wirklich bejahen und uns in einen Zusammenhang mit Anderen und der Welt bringen.

Die Philosophie der Lebenskunst handelt daher weniger vom guten Leben, sondern eher — pragmatischer — vom gut *geführten* Leben. Das Leben gut und — nach Maßgabe der Abwägung aller grundlegenden Aspekte — richtig zu führen, ist der Versuch zur Realisierung eines *erfüllten Lebens*, erfüllt vom Bewußtsein der Existenz, erfüllt von der Erfahrung des gesamten Spektrums des Lebens, erfüllt vom vollen Genuss und Gebrauch des Lebens.³⁴

4.3 Implikationen positiven und negativen Denkens

Eine erste Gefahr im einseitig positiven Denken liegt in einer Fraktionierung und Simplifizierung der Welt, die tatsächlich aber geprägt ist von undurchschaubaren Zusammenhängen, Unwägbarkeiten, ständigen Veränderungen und Widersprüchlichkeiten. Dem Positivdenken der Postmoderne mehr noch als der Moderne wird nach Wilhelm Schmid zugetraut, die „lästige *Widerspruchsstruktur* des Lebens aus den Angeln heben zu können und dem Positiven allein Bahn zu brechen“.³⁵ Jede getroffene Entscheidung zieht aber in der Kehrseite unausgesprochen andere Entscheidungen und Unterlassungen nach sich, sodass der Anspruch auf Perfektion, Machbarkeit, Lösbarkeit und Definierbarkeit von vorne herein problematisch ist. Die Dinge gleich auf den Punkt bringen zu wollen, engt daher ein und setzt unter Druck. All das ist nicht immer zu verhindern und hat funktionell gesehen auch Vorteile. Widersprüche durch Simplifizierung und Spaltung unsichtbar zu machen, kann psychisch kurzfristig wohl entlasten. Aber der Realität der Unvollkommenheit, Fehlerhaftigkeit und Unabgeschlossenheit als anthropologische Konstanten gewahr zu sein und diese auch anzunehmen, ermöglicht seelische Erfüllung und Befreiung, sei es psychologisch gesehen oder existenziell-religiös erlebt. Niemand kann und muss als Mensch perfekt, geschweige denn „fertig“ sein. Mag dieser Zugang des als negativ bezeichneten Denkens auch nicht im Trend der Zeit liegen, kann doch das Annehmen dessen, dass der Planbarkeit und Gestaltbarkeit der Zukunft Grenzen gesetzt sind, und dass Altlasten aus der Vergangenheit nicht ungeschehen gemacht werden, sondern gesehen, angenommen und integriert werden sollen, jedenfalls erlösend und befreiend wirken.

³⁴ Ebd. 94

³⁵ Ebd. 383

Durch diesen umsichtig-integrativen Zugang kann Gegenwart eine Zeit des echten Neu-Anfangs und Entschlusses werden, in der „ein Anfang zu machen ist, um dem Leben eine Wendung zu geben.“³⁶

Die Zeit der „Moderne und mehr noch der Postmoderne“ ist nach Wilhelm Schmid eine des „manischen ‚Positivdenkens“³⁷, weil sie es offenbar notwendig hat. Alles Unwohlsein sei verwerflich, schon die unscheinbarste Unregelmäßigkeit müsse als negativ verbucht werden. Negativdenken als Umkehrung der Denkrichtung lässt aber auch die Widerspruchsstruktur des Lebens, schlechte Tage und schlechte Laune zu, seine Stärke bestehe aber darin, auch das Positivdenken noch umfassen zu können.

Der Unterschied spitzt sich zu in der Haltung zum Erfolg: Das Positivdenken setzt sich einem *Erfolgszwang* aus, das Negativdenken nicht. Nicht dass der Erfolg nicht als erstrebenswert erschiene, aber das Negativdenken ist eher liiert mit der Kunst, nicht ihn allein im Blick zu haben und Niederlagen nicht zu fürchten.³⁸

Das Negativdenken ist keine Haltung der Resignation oder Gleichgültigkeit, sondern schafft durch Distanz und Reserviertheit den nötigen Freiraum des Denkens, der als Gelassenheit die „Distanz zur Unmittelbarkeit der Eindrücke“³⁹ bewahrt. Die Grundhaltung des Negativdenkens im affirmativen Sinn ist die Geduld, das warten-Können, bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist, nicht drängendes Fordern und erzwingen-Wollen des Erfolges. Sie meint auch offen zu sein, Negatives im pejorativen Sinn zunächst sein zu lassen um damit in einen Umgang zu kommen, und auch offen zu sein für Anderes und Andere.

Dem Anderen Raum zu lassen, dem Anderen in jedem Sinn, ist der Beitrag der Gelassenheit zur Raumzeitkultur einer anderen Moderne. Nicht auf dem Eigenen zu beharren, nicht um jeden Preis sich durchsetzen zu wollen, sondern Zeit zu haben für Andere und Anderes.⁴⁰

4.4 Positivdenken in sensu Wilhelm Schmid versus andere positive Konzepte

Nicht identisch mit dem einseitig-verkürzten Positivdenken in sensu Wilhelm Schmid, aber doch Parallelen im Zugang aufweisend, ist die Philosophie des Positivismus. Sie geht davon aus, dass die Wirklichkeit nur verstandesmäßig aus Beobachtungen

³⁶ Ebd. 357

³⁷ Ebd. 381

³⁸ Ebd. 382

³⁹ Ebd. 394

⁴⁰ Ebd. 398

erfassbar ist. Sie lässt nur gelten, was naturwissenschaftlich definierbar ist und als tatsächlich-konkret beschreibbar ist.

Sie anerkennt von nun an als *Grundregel*, dass keine Behauptung, die nicht genau auf die einfache Aussage einer besonderen oder allgemeinen Tatsache zurückführbar ist, einen wirklichen und verständlichen Sinn enthalten kann.⁴¹

Mit dem Positivdenken in sensu Wilhelm Schmid hat der Positivismus sensu Auguste Comte so gesehen zwar einen stark verkürzten Zugang zur Wirklichkeit gemeinsam. Das Positivdenken entfernt sich von der Realität der Lebenswirklichkeit aber wahrscheinlich noch weiter als der Positivismus, insofern als es zusätzlich zu seinem Haften an raschen und simplifizierenden Lösungen noch der Falle idealisierend-Wunsch-gesteuerter Impulsivität aufsitzt. Der Positivismus seinerseits verschließt durch sein strikt verstandesmäßiges Bestehen auf Objektivierung jeden Zugang zu spontan-intuitiver Subjektivität.

Was mit dieser Seite von Positivität im aversiven Sinn nicht gemeint ist, sind manche psychotherapeutische oder psychologische Projekte und Konzepte, die in ihrer Bezeichnung explizit den Terminus „positiv“ führen.

Zu nennen ist etwa die Strömung der *Positiven Psychologie* „als Wissenschaft jener Aspekte menschlichen Verhaltens und Erlebens, die zur optimalen Entwicklung von Menschen, Gruppen und Institutionen beitragen.“⁴² Aus dieser Definition lässt sich zunächst ein Anklang des verkürzten naiv-optimistischen Positivdenkens in sensu Wilhelm Schmid vermuten, dem ist aber nicht so. Die Positive Psychologie ist zum einen konzeptuell vielen Konzepten und Zugängen gegenüber offen, die der Haltung der Gelassenheit entsprechen, wie etwa Achtsamkeit oder Vertrauen. Sie betont auch die Wichtigkeit der Zusammenarbeit und des Austausches mit Philosophie und Theologie.⁴³ Zum anderen stellt sie auch die Offenheit für aversive Negativitäten, will heißen für Unangenehmes oder Widriges als notwendige Prerequisite ihres Zuganges zum Menschen heraus.

Für die wissenschaftliche Psychologie ist es unverzichtbar, das Positive und das Negative im Leben des Menschen zu berücksichtigen. Wer nur das Positive schätzt, läuft Gefahr, alles andere als „negativ“ abzuqualifizieren. Stattdessen muss die Positive Psychologie

⁴¹ Comte, *Das drei Stadien Gesetz*, 281

⁴² Brendtro et.al, *Positive Psychologie*, 21

⁴³ Ebd. 24

vorurteilsfrei mit negativen Bedingungen im Verhalten und Erleben des Menschen umgehen und auch diese in Forschung und Praxis angemessen einbeziehen.⁴⁴

Herausgegriffen sei auch die *Positive Psychotherapie* nach Nossrat Peseschkian, einem Neuropsychiater und Psychotherapeuten persischer Herkunft. Diese Therapie zielt nicht primär auf Beseitigung von Störungen ab, sondern ist Ressourcenorientiert, sie regt etwa unter Verwendung orientalischer Märchen, sozusagen wie Gleichnisse, auch Phantasie und Intuition an. Sie betont auch, den Patienten zunächst in allen Facetten so anzunehmen wie er ist.

Das positive Vorgehen bedeutet in diesem Sinne, uns und andere Menschen so zu akzeptieren, wie wir oder sie gegenwärtig sind. Wir müssen in ihnen zugleich aber auch das sehen, was sie werden können. Dies bedeutet zunächst, den Menschen mit seinen Konflikten, Störungen und Krankheiten anzunehmen, um dann mit seinen noch unbekanntem, verborgenen und durch die Krankheit verschütteten Fähigkeiten in Beziehung zu treten.⁴⁵

4.5 Dreifache Bedeutung negativen Denkens: Lassen als Prinzip der Verwirklichung von Freiheit

4.5.1 Freiheitsdilemma

Zum ersten impliziert das Dilemma der Freiheit, dass eine zu treffende Wahl es immer schon erfordert, das Eine zu wählen, das Andere aber nicht gleichzeitig wählen zu können, es also loslassen zu müssen, was ein notwendiger erster Schritt ist, um wirklich frei werden zu können für das positiv Gewählte im affirmativen Sinn. Ein vielleicht banales, aber anschauliches Beispiel aus dem Alltag wäre hier die französische Redewendung: *On ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre*, man kann nicht die Butter haben und gleichzeitig das Geld für die Butter. Um Butter haben zu wollen, müssen wir uns den Gesetzen des Marktes unterordnen und Geld loslassen, oder eben das Brot trocken essen und das Geld behalten. Wer diese Realität nicht sehen möchte und glaubt, alle Möglichkeiten auf einmal in Anspruch nehmen zu können, dem wird es ergehen wie *Buridans Esel*, der der Überlieferung nach vor zwei gleich großen Heuhaufen stehend nicht auf einen verzichten wollte, mit dem Ergebnis dass er verhungert ist.

⁴⁴ Ebd. 23

⁴⁵ Peseschkian et.al., *Positive Psychotherapie*, 28

4.5.1.1 Horizont als Begrenzung und Halt

Mit je notwendigem Lassen als Begrenzung geben wir unserem Leben einen Horizont, der Zweifaches beinhaltet: den Horizont als eine Richtung gebende Entscheidung, den Horizont aber auch als Begrenzung durch die Wahl des Einen und Lassen von Anderem, Horizont also immer auch als etwas Begrenzendes und gleichzeitig *Halt* Gebendes. So hebt Wilhelm Schmid hervor, dass es oft gerade nicht möglich ist, willkürlich Ziele festzulegen und zu erreichen, ohne die Grenzen der Möglichkeiten zu respektieren, sondern dass zunächst immer der Ist-Zustand zu erfassen und anzunehmen ist, der je nach Unzufriedenheit Anlass sein kann, in kleinen Schritten in einen Anfang zu kommen. Dabei gibt es weder eine Erfolgsgarantie, noch ist der Weg bekannt oder vorgezeichnet.

Gesetzte Ziele wirken auf das gelebte Leben zurück, und zwar ebenso befreiend (öffnend) wie auch formend (begrenzend). Die Zielsetzung ist die Instituierung eines *Horizonts* in diesem doppelten Sinn: Eröffnung und zugleich Begrenzung von Möglichkeiten, eine Festlegung auf die Realisierung bestimmter Möglichkeiten. [...] Eingrenzung der Freiheit auf der Basis einer freien Wahl⁴⁶.

Dieses, dem Positivdenken widersprechende, Paradox der doppelten Bedeutung von „Halt“ im *scheinbar* negativ-pejorativem Sinn drückt Byung-Chul Han analog so aus: „Das Reale (der Widerständigkeit) ist ein Halt in seiner doppelten Bedeutung. Es bewirkt nicht nur Unterbrechung oder Widerstand, sondern auch Halt und Rückhalt“.⁴⁷ Unsere Freiheit kann also nur dadurch wirklich Freiheit sein, dass wir uns zunächst mit Vorgegebenem, das nicht von uns stammt, befassen dürfen und müssen, damit umgehen müssen und aus Gegebenem wählen müssen. Emmanuel Bauer schreibt dazu:

Das heißt, Freiheit besagt durchaus in gewissem Sinn, dass der Mensch ‚Schöpfer seiner selbst‘ ist, allerdings geht es dabei nicht um „Schöpfung aus dem Nichts“, sondern um den schöpferischen Umgang mit den begrenzten Möglichkeiten des menschlichen Daseins bzw. um die kreative Formung des Gegebenen.⁴⁸

Die Notwendigkeit der Offenheit und der Bereitschaft, das Gegebene und Unverfügbare als solches anzunehmen, ist auch Grundpfeiler der Philosophie der Lebenskunst. Nach Wilhelm Schmid „hält sich das Subjekt der Lebenskunst in einer anderen Moderne jedoch auch offen für das *tychische Glück*, den göttlichen Zufall

⁴⁶ Schmid, *Lebenskunst*, 218

⁴⁷ Byung-Chul Han, *Topologie der Gewalt*, 46

⁴⁸ Bauer E., *Arbeit am Freiheitsspielraum statt Appellation an einen „Frei-Geist“*, 12

(Gr. *týche*, *τύχη*: 1. Zufall, 2. Schickung, Schicksal)⁴⁹, den Augenblick, den das Selbst nur bedingt herstellen, für den es im fraglichen Moment aber bereit sein kann“.⁵⁰

Peter Bieri weist in seiner umfassenden Abhandlung über *Das Handwerk der Freiheit* darauf hin, dass wir „mit unserem Willen [...] einem Bedingungs-geschehen ausgeliefert (sind), über das wir keine Macht besitzen.“⁵¹ Insbesondere stellt er auch heraus, dass zu den vorgefundenen Voraussetzungen und Bedingungen, innerhalb derer Freiheit nur als bedingte Freiheit lebbar ist, auch unsere eigene Person mit allen ihren Bindungen, Verstrickungen, Emotionen, Gedanken und ihrem Körper gehört. Von einem voraussetzungslosen „reinen Subjekt“⁵² auszugehen, das sich absolut frei und ohne Beziehungen im luftleeren Raum bewegt, würde die Diskussion über Freiheit von vorne herein sinnlos machen. Vielmehr bedarf es der gesamten Person in ihrem „Bedingungs-zusammenhang zu äußeren und inneren Episoden aus der Vergangenheit“⁵³, um der Freiheit auch ihre „Bestimmtheit und Individualität“⁵⁴ zu ermöglichen.

4.5.1.2 Freiheit und Lassen

Die Möglichkeit des frei gewählten Lassens, die Dinge auf sich beruhen zu lassen und sich führen zu lassen von Anderen und Anderem, ist nicht Untätigkeit oder Passivität, sondern aktive Selbstmächtigkeit, die das Freiheitsdilemma nicht auszuklammern oder zu umgehen sucht.

Die Selbstmächtigkeit geht mit Selbstverantwortlichkeit einher; an Stelle der *exzessiven* steht eine *asketische* Macht in Frage: Macht noch über den eigenen Machtrieb zu haben⁵⁵.

Sich mit der Begrenztheit abzufinden, erfordert eine Weise der Anstrengung, die dem Zeitgeist des Positivdenkens und Machens nicht ohne weiteres entspricht. Sie fordert ein aktives Lassen, eine Askese, die nicht vom Geist der berechenbaren Funktionalität unter dem Druck der linearen Zeit gekennzeichnet ist, sondern primär den Dingen freien Raum, aber auch Zeit lässt. In diesem Sinn geht in der Philosophie

⁴⁹ Gemoll, 754

⁵⁰ Schmid, *Lebenskunst*, 171

⁵¹ Pieri, *Handwerk der Freiheit*, 255

⁵² Ebd. 272

⁵³ Ebd. 273

⁵⁴ Ebd. 240

⁵⁵ Schmid, *Lebenskunst*, 166

der Lebenskunst nach Wilhelm Schmid auch der Begriff der Arbeit über produktive Erwerbsarbeit hinaus und meint Arbeit auch als Lebensarbeit und Arbeit an sich selbst, im umfassenderen Sinne einer „Tätigkeit der Lebensführung, die die Arbeiten der alltäglichen Verwaltung, der Orientierung und Gestaltung des Lebens und des Selbst ebenso in sich begreift, wie die vorsätzliche nicht–Arbeit des Lassens und der Muße“.⁵⁶

4.5.2 Parrhesie als maximale Offenheit

4.5.2.1 Parrhesie als Voraussetzung für freie Wahl

Zum zweiten bezieht sich das negative Denken auch auf das Zulassen und offen sein für das, was (noch) nicht offen ausgebreitet und gut sichtbar vorliegt, was nicht prima vista gesehen werden kann oder von uns nicht gesehen werden will, sei es dass es noch verborgen ist, sei es dass es „nur“ die andere Seite des Augenscheinlichen darstellt, quasi das Negativ oder die Schattenseite des aktuell Sichtbaren. Wilhelm Schmid verwendet als Zugang zur Ganzheitlichkeit den antiken Begriff der Parrhesie, der Freimütigkeit des „Alles- Sagens“, als maximale Offenheit des Selbst zu sich und zu Anderen, ohne Tabus und Zensur, das nichts im Verborgenen lässt. Diese Offenheit erfordert auch, alles *zunächst* sein zu lassen, was und wie es ist, sei es Angenehmes oder Unangenehmes, seien es Widersprüchlichkeiten oder Widrigkeiten, sei es aktuell Anwesendes oder Abwesendes, Sichtbares oder Unsichtbares, längst Vergangenes oder zukünftig Mögliches, um angesichts dessen eine echte freie Wahl treffen zu können. Eine freie Wahl erfordert zunächst immer eine Meinungsbildung, um zu einem Urteil zu kommen. Die freie Wahl meint aber nicht Wahl im Sinne von selektivem Vorgehen für vorschnelle Entscheidungen im Sinne des Positiv-Denkens, so nach dem Motto, das wird schon werden, oder das werden wir schon machen. Am Anfang der Urteilsbildung steht nach Wilhelm Schmid zunächst

die Negation der Urteilskraft, die Ratlosigkeit: Die *Aporie* ist grundlegend. Sie ist nicht etwa nur ein unangenehmer Ausnahmezustand, der zu überspielen wäre, sondern die immer wiederkehrende Grunderfahrung, die vom Subjekt der Lebenskunst auszuhalten ist, um die Wahl von Grund auf heranreifen zu lassen und sich in sie einzufühlen. Schritt für Schritt sollte

⁵⁶ Schmid, *Lebenskunst*, 164

der Weg der Urteilsbildung gegangen werden, statt die zuweilen verzweifelte Situation der Ratlosigkeit zu schnell, etwa durch eine Willkürwahl, zu „überwinden“⁵⁷.

Der Akt der freien Wahl ist ein reflektiertes Vorgehen, das sich der Realität von Notwendigkeiten nicht entzieht und sich dadurch grundlegend unterscheidet von Beliebigkeit.⁵⁸

Zur Klarstellung sei hier betont, dass mit *Parrhesie* als das „alles Sagen“ nicht die aktuell grassierende schamlose Beliebigkeit in sozialen Medien wie etwa Facebook oder Twitter gemeint ist, die auch vor Ausgrenzung, Diffamierung, Verurteilung und Stalking nicht Halt macht. Im aktuellen Diskurs greift seit einigen Jahren auch der Begriff der „*Cancel Culture*“ Platz. Es ist eine Tendenz zu gesteigerter Aufmerksamkeit respektive (Über-) Sensibilität unliebsamen Ansichten gegenüber, die vom subjektiv Gewünschten und Richtigen abweichen, und die es intendiert, Andere auf medialem Weg zu verdrängen und auszugrenzen, zu „canceln“. In der Analyse dieses Phänomens weist der Literaturwissenschaftler Adrian Daub aber darauf hin, dass „im Cancel-Culture-Diskurs Bagatellen scheinbar unvermittelt in lächerlich bombastischen Warnungen münden“.⁵⁹ Es geht hier darum, dass eben nicht „alles gesagt“ werden kann, vor allem aber weil nicht „alles gehört“ werden will, der jeweilige notwendige Kontext wird allzu gern vernachlässigt. Es werden dann von Seiten der *Cancler* vorschnelle generalisierende Urteile gefällt, von Seiten der *Gecancelten* werden Details herausgehört und überbewertet, um sich als Opfer präsentieren zu können. Adrian Daub spricht vom „Kontextkollaps“⁶⁰. Offene parrhesiatische Kommunikation wird in der „*Cancel Culture*“ durch vorschnelle Urteile ersetzt. Hier ereignet sich destruktives *Positivdenken* zu Lasten Anderer, indem Unklarheiten und komplexe Probleme nicht ausgehalten werden und auf simplifizierte Details heruntergebrochen und auf Andere projiziert werden. Die tatsächlich bestehenden Anliegen gehen dabei im Nebel der Verallgemeinerung von Nebenschauplätzen unter. „Cancel Culture ist überhaupt kein Diskurs, überhaupt nichts Reflektiertes, sondern eben ein ‚Reflex‘“,⁶¹ getriggert durch ein diffuses,

⁵⁷ Ebd. 200

⁵⁸ Vgl. Schmid, *Lebenskunst*, 103

⁵⁹ Daub, *Cancel Culture*, 22

⁶⁰ Ebd. 100

⁶¹ Ebd. 261

ängstliches Unwohlsein, „ein generelles Gefühl der Bedrohung, [...] als ‚moralische Panik‘“.⁶²

Worum es bei der Parrhesie aber geht, ist die Bereitschaft zu selbstkritischer Offenheit gegenüber allen Facetten des eigenen Lebens im sozialen und zeitlichen Kontext. Sie ist als solche beziehungsstiftend.

4.5.2.2 Parrhesie und Beziehung

Urteilsbildung kann nur durch freie Meinungsbildung erfolgen, die Offenheit zu sich und zu Anderen erfordert.

Es handelt sich bei dieser Freimütigkeit um jenes „Alles-sagen“ (*parrhesía*), das die Offenheit im Verhältnis des Selbst zu sich, im Verhältnis zu Anderen und in der Öffentlichkeit charakterisiert, auch wenn die antike Herkunft der parrhesiastischen Verfahrensweise längst in Vergessenheit geraten ist.⁶³

Daraus wird auch der Beziehungsaspekt der parrhesiastischen Offenheit deutlich, die sich aber nicht auf die Schönwetterseiten von Beziehungen beschränkt, sondern auch offen und bereit ist, negative Seiten von Beziehung wie Streit, Neid oder Missgunst zu thematisieren und auszuhalten und ins Leben zu integrieren, ja auch diesen Aspekten letztlich affirmativ-Positives abzugewinnen. Gerade solche Tiefpunkte und Krisen können Anlass für Neubesinnung, Vergebung und Umkehr sein. Schmid weiter:

Die Ausübung der privaten Parrhesiastik, des „Allessagens“, stellt die Beziehung auf die Probe und bestärkt sie zugleich. Die Wahrheit kann schmerzlich sein, aber es ist dieser Schmerz, der auf das Selbst einwirkt, zu seiner Gestaltung beiträgt und letztlich seine Kohärenz festigt; umgekehrt wirkt es befreiend für das Selbst, zum Ausdruck bringen zu können, was bedrückend ist, da der Raum in seinem Inneren zu eng dafür — nach Außen gebracht, ruft es die Aufmerksamkeit des Anderen herbei und wird zum Gegenstand gemeinsamer Sorge.⁶⁴

So gesehen und angenommen zu werden, sich zeigen zu dürfen, wie man „wirklich“ ist, ist wohl ein ursprüngliches Bedürfnis des Menschen. Es kann aber nur erfüllt werden, wenn wir auch bereit und in der Lage sind, uns selber in allen Facetten zu sehen und nach innen und nach außen zu öffnen, und auch das sehen können, was

⁶² Ebd. 26

⁶³ Schmid, *Lebenskunst*, 201-202

⁶⁴ Schmid, *Lebenskunst*, 270

an uns unecht oder gespielt ist, das was im Sinne des Positivdenkens vorschnell als echt ausgegeben wird, um in den Flow zu kommen, gut anzukommen und Erfolge zu verbuchen. Sich derart zu öffnen setzt schon viel Vertrauen voraus, ist aber gleichzeitig die Voraussetzung für Vertrauen.

Eine Nähe des Begriffes der Parrhesie zu Freiheit und Vertrauen kommt im Neuen Testament dadurch zum Ausdruck, dass die Parrhesia (παρρησία, 1. Redefreiheit, Freimütigkeit, 2. Zuversicht)⁶⁵ neben *Freimütigkeit* oder *Öffentlichkeit* bisweilen auch mit *Zuversicht* übersetzt wird. (1 Joh 5,14, Hebr 10,35) Im ersten Johannesbrief, 1 Joh 5,14 heißt es etwa: „Wir haben die *Zuversicht* zu ihm, dass er uns hört, wenn wir ihn um etwas bitten, was seinem Willen entspricht“. Ohne Anspruch auf theologische Kompetenz klingt darin die Notwendigkeit und Heilsamkeit der Offenheit, des Vertrauens und des Annehmens von Unverfügbarem an, auch wenn jemand diesem Ansatz nicht primär religiöse Bedeutung geben will.

4.5.2.3 Parrhesie und Psychotherapie

Auf die Bedeutung von parrhesiastischer Offenheit und Unvoreingenommenheit in der Existenzanalyse wird im 9. Teil dieser Arbeit noch ausführlich Bezug genommen.

Die Parrhesie als der bedingungslos offene Zugang zu sich und der Welt hat unter der Bezeichnung des *freien Assoziierens* auch Eingang in die Psychoanalyse gefunden und mag auch zu deren therapeutischer Wirkung beitragen.

Auch in der Psychologie nach C.G. Jung wird der Offenheit unseren Schattenseiten gegenüber hoher Stellenwert eingeräumt, so schreibt Verena Kast:

Projizieren wir „das Böse“, produzieren wir Böses. Das heißt, dass wir den verantwortungsvollen Umgang mit dem Schatten wirklich ernst nehmen müssen. Wir müssen versuchen, das was wir aktuell als böse erleben und das was uns schmerzt, zu vermeiden, oder wenn es von außen kommt, uns dagegen zu verwahren. Es ist aber ebenso wichtig, unsere Lebensanschauung im Sinne der Schattenakzeptanz zu verändern. Das heißt, dass wir nicht nur Helles erwarten im Leben, sondern Helles und Dunkles in allen Abstufungen, Lachen und Weinen, Leben und Tod, und dies nicht, weil es einen Teufel gibt, sondern weil es das Wesen des menschlichen Lebens ist.⁶⁶

⁶⁵ Gemoll, 583

⁶⁶ Kast, *Der Schatten in uns*, 54

4.5.3 Krankheit, Schmerz und Tod als Chancen für Umkehr bei Wilhelm Schmid und Michael Theunissen

Als dritten Aspekt negativen Denkens mit positiver Konnotation, also im affirmativ-zuträglichen Sinn bei Wilhelm Schmid möchte ich die Notwendigkeit des Zulassens und Nicht-Ausklammerns auch all dessen hervorheben, was von uns so nicht gewollt wird, was aber da ist, das Negative im primär pejorativen Sinn. Wilhelm Schmid fordert vom Subjekt der Lebenskunst, auch solch Negatives wie Krankheit, Schmerz und Tod und besonders das Vergehen der Zeit zunächst sein zu lassen, so wie es ist. Es ist also ein paradigmatisch realistischer Ansatz der (parrhesiastischen) Offenheit, der Tatsachen als solche zunächst stehen lässt.

4.5.3.1 Krankheit und Leiden

So destruktiv und „unangenehm“ Schmerz, Leid und Krankheit sein können und letztlich sind, können sie doch auch produktiv sein und Anstoß zur Sorge geben, die gewohnte Führung des Lebens zu überdenken und zu korrigieren und angesichts der Begrenztheit des Lebens Wesentliches wieder neu hervorzukehren. In der Kohärenz des Selbst geht es nicht nur um Positives wie Angenehmes und Lustvolles, sondern es geht letztlich um die Bejahung des Lebens, das zumeist ja auch Negatives wie Unangenehmes, Schmerzliches und Hässliches umfassen kann und umfasst, sodass der oft gehörte Rat-Schlag, in Zeiten der Not doch positiv zu denken und nicht immer so negativ zu sein, doch eher Ignoranz und Verachtung, zumindest aber Vermeidung zum Ausdruck bringt und nicht heilsam sein kann. Nach Wilhelm Schmid kann es eben nicht immer darum gehen, dass das Leben gut im Sinne von angenehm ist, sondern dass das Leben *gut* geführt wird und als *erfülltes* Leben in einen Zusammenhang gebracht wird, was auch die Unbilden und Schattenseiten zu umfassen hat.⁶⁷

Bejahenswert kann keineswegs nur das Angenehme, Lustvolle oder, wie es im ausgehenden 20. Jahrhundert gerne genannt wurde, das „Positive“ sein, sondern ebenso das Unangenehme, Schmerzliche, Hässliche, „Negative“. Die Ästhetik der Existenz umfasst auch das Misslingen, entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint.⁶⁸

⁶⁷ Vgl. Schmid, *Lebenskunst*, 94,120

⁶⁸ Ebd. 168-169

Erfülltes Leben meint nicht nur Glücksmomente oder leichtes Leben, es meint eher, die Schwierigkeiten, Konflikte und Widersprüchlichkeiten, die ausgefochten und ausgehalten werden müssen, in den Gesamtkontext unseres Lebens zu integrieren. Schmid spricht in diesem Zusammenhang vom „*existenziellen Imperativ*: Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist“.⁶⁹ Es geht bei diesem Bejahen nicht um Begrüßen und Bejubeln, sondern es geht zunächst darum, die Bedingungen des Lebens als solche anzunehmen, sie in den Horizont der Gesamtexistenz zu stellen und damit umzugehen, sie zu modifizieren und zu gestalten. So können Krankheiten mit all ihren belastenden und die Ordnung und die Sinnhaftigkeit des Lebens bedrohenden Seiten auch Anlass sein, die Werte neu zu ordnen und die Kräfte zu bündeln. Der Grazer Theologe Jochen Ostheimer schreibt dazu:

Mit Blick auf die durch schwere Erkrankungen fraglich gewordenen Sinnannahmen findet sich ferner der Gedanke, Gesundheit nicht als Freisein von Beeinträchtigungen zu verstehen, sondern als Kraft, mit ihnen zu leben, und es wird herausgestellt, dass Patienten an ihrer Krankheit reifen können. Damit wird der Denkraum zur Deutung körperlicher und geistiger Beeinträchtigungen verändert, Normalität wird neu gefasst.⁷⁰

4.5.3.2 Zeitlichkeit und Tod

Neben der Integration der Grenzerfahrungen Leiden und Krankheit thematisiert Wilhelm Schmid auch den Umgang oder vielmehr den Nicht-Umgang mit dem Tod in der Moderne und plädiert dafür, dass „der Tod wieder als Teil des Lebens wahrgenommen wird“⁷¹, weil in den Grenzerfahrungen

das Äußerste dessen, was Leben sein kann, erfahrbar wird und die tiefgründigste Lebenswahrheit aus ihnen erschlossen werden kann – am Rande des Abgrunds nämlich, dort wo jeglicher Sinn und jegliche Bedeutung sich verlieren: An den Grenzen der Existenz tritt der existenzielle Sinn von Lebenskunst erst hervor.⁷²

Die Vernachlässigung der Befassung mit dem Tod, dem einzig Sicherem im Leben, bringt Wilhelm Schmid auch in Zusammenhang damit, dass der Tod nicht in das Denkschema der Kultur der linearen Zeit passen will, in der das Paradigma glatter Berechenbarkeit, Planbarkeit und unmittelbarer Machbarkeit den Ton angibt.

⁶⁹ Ebd. 169

⁷⁰ Ostheimer, *Der Krankheit eine Bedeutung geben*, 559

⁷¹ Schmid, *Lebenskunst*, 349

⁷² Schmid, *Lebenskunst*, 302

Die Kultur, die an die Zeit glaubt, beginnt am Tod zu leiden wie keine andere; [...] Ganz anders wird der Tod erfahren in der Kultur des Raumes, in der die Zeit zyklisch wiederkehrt: Sie hat nicht nötig, den Tod vom Leben abzuschneiden, da er doch Bestandteil der Zyklen des Lebens ist; in unmittelbarer Nachbarschaft mit den Toten leben daher die Lebenden.⁷³

Diese vermeidende Haltung dem Tod gegenüber resultiert letztlich aus einer einseitigen Auffassung von Freiheit, die es nicht erträgt, die Illusion uneingeschränkter Machbarkeit und Berechenbarkeit zu Gunsten von Grenzen und Verbindlichkeiten aufgeben zu müssen.

Unter dem Aspekt der Lebenskunst ist jedoch nicht allein der Tod als Lebensform von Interesse, sondern der *Tod als Grenze*, der dem gesamten Leben erst Form und Bedeutung gibt. [...] Käme der Tod nicht als Begrenzung, als „Horizont“ im eigentlichen Sinn des Wortes in den Blick, hätte dies ein bedeutungsloses Leben zur Folge, denn es gäbe keinen Grund, sich um ein schönes und erfülltes Leben zu sorgen.⁷⁴

Erst angesichts der Akzeptanz der Grenze des Todes kann es gelingen, die Bedeutung und Wichtigkeit mancher Dinge und Beziehungen richtig zu sehen und zu ordnen. Das schmerzhaftes Gewahrwerden unserer zeitlichen Begrenztheit eröffnet uns auch den bewussten Gebrauch der Zeit, begünstigt durch einen Blickwinkel, aus dem wir unser Leben offen und ungeschminkt betrachten und frei darüber denken und urteilen können. Dieser Blickwinkel wird erst im Bewusstsein, dass auch der heutige Tag der letzte sein kann, wirklich freigegeben.

Mit dem *Blick des Sterbenden* von nun an das Leben zu sehen, das eigene Leben zu prüfen und vielleicht zu verändern: Die Übernahme dieser Perspektive macht den „letzten Tag“ das ganze Leben hindurch zum Prüfstein für alle Akte des Lebens, um stets so zu handeln, dass die Maxime und das Resultat des Handelns vor diesem ultimativen Blick Bestand haben können. Es ist der äußerste Punkt der Parrhesia, der Augenblick der Wahrheit, der kein Ausweichen mehr erlaubt, keine Maske, keine Täuschung; es ist der Punkt, von dem aus das ganze Leben vom Sterbenden selbst, jedoch auch von anderen eingeschätzt und beurteilt wird.⁷⁵

4.5.3.3 Vorgriff auf Michael Theunissen

Ein ähnlicher Zugang findet sich bei Michael Theunissen in seiner „Negativen Theologie der Zeit“, wo er auf Aspekte der Gegenwart des Todes im Leben Bezug nimmt. Wir steuern, so Theunissen, von der Zeit beherrscht und durch die Zeit fortgerissen, unweigerlich auf den Tod zu. „Nicht eigentlich *wir* sind es, die Schritte

⁷³ Ebd. 349

⁷⁴ Ebd. 350

⁷⁵ Ebd. 353

auf den Tod zu tun, sondern wir werden zum Tode hin fortgerissen; und wir sterben ständig, ob wir daran denken oder nicht“.⁷⁶

Das „Negative“ am Tod ist zum einen das Andere dessen, was Leben ist, also die Negativseite des Lebens, und zum Anderen etwas Negatives, etwas von uns nicht Gewolltes, etwas Negativwertiges-Pejoratives. „Nach gewöhnlicher Einschätzung ist der Tod etwas Negatives in beiden Bedeutungen des Wortes“.⁷⁷ Aus dieser Negativität Positives zu gewinnen ist nach Theunissen aber dennoch möglich. Menschliches Leben ist nämlich nicht nur strikt biologisch vorgegebene unveränderliche Realität, sondern ist im Wesentlichen ein von uns *geführtes* Leben, ein Existieren als Lebensvollzug. Durch die Vergegenwärtigung des Todes können wir aus der Ohnmacht des Ausgeliefertseins an ihn insofern Macht gewinnen, als wir Klarheit darüber gewinnen, was uns im Leben noch möglich ist und was nicht.

Indem wir uns bewusst machen, was wir bestenfalls noch tun und was wir keinesfalls mehr tun können, gewinnen wir aus der Vergegenwärtigung unseres Todes Kraft zum Handeln. Wir verwandeln die Ohnmacht des Auf-den-Tod-hin-Lebens, durch dessen Umkehrung zu einem Vom-Tod-her-Leben, in Macht. Ermöglicht wird auch dies dadurch, dass das Leben, das wir führen, keine vorgegebene Realität ist, die im Bewusstsein bloß widerscheint, sondern eine vom Bewusstsein angeleitete.⁷⁸

Der Zugang, wie aus der Ohnmacht dem Tod gegenüber „Macht“ zu Lebensführung zu gewinnen sei, ist nach Theunissen, dass menschlich zu leben heißt, abschiedlich zu leben, „unser Leben *ist* abschiedlich“.⁷⁹ Der Tod verweist auf Einsamkeit, Abgeschiedenheit und Distanz. Diese Distanzierung bezieht sich letztlich auf eine einseitige Sichtweise des Lebens als das „bloße vitale Leben“, auf vorgefundenes Leben, bei dem wir es aber nicht bewenden lassen dürfen, wenn wir unser Leben als Existenz führen wollen, denn „das genuin menschliche Leben finden wir nicht vor.“⁸⁰ Um unsere eigene Existenz, die ja immer ein Prototyp ist oder eben nicht ist, leben zu können, bedarf es ja immer auch einer Distanzierung von sich selbst.

Menschlich leben wir dann und nur dann, wenn wir abschiedlich leben, und das heißt: Wenn wir uns ständig von der Welt und von uns selbst abscheiden. So zu leben ist nicht willkürlicher Entscheidung anheimgegeben. Denn unser Leben *ist* abschiedlich.⁸¹

⁷⁶ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 206

⁷⁷ Ebd. 209

⁷⁸ Ebd. 208

⁷⁹ Ebd. 213

⁸⁰ Ebd. 214

⁸¹ Ebd. 213

Angesichts des Todes können wir erst die Grenzsituation der radikalen Einsamkeit fühlen, die uns dazu aufruft, unser Leben im Sinne der Existenz, dieses „Mehr-a/s-Leben“ im Gegensatz zu ‚Mehr-Leben‘⁸² zu führen, Georg Simmel zitierend. „Unser Leben übersteigt sich, indem wir uns ständig von der Welt und uns selbst abscheiden“.⁸³

Es handelt sich bei Theunissen um einen zunächst abschreckend wirkenden, radikal-negativen Denkansatz der Gelassenheit und des Lassens, der viel an Mut und Vertrauen abverlangt, um nicht in den Fatalismus der Verzweiflung zu verfallen. Weiter unten wird noch näher darauf eingegangen, wie nach Theunissen ein Leben gelingen soll, in dem der Mensch sich von sich selbst abscheidet und was das bedeuten kann.

4.5.3.4 Melancholie

Wilhelm Schmid stellt die Hypothese auf, dass das einseitige Positivdenken mit seinen übertriebenen Ansprüchen, dem Ignorieren der Grenzen der Machbarkeit, ja dem Negieren und Ausklammern der Grenze des Todes, zu Melancholie führt, die aber nicht mit behandlungsbedürftiger Depression gleichgesetzt werden darf, die wegtherapiert werden muss, sondern deren tiefgründig betroffen machendes Potential genutzt werden kann, sich wieder auf das zu besinnen, was für uns eigentlich wesentlich ist, was letztlich befreiend wirken kann.

Als Befreiungsschlag gegen den Terror der Therapie wurde von all den „Depressiven“ am Ende der Moderne daher schon die bloße Wiederentdeckung des Melancholiebegriffes empfunden; [...] Die reflektierte Lebenskunst nimmt die Melancholie in sich auf, ohne sie therapieren zu wollen. Sie hat jedoch als Kunst der Existenz, wie andere Künste, der Melancholie auch etwas zu geben, nicht um sie zu „heilen“, sondern um sie lebbar zu machen.⁸⁴

Worauf es dabei ankommt, ist die so gemeinte potentielle Fruchtbarkeit des Gewährwerdens des Scheiterns übermäßiger Ansprüche und der damit einhergehenden Enttäuschungen. Die daraus erwachsende emotionale Missbefindlichkeit kann aber als positiv-heilsamer Aspekt Anlass geben, das Leben und das Selbst neu zu gestalten und sich auch zu distanzieren von dem, was der

⁸² Ebd. 213

⁸³ Ebd. 214

⁸⁴ Schmid, *Lebenskunst*, 391-392

Mensch bislang fälschlicher Weise für wichtig und für seine „Identität“ gehalten hat. Solche „Identität“ erweist sich oft nur als Fassade, Anpassung oder Flucht vor Orientierungslosigkeit in ein starres Idealbild, ein Positivdenken, das es nicht wahrhaben will, dass auch die unangenehmen, unklaren, fremden und anderen, aber doch zu uns gehörigen Seiten zu bejahen sind, um zu kohärenter Ganzheit zu kommen. Die Melancholie im Gefolge des übersteigerten Machbarkeitsanspruches des Positivdenkens und des Nicht-wahrhaben-Wollens von Grenzen, besonders der Grenze des Todes zeigt sich nach Wilhelm Schmid so,

dass überall dort, wo der menschliche Anspruch ins Maßlose getrieben wird, auch das Weinen darüber aufbricht; dass dort, wo ein blinder Aktivismus zum einzigen Maßstab der Existenz wird, der Rückzug von aller Aktivität zur verlockenden Alternative wird; dass gerade dort, wo das Positivdenken mit aller Macht die Erfahrung des Negativen schlechthin, nämlich den Tod, zum Verschwinden bringt, die Nähe zu ihm gesucht und kultiviert wird. Auf eine Zeit der Anmaßung folgt eine Zeit der Melancholie....⁸⁵

Die Grenze des Todes, die in der Philosophie der Lebenskunst zugelassen werden kann und nicht verdrängt werden muss, gibt Anlass, nicht gleichgültig gegen das eigene Leben zu bleiben. Sie erzeugt aber im Menschen, der einseitig linearem Zeitverständnis des Leisten-Müssens und dauernden Machens verhaftet ist, ein reines Gefühl der Sinnlosigkeit, das es zu bekämpfen gilt, oft durch noch mehr Aktivismus. Hohe Energien werden vom postmodernen Menschen mangels Gelassenheit und Akzeptanz von Grenzen in den Aufbau und die Aufrechterhaltung von idealisierten Identitäten investiert, um der Begegnung mit und der Verunsicherung durch Grenzerfahrungen zu entkommen. Der Zusammenbruch des hochtrabenden Anspruchs des Positivdenkens, an nichts gebunden zu sein und selbstmächtig frei von allem zu sein, was sich unserer ich-bezogenen Willkürlichkeit entgegenstellt, kann quasi in die Melancholie als letzte Rettung im Sinne einer Einladung zur Besinnung auf Wesentliches münden. Diese Einladung anzunehmen ist negatives Denken im heilsamen Sinn, schmerzhaft, aber wohl unvermeidlich. „Es ist die Welt des manischen Positivdenkens, die nach einer letzten Bastion des Negativen ruft“.⁸⁶

⁸⁵ Ebd. 386

⁸⁶ Ebd. 391

4.5.3.5 Sinn von „Schwermut“ bei Romano Guardini

Den „Sinn der Schwermut“ sieht auch der Religionsphilosoph und Theologe Romano Guardini als Chance, sich von gekünstelter und idealisierter Identität zu befreien um sich auf Wesentliches zu besinnen.

Solches kann nur aus der Sehnsucht des Schwermütigen nach der Stille geschrieben werden. Sein beständiges Flüchten in die Verborgenheit kommt auch in der ganzen Struktur seines Daseins zum Ausdruck. Es ist ein Dasein voll Kulissen und Masken. Immer wieder verbirgt sich Eigentliches hinter Uneigentlichem. Gesellschaftliche Form, elegante Lässigkeit, Witz, sachlicher Ernst — alles wird zu Fassaden, hinter denen sich ganz anderes, oft dunkle Verzweiflung verbirgt.⁸⁷

Aus klinisch-psychiatrischer Sicht besteht bezüglich des Melancholiebegriffes die Gefahr der Begriffsverwirrung, zumal die Melancholie in den beiden Manualen ICD-10⁸⁸ und DSM-5⁸⁹ der schweren Depression mit psychotischen Symptomen als eine der schwersten psychiatrischen Erkrankungen überhaupt zugeordnet wird, was von Wilhelm Schmid wohl nicht so gemeint ist. Sehr wohl aber ist das von ihm Gemeinte aus meinem eigenen psychiatrischen Alltag insofern zu bestätigen, als Lebenskrisen, Dilemmata und Enttäuschungen bisweilen als Krankheiten abgehandelt und betriebsblind als solche etikettiert werden, und die Patienten, Klienten, Angehörige, Ärzte und Behandler dies als Negatives im pejorativen Sinn von nicht Gewolltem, „weg machen“ wollen, da wo diese Negativität nicht (nur?) Krankheit, sondern eine dunkle Lebensphase als Weckruf und Einladung zu Neubeginn und Umkehr ist, eine Form der Missbefindlichkeit, die der landläufigen und der von Schmid gemeinten Bedeutung des Melancholiebegriffes näher kommt als jener des aktuellen psychiatrischen Mainstreams in ICD-10 und DSM-5.

Romano Guardini war auch persönlich von rezidivierenden depressiven Episoden im psychiatrischen Sinn geplagt. Er suchte aber der „Schwermut“ auch etwas Positives und Konstruktives zu entnehmen, indem er Schwermut auch als Distanzierung von Gewohntem und Chance zum Neuordnen von Werten sehen konnte, ja indem er die Erschütterung durch die Dunkelheit der Schwermut sogar als notwendig ansah, um Zugang zu Höherem zu finden.

⁸⁷ Guardini, *Vom Sinn der Schwermut*, 38

⁸⁸ Vgl. Dilling et al., *ICD-10*, 143

⁸⁹ Vgl. Falkai; Wittchen, *DSM-5*, 249-250

Gerade die höchsten Werte sind die gefährdetsten. Niemals wird das Höhere in einfacher Lebensentwicklung erworben. Immer wird es mit Erschütterung und Gefährdung bezahlt.⁹⁰

Ob er mit Schwermut auch seine tatsächlichen klinischen depressiven Episoden meinte, ist nicht bekannt. Er differenziert aber zwischen einem positiv und konstruktiv zu sehenden „*Dunkel*“ einerseits, und der „*Finsternis*“ andererseits.

Schwermut ist Zusammenhang mit den dunklen Gründen des Seins — und „Dunkel“ bedeutet hier keine Abwertung. Nicht den Gegensatz zum guten und schönen Licht. Dunkel bedeutet hier nicht „Finsternis“, sondern den lebendigen Gegenwert zum Licht. Finsternis ist böse; etwas Negatives. Das Dunkel aber gehört zum Licht, und beide zusammen bilden das Geheimnis des Eigentlichen. Nach diesem Dunkel hin verlangt die Schwermut; wissend, dass aus ihm die hellen gegenwärtigen Gestalten auftauchen.⁹¹

Diese philosophischen Überlegungen stehen in guter Übereinstimmung mit der ärztlich-psychotherapeutischen Erfahrung, dass gerade der Tiefpunkt scheinbarer Verlorenheit in Krisen Anlass sein kann, wieder aufzustehen und aus den Trümmern des Lebens das wirklich Wichtige mitzunehmen, einen neuen Anlauf zu nehmen und einen Neuanfang zu wagen. Durch den Zusammenbruch und das Verschwinden alles bisher Selbstverständlichen ist der Blick wie neu geschärft, als ob alles mit den Augen des Erstbetrachters gesehen würde.

Auch einer der hoch hüpfenden kleinen Gummibälle, auch genannt Flummies, muss ja, um seinem Wesen des hoch Hüpfens gerecht zu werden, gegen feste Flächen geschleudert und komprimiert werden, um erst dadurch und danach umso höher oder weiter hüpfen zu können. Dieses Phänomen ist physikalisch nur dadurch möglich, dass die Elastizitätskräfte vorübergehend gestört werden, und erst aus dieser Störung und Verunstaltung dem Gummiball jene Kräfte erwachsen, durch die er zum Gaudium der Kinder springen kann. Er muss also zunächst „ganz unten“ sein, bevor er hoch hinaus kann.

Ähnliches ereignet sich rund 60 mal pro Minute im (menschlichen) Herzen, wo es lebensnotwendig ist, dass nach aktiver Pumpleistung des Auswerfens von Blut in der Systole, der „Entspannungszustand“ der Diastole folgt, das „passive“ Zulassen der Neu-Befüllung mit Blut, ohne das unweigerlich der Tod durch Stillstand des Herzens eintreten würde. Immer auf vollen Touren zu laufen geht nicht.

⁹⁰ Guardini, *Vom Sinn der Schwermut*, 31

⁹¹ Ebd. 42

Es sollen mit diesen pathetischen, aber für viele Patienten verständlichen Vergleichen, Leid oder Schwäche weder verharmlost noch verherrlicht werden, sie sollen aber aufzeigen, dass das Annehmen von Realitäten der Möglichkeitsraum ist, dem Leben eine neue Richtung zu geben und umzukehren, Wesentliches von Unwesentlichem zu scheiden und dieses loszulassen, auch das, was vielleicht gerade das Angenehme oder die Wunschvorstellung ist. Wie schon oben ausgeführt, weist Wilhelm Schmid auf die potentielle Heilsamkeit des Einnehmens des Blickes auf das Leben aus der Sichtweise des letzten Tages hin, der ja tatsächlich immer sein kann. Dieser Blickwinkel kann als Parrhesie im Sinne maximaler Offenheit und Unverfälschtheit die Möglichkeit eröffnen, das Leben auf Wesentliches zu prüfen⁹² und neu zu beginnen.

4.5.3.6 Grenzsituationen

Erst in „Grenzsituationen“ (Jaspers)⁹³ wie Not, Mangel, Schuld oder Lebensbedrohung sehen wir oft erst den Wert der „Dinge“, ja sehen wir erst, durch die Grenze des Kontrastes vom Nichts zum Etwas, dass nichts selbstverständlich ist, sondern letztlich alles Geschenk ist. Die Haltung des Anspruchsdenkens wird oft unvermittelt als Irrweg entlarvt. Durch dieses Frei-werden der Sicht können wir frei werden für einen Neuanfang in der Haltung der Dankbarkeit. Wer nicht Durst kennt, schätzt nicht ein Glas Wasser, wer einmal einen Asthmaanfall gehabt hat, freut sich, frei durchatmen zu können. Auch wenn wir nicht gerade von manifesten Mängeln oder Katastrophen befallen sind, kann uns das *Einnehmen* dieser Blickwinkel von Grenzsituationen frei machen für und durch Dankbarkeit, die daraus entsteht. Diese Dankbarkeit ist sowohl als *Befreiung von Ballast* als auch als *Freiheit zu* entschlossenem Neuanfang unter anderen Vorzeichen zu verstehen.

David Steindl-Rast drückt das so aus:

Wenn wir alles, was uns begegnet, als Geschenk erkennen und nicht einfach als gegeben hinnehmen, wachen wir auf zu einer neuen Lebendigkeit. Das gibt uns tausend Gelegenheiten, uns zu freuen.⁹⁴

⁹² Vgl. Schmid, *Lebenskunst*, 353

⁹³ Vgl. Jaspers, *Existenzerhellung*, 201 ff.

⁹⁴ Steindl-Rast, *Dankbarkeit*, 86

Die Realität ist eben nicht immer eine fertige idyllische Schönwetterlandschaft, sondern ist oft durchzogen von Unbilden, Bedrohungen und „negativer“ Gestimmtheit als Aufruf, das Leben zu überdenken, wenn dieser Aufruf nur gehört wird. „Erst in der Bedrängnis leuchtet das Schöne“⁹⁵, sagt Wilhelm Schmid. Die Notwendigkeit, Grenzsituationen zuzulassen und ihnen ihren wichtigen Stellenwert für eigentliches Menschsein in der Existenz einzuräumen, drückt Karl Jaspers so aus:

Das Glück muß in Frage gestellt sein, um als wiederhergestellt erst eigentlich Glück zu werden; die Wahrheit des Glücks entsteht auf dem Grunde des Scheiterns.⁹⁶

So verweist auch Martin Heidegger auf die Tendenz des Menschen (=des „Daseins“), sich vor dem Wesentlichen und Eigentlichen in die Man-Welt der alltäglichen Besorgungen zu flüchten, was er als „Verfallenheit“ bezeichnet. Die Stimmung aber, die den Menschen dazu aufruft, von dieser Flucht umzukehren, und sich für sein eigentliches Sein zu öffnen, ist nicht Euphorie, ungebremster Optimismus oder unbeschwerte Heiterkeit, sondern „die Angst dagegen holt das Dasein aus seinem verfallenden Aufgehen in der ‚Welt‘ zurück. Die alltägliche Vertrautheit bricht in sich zusammen.“⁹⁷ Der Zusammenbruch allein ist es aber noch nicht, was die Umkehr ausmacht, sondern er eröffnet erst Möglichkeiten, die ergriffen werden können.

Das Freisein *für* das eigenste Seinkönnen und damit für die Möglichkeit von Eigentlichkeit und Uneigentlichkeit zeigt sich in einer ursprünglichen, elementaren Konkretheit in der Angst.⁹⁸

Angesichts der immer deutlicher sichtbar werdenden Auswirkungen der Erderwärmung macht sich nun doch langsam eine gewisse allgemeine emotionale Betroffenheit über diese Bedrohung breit, die von psychologischer Seite mit dem Begriff der „Climate-Anxiety“ belegt wurde.⁹⁹ Sofern diese doch sehr reale Angst vor zunehmenden Katastrophen nicht zu Lähmung, Fatalismus und Apathie führt, kann sie doch als willkommener Weckruf zu mehr Ehrfurcht vor dem uns Geschenkten führen, und vielleicht der Anfang einer Umkehr zu einer Haltung sein, die weniger unkritisch-unbeschwertem Positivdenken frönt, sondern die der Tugend der Bescheidenheit und des Dankes wieder mehr Bedeutung zugesteht, und auf künftige

⁹⁵ Schmid, *Lebenskunst*, 171

⁹⁶ Jaspers, *Existenzerhellung*, 231-232

⁹⁷ Heidegger, *Sein und Zeit*, 189

⁹⁸ Ebd. 191

⁹⁹ Vgl. Erhart, *Wenn der Wandel des Klimas die Psyche belastet*

Generationen wieder Rücksicht nimmt, die „eigentlich“ (Heidegger) auch eine Erde möchten, auf der sie leben können.

5. Zeitliche Aspekte Negativen Denkens

Wilhelm Schmid sieht die Moderne als die Kultur der linearen, messbaren Zeit, die von einem kalkulierenden Subjekt *ver*-braucht wird. Sie vernichtet den Raum und damit jede Beständigkeit, weil der Mensch fortgerissen ist von ständiger Veränderung und Beschleunigung. Die „Andersmoderne“ sei eine Raumzeitkultur, in der Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Ruhe und Gelassenheit wieder Bedeutung haben, aber nicht starr vorgegeben, sondern vom Subjekt der reflektierten Lebenskunst frei gewählt sind. Das Subjekt der Lebenskunst der anderen Moderne strebe nach autonomem Gebrauch statt *Ver*brauch der Zeit.

Eine grundlegende Technik der Lebenskunst ist daher der bewusste *Gebrauch der Zeit*, um die existenzielle Zeit zu nutzen und sie nicht im bloßen *Verbrauch* zu verlieren, nicht dem Diktat einer herrschenden Auffassung von Zeit nur zu folgen, sondern sich die Zeit selbst anzueignen - auch dies ein Eigentum, das unmittelbar an die Selbstaneignung und Selbstmächtigkeit gebunden ist.¹⁰⁰

Das Paradigma des positiven Denkens im Sinne von Machbarkeit, Lösbarkeit und Definierbarkeit hat auch ihr Korrelat in der Zeitlichkeit. Die Moderne sei eine Kultur der Zeit, die kalkuliert und gemessen sein will und für Beständigkeit und Verweilen als Raum keinen Platz mehr hat. Der Mensch der Moderne zerbreche an der Zeit und sei „fortgerissen von Veränderungen, verschlungen von der Beschleunigung; die Zeit durchkreuzt jede Identität.“¹⁰¹

Positives Denken beinhaltet ja durch seinen Anspruch auf Funktionalität und Festgelegtheit, dass die Dinge in der einen oder anderen Form *auf den Punkt gebracht* werden können und sollen. Positives Denken fordert eindeutige Lösungen, die keinen Raum für Zweifel und Unsicherheiten offen lassen. Metaphorisch auf zeitliche Sichtweise übertragen würde ein solcher *Punkt*, auf den etwas gebracht werden will und der ja etwas Statisches andeutet, auf einen Punkt in der Zeitlinie, einen Zeitpunkt, hinweisen. Als Punkt hätte ein Zeitpunkt aber keine Ausdehnung, er

¹⁰⁰ Schmid, *Lebenskunst*, 355

¹⁰¹ Ebd. 98

würde ohne Bezug und ohne die Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln, „abgeschlossen“ in sich verharren. Das wesentliche Charakteristikum der Zeit ist aber ihr Vergehen und ihre Ausdehnung. Die Dinge auf den Punkt bringen zu wollen, birgt somit immer die Gefahr in sich, in unserem Tun und Erleben der Vergangenheit und der Zukunft zu wenig offenen Raum zu geben und die Gegenwart so einzuengen, dass sie wie ein Punkt erscheint, nämlich ein Jetzt-Punkt, der lebendige Gegenwärtigkeit insofern zu ersticken droht, ja sie quasi völlig vernichtet, als der Bezug zum Gesamtkontext des Lebens und der Welt und somit die Freiheit des Handelns verloren zu gehen drohen. Rüdiger Safranski, der Anfangen, Handeln und Freiheit als zusammengehörend sieht, und diese dem bloßen Funktionieren gegenüber stellt,¹⁰² drückt das so aus: „Für diese Anfänge aus Freiheit sind die Projekte, welche die Welt von einem Punkt aus kurieren wollen, das Ende“.¹⁰³ In dieser Sichtweise ist ein „bloßes Funktionieren“¹⁰⁴ wohl gut möglich, wirklich freies Handeln bleibt aber blockiert. „Nicht die Fixierung von Zeitpunkten, sondern das Erleben der Zeit als dieses Verstreichen eröffnet die Zeitdimensionen“.¹⁰⁵ Safranski weiter:

Man sollte nicht vergessen, dass ein Denken, das nur mit Zeitpunkten rechnet, die Zeit als erfahrbares Kontinuum der Dauer vollständig verfehlen muss. So wie die Linie nicht die Summe der Punkte ist, ganz einfach weil ein Punkt ausdehnungslos ist und man aus Ausdehnungslosem niemals zur Ausdehnung gelangt, ebenso wenig ist das Kontinuum der Zeit die Summe von Zeitpunkten, ganz einfach, weil ein Zeitpunkt ohne Dauer ist und man noch so viele Zeitpunkte zusammenrechnen kann und doch keine Dauer bekommt.¹⁰⁶

Es können ohne verbindliche Bezugnahme auf Vergangenheit und Zukunft natürlich Entscheidungen im funktionellen Sinn, im Sinn einer zu erledigenden Sache, getroffen werden, wirklich freie Entscheidungen, die auch für unser Leben als gesamtes im Kontext relevant sind, sind aber nur möglich, wenn wir uns offen halten für die Erweiterung des Horizonts in Vergangenheit und Zukunft, für den Horizont, der uns gleichzeitig die Richtung weist, uns im Sinne des Freiheitsparadoxons aber gleichzeitig Grenzen vorgibt. Wilhelm Schmid formuliert es so:

¹⁰² Vgl. Safranski, *Zeit*, 53-54

¹⁰³ Ebd. 65

¹⁰⁴ Ebd. 53

¹⁰⁵ Ebd. 150

¹⁰⁶ Ebd. 150

Die retrospektive und prospektive Erweiterung des Horizonts bewirkt eine Verdichtung des Lebens in der jeweiligen Gegenwart, in der allein gewählt und gehandelt werden kann.¹⁰⁷

Praktische Relevanz kommt diesem Gedanken in der ökologischen Frage der Nachhaltigkeit zu, die ein Handeln heute nicht ohne diese „Erweiterung des Horizontes“ sinnvoll und verantwortbar macht.

Handeln aus Freiheit erfordert auch bei Rüdiger Safranski immer auch Abstriche und Loslassen anderer Möglichkeiten:

Wer anfängt, handelt. Das Handeln hat immer auch etwas Gewaltsames, es reißt sich vom Beharren los, lässt sich nicht immer nur treiben und ziehen, es ergreift Initiative und verengt so den Zeithorizont auf das fürs Handeln Relevante.¹⁰⁸

Wir leben also in einem gewissen Spannungsfeld zwischen Offenheit für den Fluss der Zeit einerseits, und der Notwendigkeit situativen Ergreifens des gegenwärtigen Augenblicks mit einer Entscheidung im Hier und Jetzt, andererseits, sozusagen in einem „Zwischen“. Sehr schön kommt diese Notwendigkeit des ständigen Ausbalancierens zwischen sein-Lassen und entschlossenem Handeln, zwischen nicht-Tun und Tun im sogenannten „Gelassenheitsgebet“ zum Ausdruck, dessen Herkunft nicht sicher belegt ist:

Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Gegenwart im Sinne der rein chronologisch-linearen Betrachtung der Zeit ist ja als Punkt letztlich immer schon so kurz, dass sie vergangen ist, bevor sie noch angedacht werden kann, und die Zukunft immer schon begonnen hat, bevor Gegenwart erlebt werden kann. Um lebendige *Gegenwart* als *Gegenwärtigkeit* überhaupt zu ermöglichen braucht es daher Offenheit der Vergangenheit und der Zukunft gegenüber. Aurelius Augustinus stellt im 11. Buch seiner *Bekenntnisse* Überlegungen zum Wesen der Zeit an und sagt, dass Zukunft und Vergangenheit nicht sein können, weil Zukunft ja noch nicht ist und Vergangenheit nicht mehr ist und

¹⁰⁷ Schmid, *Lebenskunst*, 356

¹⁰⁸ Safranski, *Zeit*, 52

das Gegenwärtige sich über keinen Zeitraum dehnt. Nur im menschlichen Geist gebe es drei Zeiten, „die Gegenwart von Verganzenem, die Gegenwart von Gegenwärtigem und die Gegenwart von Zukünftigem. [...] die Gegenwart des Verganzenen als Erinnern, die Gegenwart des Gegenwärtigen als Anschauen [contuitus], die Gegenwart des Zukünftigen als Erwarten.“¹⁰⁹ Die Notwendigkeit von Offenheit, damit Gegenwart als lebendige Gegenwärtigkeit sein kann, formuliert Augustinus in der Frage: „Oder sind sie (die drei Zeiten) doch, aber nur als ein Versteck, aus dem die Gegenwart hervorkommt, wenn Zukünftiges gegenwärtig wird, und in das sie zurückweicht, wenn Gegenwärtiges zu Verganzenem wird?“¹¹⁰ Darin kommt ein negativer Denkansatz zum Ausdruck, indem die lebendige Gegenwärtigkeit nicht direkt anvisiert, vergegenständlicht oder festgehalten werden kann, sondern erst über den Umweg der Offenheit und Nicht-Festgelegtheit möglich wird, und „Freiheit und höhere Bestimmung“ nicht „in Aufspaltung, sondern in einheitlicher Lebensrichtung“ besteht.¹¹¹

In diesem Sinn skizziert auch Martin Buber als einer der Hauptvertreter der *Dialogphilosophie* die zeitliche Dimension echter personaler Begegnung des Grundwortes *Ich-Du*, in Abgrenzung zum funktional-verdinglichten Zugang des Grundwortes *Ich-Es*, indem er lebendige *Gegenwärtigkeit* mit der personalen Begegnung des *Ich-Du* in Zusammenhang bringt, und diese der rein funktionalen „punkthaften“ Gegenwart des Grundwortes *Ich-Es* gegenüber stellt. Die Unterscheidung dieser beiden „Gegenwarte“ meint somit keine wirklich andere Zeit im physikalischen Sinn, sondern drückt die Unterschiede in der Haltung aus.

Gegenwart, nicht die punkthafte, die nur den jeweilig im Gedanken gesetzten Schluss der „abgelaufenen“ Zeit, den Schein des festgehaltenen Ablaufs bezeichnet, sondern die wirkliche und erfüllte, gibt es nur insofern, als es Gegenwärtigkeit, Begegnung, Beziehung gibt. Nur dadurch, dass das Du gegenwärtig wird, entsteht Gegenwart. Das Ich des Grundwortes *Ich-Es*, das Ich also, dem nicht ein Du gegenüber leibt, sondern das von einer Vielheit von „Inhalten“ umstanden ist, hat nur Vergangenheit, keine Gegenwart. Mit anderm Wort: insofern der Mensch sich an den Dingen genügen lässt, die er erfährt und gebraucht, lebt er in der Vergangenheit, und sein Augenblick ist ohne Präsenz.¹¹²

Für lebendige Gegenwärtigkeit, in der frei gehandelt werden kann, braucht es das Annehmen dessen, was uns aus der Vergangenheit beschert und geschenkt ist, was

¹⁰⁹ Augustinus, *Confessiones*, 205

¹¹⁰ Ebd. 199

¹¹¹ Ebd. 225

¹¹² Buber, *Ich und Du*, 18

uns geprägt hat, und was somit begegnende Realität ist, „man kommt nicht umhin, das Sein, das man ist — zum Beispiel der eigene Körper —, und die Zeit, in der man sich vorfindet — also die Schicksale und Umstände —, mit zu übernehmen“.¹¹³ Lebendige Gegenwärtigkeit braucht aber auch Offenheit für das, was die Zukunft uns bringen und ermöglichen kann, für all die Änderungen, die das Leben bringt, für die „alltägliche, ständige Metamorphose“.¹¹⁴

Diese Offenheit erfordert ein Loslassen von Ansprüchen der Machbarkeit und Berechenbarkeit, sofern die Zukunft betroffen ist, und sie erfordert die Haltung des Zulassens des Vergangenen, das ja immer das Holz ist, aus dem wir geschnitzt sind, und der Gegebenheiten, mit denen wir leben müssen, von dem wir also ausgehen müssen und vor dem wir nicht davonlaufen können, auch wenn wir uns das manchmal wünschen. Erst durch dieses Offensein für und das Zulassen von Gegebenheiten, Unwägbarkeiten und Veränderungen, also die Unbeeinflussbarkeit der Zeit, die oft schmerzhaft sein kann, wird unserem Leben eine Beständigkeit in Form von Kontinuität und Ganzheit gegeben, die sich von der instantanen Fixierung auf Machbarkeit des positiven Denkens mit dem Anspruch des ständigen machen- und verändern-Könnens und -Müssens unterscheidet.

Positives Denken als der Anspruch, die Dinge stets auf den Punkt bringen zu müssen und für alles eine Lösung anbieten und alles manipulieren zu wollen, ist der Versuch, der unerbittlichen Gewalt der Zeit dadurch zu entkommen, dass offene Gegenwärtigkeit durch eine getriebene Aneinanderreihung einzelner Jetzt-Punkte auf der chronologischen Zeitskala der Uhren und Kalender ersetzt werden will. So ist die Zeit nämlich — vermeintlich — kontrollierbar.

Das Wissen um die vergehende Zeit und insbesondere das Akzeptieren der Vergänglichkeit als Realitäten des gegenwärtigen Lebens ermöglicht aber als Horizont im doppelten Sinn, im Sinn der Begrenzung *und* der Orientierung, erst den bewussten Gebrauch der Zeit, statt diese, dem Zeitgeist gehorchend, auf Biegen und Brechen *verbrauchen* zu müssen.

¹¹³ Safranski, *Zeit*, 63

¹¹⁴ Safranski, *Zeit*, 72

Wilhelm Schmid weist auf die scheinbare Paradoxie der positiven-heilsamen Implikation negativen Denkens hin, indem er der Einbeziehung des Todes ins Leben einmal mehr ihren heilbringenden Platz zuweist:

Es ist das Wissen um die Vergänglichkeit des gegenwärtigen Lebens, das immer wieder den Anstoß gibt zu einem bewussten Gebrauch der Zeit. [...] Eine grundlegende Technik der Lebenskunst ist daher der bewusste *Gebrauch der Zeit*, um die existenzielle Zeit zu nutzen und sie nicht im bloßen *Verbrauch* zu verlieren, nicht dem Diktat einer herrschenden Auffassung von Zeit nur zu folgen, sondern sich die Zeit selbst anzueignen...¹¹⁵

Positives Denken ist auf das künstliche Zerlegen und Manipulieren der Zeit in Jetzt-Punkte aber deshalb angewiesen, weil die Unabänderlichkeiten und Imponderabilien der Zukunft und Vergangenheit dem Konzept der – beliebigen – Machbarkeit zuwider laufen. Der Zugang zum Gesamtkontext eines erfüllten und sich selbst treu bleibenden Lebens wird dadurch aber letztlich verbaut. Lebendige Gegenwärtigkeit erfordert zunächst den Verzicht auf den Anspruch, die Zeit beherrschen zu können. Sie erfordert Geduld, Dankbarkeit und Hoffnung. Wilhelm Weischedel dreht in diesem Sinn das herrschende Paradigma der Machbarkeit und Beherrschung der Zeit um. Der Mensch habe mit dem Programm, sich die ihn beherrschende und umfangende Zeit durch Messen und Quantifizieren zu unterwerfen, diese bis zur Unwirklichkeit entstellt. Dadurch nämlich wird sie in lauter einzelne Jetzt-Punkte zerlegt, wodurch letztlich aber ein wahrhaft wirkliches Jetzt vernichtet wird, weil es zur bloßen Grenze zwischen nicht mehr seiender Vergangenheit und noch nicht seiender Zukunft pulverisiert wird. Weischedel stellt —als negativen Denkansatz— die eigentliche *Stärke* des Menschen als die Bejahung der *Ohnmacht* der Zeit gegenüber heraus:

Werden Zeit und Raum als das verstanden, was nicht unser ist, sondern dessen wir sind, sofern sie unser unentrinnbarer Aufenthalt sind, dann helfen sie mit, dessen innezuwerden, was wir vom Grunde unseres Wesens her sind: unsere Endlichkeit. Dann begreifen wir, dass der Mensch letztlich nicht mächtig ist durch das, was er tut, sondern durch die Ohnmacht, in der er, seiner wesenhaften Endlichkeit bewusst, das bejaht, was ihm als Aufenthalt zugewiesen ist.¹¹⁶

¹¹⁵ Schmid, *Lebenskunst*, 355

¹¹⁶ Weischedel, *Philosophische Grenzgänge*, 43-44

5.1 Zeitlichkeit bei Michael Theunissen

In ähnlicher Weise wie Wilhelm Weischedel erstellt Michael Theunissen in der *Negativen Theologie der Zeit* den Ausgangsbefund, dass nicht wir es sind, die die Zeit beherrschen, sondern dass die Zeit über uns herrscht, so wie sie über die Dinge herrscht, und dass sie uns durch ihre Herrschaft entfremdet. Dieser trist erscheinende Befund mutet noch schlimmer an, wenn Theunissen davon ausgeht, dass wegen der Herrschaft der Zeit „unser aller Leben grundsätzlich misslingen muß“. ¹¹⁷ Die Zeit ist also in dreifacher Weise etwas Negatives im pejorativen Sinn, nämlich „nicht nur als Nichtiges oder gar bloß Nichtseiendes, sondern als etwas, wovon wir nicht wollen, dass es ist“. ¹¹⁸ Der Grund, warum die Zeit etwas Negatives in dem Sinn ist, dass wir es nicht wollen, ist nach Theunissen der, dass die Zeit über uns herrscht. Sie herrscht über uns so, dass sie uns mit sich fortreißt, uns mit sich zum Tode reißt, sodass unser Leben ein ständiges Sterben ist. ¹¹⁹ Theunissen unternimmt aber den Versuch, diesem Negativen etwas Positives, uns Zuträgliches zu entnehmen, durch eine Methode, die er „negativistisch“ nennt. Er stellt dar, wie unser Leben *trotz* der Zeit gelingen kann, nämlich nicht dadurch, dass wir die Tatsache der ablaufenden Zeit negieren, sondern im Gegenteil, dass wir sie zunächst bedingungslos als Teil der Realität annehmen, sich mit ihr im Sinne der *Mimesis* versöhnen, ¹²⁰ ihr uns zuwenden, nicht indem wir uns von ihr abwenden, ¹²¹ dass wir eben in der Zeit verweilen, uns aber nicht dem Getriebe der Zeit aussetzen, das in ständiger und einseitiger Nach-vorne-Gerichtetheit des Leisten-Müssens besteht. Durch dieses Verweilen, das ein Lassen ist, ein Zu-lassen des uns beherrschenden Zeitverlaufs, aber auch ein Weg- und Beiseite-lassen dessen, was halt alltagskonform ist, nämlich ein ständiges Tun und Schaffen und Ausfüllen der Zeit, kann Gegenwärtigkeit entstehen,

die mehr ist als ein punktuell Jetzt, und sogar mehr als das, was wir gewöhnlich unter Gegenwart verstehen. In ihr wird Gegenwart weit. Daß Verweilen nicht nur ohnmächtig ist, bedeutet: Es gelingt dem Subjekt tatsächlich, im Sich-Losreißen von der Zeit etwas Zeit zu

¹¹⁷ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 55

¹¹⁸ Ebd. 55

¹¹⁹ Vg. Ebd. 38,206

¹²⁰ Vgl. Ebd. 56, 62

¹²¹ Vgl. Ebd. 62

entreißen. Mit diesem Etwas schließt es sich zusammen, gegen den Strom der Zeit. Seine Gegenwart wird weit, weil sie sich über die Gegenwart des Anderen vermittelt.¹²²

Dieses Andere, die Gegenwärtigkeit, nennt Theunissen auch „das Andere der Zeit“. Das Wesen dieses Anderen liegt in der Offenheit für das, was kommen mag, das sich unterscheidet von zwanghaftem Positivdenken, wie es nach unserer Façon oder nach dem bisherigen Verlauf der Dinge auch in Zukunft sein soll, Offenheit aber auch für das, was gewesen ist. Diese Offenheit der Gegenwart, die Gegenwärtigkeit, ist nach Theunissen *frei von Zeit*. „Die Gegenwart scheint in der Tiefe anders als Zeit zu sein. Das Andere der Zeit nannte die Tradition ‚Ewigkeit‘“¹²³.

Auch das Verhältnis zur Zukunft verändert sich durch diese Offenheit, die ein sich selbst *Loslassen* ist, im Vertrauen auf die „Macht Gottes“. Es ist ein nach vorne Schauen und nicht nach vorne Eilen, „der Glaubende ist nicht mehr bloß protensiv, unablässig *vorausgehend*, von seiner Zukunft eingenommen; er vermag sie prospektiv, *vorausschauend*, zu vergegenwärtigen...“¹²⁴

In dieser Differenzierung von *protensiv* und *prospektiv* bezieht sich Theunissen auf eine Arbeit des Psychiaters Werner Janzarik über die Psychologie und Psychopathologie der Zukunftsbezogenheit des Menschen.¹²⁵ In der „Mellontik des Daseins“ (Zukunftsbezogenheit, *to méllon*, *το μέλλον*, gr.: die Zukunft) ist hier zu differenzieren zwischen der *Protensivität* als das Vorwärts-gerichtet-Sein, und der vorausschauenden *Prospektivität* als Wendung des Menschen nach innen in seiner emotionalen Zuständigkeit als einer Form der Präsenz. Die protensive Gerichtetheit hat als Kern der Zukunftsbezogenheit *gelebten* Charakter. Die Prospektivität als *erlebte* Präsenz tritt dieser Vorwärtsgerichtetheit hemmend entgegen, sie „stört“ die reine Gerichtetheit. Die Prospektivität als Präsenz ist nach innen gerichtet und gliedert den Raum des künftig Möglichen. Sie hat somit den Charakter von Sammlung und Innehalten, was aber eben nicht Stillstand oder Nichts-Tun bedeutet sondern die Ordnung der Werte im Gesamtzusammenhang des Lebens ermöglicht.¹²⁶ Der „Leistungscharakter“ der prospektiven Vergegenwärtigung, der

¹²² Ebd. 58

¹²³ Ebd. 60

¹²⁴ Ebd. 336

¹²⁵ Vgl. Janzarik, *Psychologie und Psychopathologie der Zukunftsbezogenheit*

¹²⁶ Vgl. Otte et al, *Default Mode Network*: Diese klinisch basierte Beobachtung aus 1965 lässt sich gut mit dem neurophysiologischen Konzept des „default mode network“ (DMN) in Einklang bringen, das 2001 erstmal als solches bezeichnet und 2003 in seiner Funktion bestätigt wurde. Die Funktion unseres Gehirns wird

Präsenz, besteht in der Aufrechterhaltung des polaren Spannungsverhältnisses zur protensiven Vorwärtsgerichtetheit in die Zukunft, es ist wie ein bereit-Sein. Aber auch die Vergangenheit steht in einem protensiven Spannungsverhältnis zur Präsenz, was plausibler Weise wohl besser als retrotensiv zu bezeichnen wäre. Diese Präsenz im Spannungsverhältnis zu Vergangenheit und Zukunft eröffnet also das Erleben unseres Gesamtkontextes im Zeitganzen. Es ist kein nichts-Tun, sondern wie ein Nicht-Tun, das man etwa in der Medizin als „watchful waiting“ bezeichnen würde.

Werner Janzarik:

Es ist eine pulsierende Spannung, die mit individuell charakteristischer Akzentuierung bald die Gerichtetheit, bald das präsentische Moment in den Vordergrund treten lässt. Ständiges Voraussinnen und Vorausplanen verträgt sich schlecht mit Tatkraft; [...] zielgerichtete aber ruhelose Aktivität kann gerade die wesentlichen Ziele verfehlen.¹²⁷

Durch eine einseitig drängende (protensive) Haltung der Zukunft gegenüber würden wir sie insofern einschränken, als wir lediglich *dem* Raum geben würden, was unserer bisherigen Erfahrung entspricht und es wäre der Raum für Veränderung verbaut. Indem wir aber gerade darauf verzichten und unsere gewohnten Ansprüche beiseite stellen, liefern wir uns zwar der Zeit aus, vertrauen uns aber im Sinne Theunissens gleichzeitig der „Macht Gottes“ an, indem wir eben darauf *vertrauen*, durch diese Offenheit von den Zwängen des Alltäglichen erlöst werden zu können. Die Haltung der Zukunft gegenüber ist dann nicht *protensiv-drängend*, sondern vertrauensvoll *prospektiv-vorausschauend*. Wir lassen eben das auf uns zukommen, was kommt. Das „Vertrauen in die Macht Gottes“ würde in diesem Zusammenhang im Klartext das radikale Annehmen dessen bedeuten, was jetzt ist, ohne es mit eigenen Wünschen oder Ansprüchen zu kontaminieren. Es entspricht quasi einer

zunehmend weniger als „lokalisationsbezogen“ denn als „vernetzungsbezogen“ begriffen, also in Netzwerken arbeitend. Das DMN umfasst sehr grob gesprochen Teile des medialen präfrontalen Cortex, des anterioren und posterioren Cingulums, hippocampaler und temporoparietaler Regionen. Als „default mode“ (default, engl.: Unterlassung, Säumnis, Mangel) wird es bezeichnet, weil es gerade dann besonders aktiv ist, wenn Ruhe einkehrt, „während Innenschau, Tagträumen, stimulusunabhängigem Nachdenken, autobiographischem Gedächtnis, Verstehen der Emotionen (Empathie) und Intentionen anderer Menschen („theory of mind“) sowie Planung der Zukunft“. Das Individuum als Bezugspunkt setzt sich so mit seiner sozialen Umwelt und früheren Facetten seiner Identität auseinander, gleichzeitig wird aber auch die Idee des „memory of the future“ eingebracht. Das DMN wurde auch als das „neural self“ bezeichnet. Eine Nähe zu dem, was als *Nicht-Tun* und nicht als *Nichts-Tun* bezeichnet wird, drängt sich auf. Es ist wohl auch ein Konzept, in dem die Bedeutung und eigentliche Fruchtbarkeit des Negativdenkens durchscheint, das die Qualitäten und die Notwendigkeit von Geduld, Warten und Einkehr als aktive Inaktivität neurophysiologisch „bestätigt“. Eine Bedeutung für die Psychotherapie im Allgemeinen und die Existenzanalyse im Besonderen könnte daraus insofern erwachsen, als es zunächst wichtig ist, dass der Therapeut wirklich gut bei sich ist, um beim Anderen sein zu können und sich nicht vorschnell in Aktivität und Tun ergießt, wie es das Positivdenken propagiert.

¹²⁷ Janzarik, *Psychologie und Psychopathologie der Zukunftsbezogenheit*, 43

radikal realistischen Haltung. Die uns im Alltagsbewusstsein vertraute Zeit verliert so ihre landläufige Bedeutung, die Zukunft ist dann nach Theunissen wie *das Andere der Zeit*. „Die offene Zukunft ist offen, sofern sie frei ist von dem an der Zeit, was nur Zeit ist“.¹²⁸ Theunissen meint mit diesem *Anderen der Zeit* den vertrauensvollen Verzicht auf die Festgelegtheit der Zukunft, das an der Zeit, was „nur Zeit“ ist. Was „nur Zeit“ ist, bedeutet das im Alltag gelebte, mehr oder weniger schon bekannte und geplante Tun und Schaffen, das dann wenig Spielraum für Veränderung offen lässt.

In dieser Haltung der Offenheit, die auch ein Verweilen ist, wird auch der Blick auf Vergangenes offener. Der scheinbare Zwang, das was uns geprägt hat und worin wir verstrickt sind, kritiklos und unverändert in die Zukunft weiter tragen zu müssen, schmilzt durch das Loslassen weg und öffnet uns paradoxer Weise auch den Umgang mit Vergangenen, was Theunissen auch „untergrabendes Erinnern“ nennt.

„Nicht nur im Verweilen, auch im untergrabenden Erinnern und im prospektiven Zukunftsbezug, geht es um Gegenwärtigkeit. Das untergrabende Erinnern macht Vergangenes so gegenwärtig, wie es niemals war.“¹²⁹

Insbesondere liegt der tiefere und lebenspraktische Sinn dieser Offenheit der Gegenwärtigkeit der konkreten Lebenswirklichkeit in der Offenheit Anderen gegenüber, was als „Präsentsein“, oder „Geistesgegenwart“¹³⁰ anschaulich wird. Begegnen wir nämlich unsern Nächsten mit dem Ballast des Bisherigen, betrachten wir ihn durch die Brille des eh immer schon Gewussten und Bekannten, so beschneiden wir ihn schon ex ante jeder Möglichkeit der Wandlung und Entwicklung, ja letztlich seiner Eigenständigkeit, und unterwerfen ihn der Macht der Vergangenheit. Gleichzeitig liefern wir ihn eben dadurch der Macht der Zukunft aus, weil wir in der Gegenwart keinen Platz für den Geist freimachen, der die Gegenwart zu jener Geistesgegenwart macht, in der wir für unseren Nächsten *präsent* sein können. Altlasten schieben sich immer wieder zwischen uns und den Anderen. „Die Zukunft erstickt gleichsam unter der Last der Vergangenheit. Unter diesen Bedingungen kann nichts wirklich Neues geschehen.“¹³¹

So sagt auch Martin Buber, dass ein sich Klammern an Vergangenes dazu führt, dass echte Beziehung im Sinne des *Grundwortes Ich-Du* nicht entstehen kann, es

¹²⁸ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 64

¹²⁹ Ebd. 64

¹³⁰ Ebd. 357

¹³¹ Ebd. 370

führt zu Stillstand und Beziehungslosigkeit. Der Mensch bleibt dabei in der Vergangenheit als Gegenständlichkeit im Sinne des *Grundwortes Ich-Es*. Erfüllte Gegenwart hingegen gibt es „nur insofern, als es Gegenwärtigkeit, Begegnung, Beziehung gibt.“¹³² Buber bringt auch sehr poetisch zur Anschauung, dass mit dem Begriff der Ewigkeit nicht unendlich lange Zeitdauer gemeint ist, sondern dass damit Beziehungsaspekte berührt werden. In echter Beziehung des Grundwortes Ich-Du wird der Mensch nicht reifiziert (vergegenständlicht) oder instrumentalisiert wie im Grundwort Ich-Es, sondern er wird frei gelassen, sich zu lösen von Vergangenem und sich zu entwickeln. Das „Ewige“ meint, „dass der Mensch aus dem Moment der höchsten Begegnung nicht als der gleiche hervorgeht, als der er in ihn eingetreten ist.“¹³³ Buber bezieht sich dabei auf Sinnerfahrung als Offenbarung, die nicht zu „*Lösungen*“ führt, aber *Erlösung* spüren lässt.¹³⁴ Echte wertschätzende Begegnung zwischen einem Menschen und seinem Nächsten im Grundwort Ich-Du bringt Buber ja in Verbindung mit Gottesbeziehung, wenn er sagt: „Die verlängerten Linien der Beziehungen schneiden sich im ewigen Du“.¹³⁵

Dieses Gewinnen von Offenheit für die Eingebundenheit in das Ganze als das „Andere der Zeit“, und somit Offensein für Beziehung, ist also nichts, was durch Leistung und Machen des Positivdenkens zu erwerben oder gar zu besitzen wäre. Es erfordert ein Absehen und Loslassen dessen, was unser übliches Alltagstun ausmacht, wozu wir „zunächst und zumeist“ (Heidegger) immer schon tendieren. Es bedarf ständiger Umkehr und Erneuerung als Grundhaltung des Lassens als ein Nicht-Tun, „da wir unsere Herrschaft der der Zeit über uns abringen müssen, ist sie immer labil und immer nur in gewissem Maße möglich“.¹³⁶

Die Umkehr oder *Metanoia* (μετάνοια: Sinnesänderung, Buße)¹³⁷ die in diesem Nicht-Tun liegt, weist auch im biblischen Sinn auf einen Zusammenhang mit einer anderen Haltung der Zeit gegenüber hin, wenn auf die unmittelbare *Nähe* des „Himmelreiches“ als „Erfülltheit der Zeit“ Bezug genommen wird. Provokant formuliert Michael Theunissen: „Es ist zukünftig und gegenwärtig zugleich“ unter Verweis auf

¹³² Buber, *Ich und Du*, 18

¹³³ Ebd. 110

¹³⁴ Vgl. Ebd. 110-113

¹³⁵ Ebd. 77

¹³⁶ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 57

¹³⁷ Gemoll, 498

Mk 1,15: „Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe. Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium.“

5.2 Chronos und Kairós

Das einseitig positive Denken der Machbarkeit, die Dinge auf den Punkt bringen zu wollen, entspricht in zeitlicher Hinsicht dem *chronologisch*-funktionellen Zugang zur Zeit, der Zeit der Zeitpunkte auf Kalendern und Uhren. (Chrónos, χρόνος: Zeitdauer, Zeitraum)¹³⁸ Nachdem „die Zeit undefinierbar ist“,¹³⁹ kann ihre Einteilung in Zahlen zwar dazu dienen, unser Zusammenleben zu organisieren, nicht aber auch ihre Erfülltheit zu befördern. Es ist der anmaßende Versuch, sich, getrieben von der Angst vor dem Vergehen der Zeit, durch Selbstmächtigkeit ihr entgegenzustellen. „Der moderne Mensch ist widerwillig, aber vollständig ein Geschöpf der Zeit, deren Herr er nicht ist; daher seine Eile, seine Gehetztheit, seine Furcht vor Vergänglichkeit“, so Wilhelm Schmid.¹⁴⁰

Das negative Denken der Offenheit, Unabgeschlossenheit und vertrauensvollen Gelassenheit, die zunächst auf den Anspruch verzichtet, die Dinge einzuteilen und gestalten zu müssen, entspricht der *kairologischen* Haltung (Kairós, καιρός: rechtes Maß, rechter Ort, rechte, günstige Zeit)¹⁴¹ der Zeit gegenüber. Im Vordergrund steht bei diesem negativen Zugang zur Zeit, im Gegensatz zum *chronologischen* Zugang als Paradigma des Positivdenkens, die Bereitschaft, sich zunächst der Tatsache des Vergehens der Zeit zu fügen und offen zu sein dafür, was kommen mag. Das ist aber keine resignative Haltung der fatalistischen Hoffnungslosigkeit, sondern das genaue Gegenteil, es ist eine Haltung der Geduld und der Hoffnung in dem Sinne, für den *rechten* Zeitpunkt, den Kairós bereit zu sein, für das, was jeweils wirklich wichtig und relevant für uns ist, bereit zu sein, den rechten Zeitpunkt auch entschlossen zu ergreifen und zu vergegenwärtigen, das heißt ihm auch Raum zu geben und ihn in unser Leben als gesamtes aufzunehmen. Dadurch kann auch wieder Beständigkeit, Raum und Halt gefunden werden. Wilhelm Schmid:

¹³⁸ Ebd. 809

¹³⁹ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 37

¹⁴⁰ Schmid, *Lebenskunst*, 98

¹⁴¹ Gemoll, 400

Mit Geduld lässt sich ertragen, dass nicht alles hier und jetzt sogleich zu realisieren ist; der richtige Zeitpunkt (*kairós*) kann abgewartet werden, der eine Realisierung unter günstigeren Bedingungen erlaubt, wenn sich die Dinge ganz von selbst fügen.¹⁴²

„Objektiv-physikalisch“ besteht zwischen diesem Zeit-Punkt aus chronologischer Sicht oder aus kairologischer Sicht wohl kein wirklicher Unterschied. Der Unterschied ist ein qualitativer, einer unserer Haltung. Folgt das Positivdenken der chronologischen Zeitauffassung primär dem Leistungsgedanken und dem Anspruch auf selbstmächtige Machbarkeit und Erfolg, ist das Negativdenken der kairologischen Haltung der Geduld und Dankbarkeit ganz anders. Es ist aber keine Leistungsverweigerung, sondern die Bereitschaft und Offenheit für das, was jeweils situativ wichtig ist, was sich aber letztlich vorgefertigten Wünschen und Vorstellungen immer wieder entziehen kann und entzieht.

Zum rechten Zeitpunkt ist alles außer dem situativ Wichtigen zurückzustellen. Die Gunst der Stunde ist zu nutzen, die Gelegenheit beim Schopf zu packen. Es ist eben nicht möglich, zu jeder Zeit alles machen zu können, schon gar nicht alles gleichzeitig. Es sind immer Abstriche zu machen, einerseits im Sinne der Akzeptanz der eingeschränkten Verfügbarkeit der Zeit, andererseits im Sinne der Notwendigkeit des Auswählens von wenigen sich bietenden Möglichkeiten. Um handeln zu können sind wir an Gegenwart gebunden, die chronologisch gesehen eben nur kurz ist und uns Entschlossenheit abverlangt, und wir sind genötigt, vieles zu lassen, wenn wir eines auswählen, um der Zeit ihren kairologischen Charakter zu verleihen. Wilhelm Schmid formuliert diesen Gedanken blumig unter Verwendung der Bilder des Nadelöhrs und der Sanduhr:

In der jeweiligen Gegenwart ist ein Anfang zu machen, um dem Leben eine Wendung zu geben und mit der Realisierung von Möglichkeiten zu beginnen. Die Gegenwart allein ist die Zeit der Veränderung, sie ist jedoch auch der große Engpass der Zeit, denn die Möglichkeiten müssen durch dieses *Nadelöhr der Zeit* hindurch, um Wirklichkeit werden zu können. So reich die Möglichkeiten sein mögen, die zur Realisierung hin drängen, so arm an Gelegenheiten hierfür ist jede Gegenwart; [...] Ein Sinnbild für dieses Geschehen ist die Sanduhr: Da die Möglichkeiten, wie Sandkörner, nicht nebeneinander und nicht zugleich zum Zuge kommen können, bleibt nur das Prinzip des Nacheinander, der Sukzession. Soll dieses Prinzip bewusst genutzt werden, kommt es darauf an, die Möglichkeiten in eine Reihenfolge zu bringen, um sie nacheinander durch den Engpass der Gegenwart zu schleusen.¹⁴³

¹⁴² Schmid, *Lebenskunst*, 361

¹⁴³ Ebd. 357

Etwas drastischer formuliert Rüdiger Safranski, auch mit dem Bild des Nadelöhrs, die notwendige Schmerzhaftigkeit des Loslassen-Müssens des Anderen, wenn man sich für das Eine entscheiden möchte: „Doch irgendwann muss man sich entscheiden und auswählen. Das ist wie eine Verengung. Man verliert den Reichtum der Möglichkeiten, wenn man eine davon durch das Nadelöhr der Entscheidung in die Wirklichkeit zieht.“¹⁴⁴

David Steindl-Rast, der die Grundhaltung der Dankbarkeit hochhält, drückt kurz, aber treffend den Geschenkecharakter aus, der in der Möglichkeit des Annehmens der Gegebenheiten und des Abwartens des rechten Zeitpunktes liegt. Er unterstreicht in eins aber auch den sthenisch(kraftvoll)-aktiven Anteil der Haltung der gelassenen Geduld und des Verzichtes:

Dankbarkeit ist die Tapferkeit des Herzens, sich der Gelegenheit zu stellen, die ein gegebener Augenblick bietet.¹⁴⁵

Diese aus Sicht des Positivdenkens vielleicht als Nichts-Tun im negativ-pejorativen Sinn anmutende Haltung der Geduld und des Abwartens stellt somit ein sehr aktives Nicht-Tun als negatives Denken mit positiver Intention und Konnotation dar. Daraus erwächst die Chance, die Spreu vom Weizen in unserem Leben zu trennen, in und durch Ruhe Unwichtiges weg-zu-lassen und Wertvolles freizulegen.

Mythologische Darstellungen des *Kairós* bzw. seines lateinisch- römischen Pendant, der *Occasio*, der günstigen Gelegenheit und des günstigen Zufalls, zeigen diese als einen an Schultern und Fersen Flügel tragenden Jüngling mit lockigem Haar, der am Hinterhaupt jedoch kahl ist. Dadurch ist es unmöglich, den vorbeieilenden *Kairós*, oder die *Occasio*, noch zu ergreifen und festzuhalten, sobald er/sie vorüber gehuscht ist. Die Gelegenheit beim Schopf zu packen ist eine Frage des Entschlusses und der Entscheidung, den Dingen ins Auge zu blicken, sich zu konfrontieren, nämlich zur rechten Zeit, die nicht wir entscheiden, sondern die sich uns anbietet und die wir annehmen können, aber nicht müssen. Diesen Sachverhalt drückt eine Redewendung aus, die bis heute im Spanischen in Verwendung ist: *La ocasión la pintan calva*. (Die Gelegenheit wird kahlköpfig gemalt).

¹⁴⁴ Safranski, *Zeit*, 77-78

¹⁴⁵ Steindl-Rast, *Dankbarkeit*, 17

5.3 Zeit und Beziehung

Die offen-abwartende Haltung der Geduld, dieses Nicht-Handelns mag aus Sicht des Positivdenkens wie Zeitverschwendung und Nutzlosigkeit anmuten. Der Verzicht auf den Anspruch auf ständiges Tun und Schaffen mag wie leere Zeit wirken. Tatsächlich kann das auch so sein. Sich vom Getriebe des Alltags oder den eigenen Ansprüchen zu distanzieren und sich ständigen Machen-Müssens zu enthalten, die Zeit nicht *an-* und *auszufüllen*, kann aber auch als Gelassenheit gesehen werden, die als leere Zeit die Möglichkeit schafft, zu sich zu kommen und sich darauf zu besinnen, was wichtig und wertvoll ist, wie mit Bestehendem umzugehen ist und welche Richtung unser Leben nehmen soll, damit dieses erfüllt sein kann. Die leere Zeit macht unsere Sicht frei, Dinge auf ihre Wesentlichkeit zu überprüfen und Ballast abzuwerfen. So ermöglicht sie uns auch, uns von uns selbst zu distanzieren, dass wir wieder offener für Beziehung zu uns selbst und zu anderen werden können.

Infolgedessen gelangt das Selbst endlich in den *Besitz von Zeit* und „hat Zeit“ für sich, für Andere und Anderes. [...] Zeit zu haben ist eine spezifische Art und Weise, mit Anderen, mit Dingen und mit sich selbst umzugehen, die von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, nicht von Gleichgültigkeit geprägt ist.¹⁴⁶

Die Zeit zu lassen und zu warten, was da kommt, ermöglicht uns die Haltung der parrhesiastischen Offenheit uns selbst, den Dingen und den Anderen gegenüber und kann helfen, uns von dem zu distanzieren, was hinderlich entgegensteht, unserem Leben die Form zu geben, die uns eigentlich entspricht. Diese Gelassenheit der Distanzierung ermöglicht es uns auch, im Sinne eines Anfangens in der jeweils neuen Lebenssituation aus dem Gegebenen auszuwählen und uns frei zu entscheiden. Wilhelm Schmid kehrt in dieser Denkweise insbesondere den Beziehungsaspekt als zentrales Moment der Gelassenheit und letztlich des Wesens des Menschen hervor und erteilt funktional-egozentrischer Denkweise eine Absage:

Die Gelassenheit kann Dinge wieder auf sich beruhen lassen, statt in sie einzugreifen; im Gegenzug offeriert sie eine Freiheit, die aus dem reduzierten Tempo des Lebens und dem verminderten Zeitdruck resultiert, und dem Subjekt erlaubt, wieder zur Besinnung zu kommen. *Dem Anderen Raum zu lassen*, dem Anderen in jedem Sinne, ist der Beitrag der Gelassenheit zur Raumzeitkultur einer anderen Moderne. Nicht auf dem Eigenen zu beharren, nicht um jeden Preis sich durchsetzen zu wollen, sondern Zeit zu haben für Andere und

¹⁴⁶ Schmid, *Lebenskunst*, 360

Anderes, Sinn zu haben für all das, was anders sein könnte, und Raum zu lassen für die Entfaltung von Anderen und Anderem.¹⁴⁷

Die lineare Zeit bleibt dadurch nicht stehen, sie ist uns aber durch dieses phasenweise Nicht-Handeln in einer Weise zur Verfügung, die uns im Modus des permanenten *Ausfüllens* der Zeit verwehrt bleibt. Die Zeit selbst ist nicht unterschiedlich und immer die eine Zeit, wir können aber so oder so mit ihr umgehen und uns entsprechend verhalten. „Es ist *die* Zeit, die eine Zeit, die über uns herrscht.“¹⁴⁸, schreibt Michael Theunissen. Unsere Haltung der Zeit gegenüber ist es aber, die entscheidet, ob wir uns von ihr beherrschen oder erfüllen lassen.

In diesem Sinn hebt Emmanuel Bauer den zeitlichen Aspekt der Selbst-Werdung hervor, indem die Haltung des gelassenen Wartens es ermöglicht, in der Situation jeweils das Beste zu entscheiden. Es handelt sich dabei eben nicht um lautstarkes sich-Durchsetzen um jeden Preis, sondern um eine Kraft, die aus der Stille kommt, es ist der „Mut zum **Innehalten** und die Fähigkeit zu **Besonnenheit** und **hörendem Warten**.“¹⁴⁹ Diese Haltungsänderung der Zeit gegenüber kann als die oben angesprochene Umkehr, die *Metanoia* als Gesinnungsänderung, die Tür aufmachen für eigentliches Selbstsein als das existenziell Wesentliche.

6. Selbst sein und negatives Denken

Im Folgenden soll auch und besonders der Frage nachgegangen werden, ob mit positiven Begriffen dasjenige erfasst werden kann, was uns Menschen im Grunde ausmacht oder ob wir uns diesbezüglich letztlich mit vorletzten Wahrheiten begnügen müssen oder sollen.

Uns selbst oder unseren Mitmenschen Begriffe, Rollen und Identitäten zuzuweisen, wird pragmatisch gesehen wohl immer notwendig sein, um alltagstaugliches Funktionieren, Machen und Schaffen und eine gewisse Konstanz und Berechenbarkeit des Zusammenlebens zu gewährleisten. Bei De-finitionen stehen zu bleiben könnte dem Menschen als Individuum aber die Freiheit abschneiden, die mit seiner Unabgeschlossenheit, Freiheit und Offenheit verbunden ist, ja diese

¹⁴⁷ Ebd. 398

¹⁴⁸ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 42

¹⁴⁹ Bauer, E., *Personale Inkarnation des Ich im Selbst*, 89

ausmacht. Schon die Wurzel „finis“ im Wort „definieren“ suggeriert die Gefahr einer Tendenz zur Festlegung, Unveränderlichkeit und Erstarrung als End-Zustand, die dem Prinzip der Machbarkeit und Verdinglichung unterliegt, quasi als fertiggestelltes Endprodukt, das sich selbst genügt, um einen Zweck zu erfüllen.

Negatives Denken kann hier als Weichmacher dienen, hinderlichen Ballast zu beseitigen, sich von vorgefertigten Bildern, Rollen, Vorurteilen und Funktionalismen zu distanzieren und diese loszulassen, um uns jeweils die Richtungsänderung der Metanoia als Grundhaltung zu ermöglichen, „weil Subjektivität selbst nicht Positivität, sondern Negativität ist, nicht vorfindbares Faktum, sondern Reflexion.“¹⁵⁰ Viktor E. Frankl konzipiert das Geistig-Noetische als das, was die Person ausmacht, und was das Hinauswachsen-Transzendieren über das „Psychophysikum“ ermöglicht. Aussagen über diesen „Geist an sich“ seien nur als negative möglich. Frankl spricht hier in Analogie zur „Negativen Theologie“ von der „*Negativen Noologie*“.¹⁵¹

Wilhelm Schmid attestiert der Zeit der Moderne den Verlust der traditionellen Halt gebenden Strukturen und Bindungen und damit den Verlust von Identität des Individuums. Auf der Suche nach Struktur und Halt ist der Mensch der Postmoderne gezwungen, sich hektisch und getrieben, dem Paradigma der Machbarkeit positiven Denkens folgend, Identitäten aufzubauen, oft multiple Identitäten, die sich vor dem Hintergrund der einseitigen Freiheit von Verpflichtungen und Bindungen aber als ephemere „Existenzdesigns“¹⁵² der Selbstinszenierung erweisen, die quasi nur das eigene Ich berücksichtigen. „Paradigmatisch ist die individuelle Erfahrung der Freiheit, die sich mit dem *Freisein von jeglicher Bindung* einstellt: vollkommen befreit, verharrt das Selbst nur noch in sich und kann mit sich allein doch nicht leben“.¹⁵³ Dem hält Schmid als Alternativkonzept das Subjekt der Lebenskunst der „anderen Moderne“ entgegen, das sich nicht anmaßt, sich ohne Rücksicht auf Althergebrachtes, Bestehendes und insbesondere auf Anderes und Andere, quasi ex nihilo, eine Identität kreieren zu können, sondern bereit ist, in offener Haltung Bestehendes zunächst zu belassen und daraus auszuwählen, es zu modifizieren, Anderem Zeit und Raum zu geben und auch dieses in sein Selbst einzubeziehen.

¹⁵⁰ Spaemann, *Glück und Wohlwollen*, 137

¹⁵¹ Frankl, *Der leidende Mensch*, 134

¹⁵² Schmid, *Lebenskunst*, 103

¹⁵³ Ebd. 113

Die andere Moderne wird auf diese Weise zu einer *Raumzeitkultur*, in der nicht mehr nur die Befreiung von Bindungen und das Zerschneiden von Beziehungen, sondern auch das Festhalten daran aufgrund freier Wahl geübt werden kann, und in der Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Ruhe und Gelassenheit wieder an Bedeutung gewinnen.¹⁵⁴

Die Gestaltung des Selbst ist zwar immer Sache des individuellen Menschen, des *Individuums* im Sinn des Wortes, nämlich des einzigartigen, unteilbaren Menschen, der „an sich selbst arbeitet“ und „nicht in der Gesellschaft aufgeht“¹⁵⁵ was aber nicht mit *Individualismus* gleichzusetzen ist, der auf Egozentrik abzielt und Bindungen hintan stellt. „Die Betonung des *Individuellen*, der Eigenständigkeit des jeweiligen Individuums, ist nicht zu verwechseln mit der Bestärkung eines neuen *Individualismus*, einer Fixiertheit des Individuums auf sich selbst“.¹⁵⁶

6.1 Nadelspitzen-Identität

Sich in eine designte Identität zu flüchten, führt zwar rasch und instantan zu einer Lösung im Sinne eines fertigen Bildes, das sich sehen lassen kann und vorzeigbar ist, sie greift aber in vielen Bereichen zu kurz und birgt mehrere Gefahren in sich. Zum einen besteht die Gefahr der Beliebigkeit ohne Rücksichtnahme auf Andere und den verantwortungsvollen Gesamtzusammenhang des Lebens. Andererseits besteht auch die Gefahr der Unechtheit, weil vieles, was nicht ins Konzept oder das vorgefertigte Bild passen will, oder dem Wunschdenken nicht entspricht, wie Widersprüchliches oder Widrigkeiten, willkürlich geschönt und ausgeklammert wird, um dem Design gerecht zu werden. Schmid nennt diese künstlichen, rasch, aber oberflächlich auf den Punkt gebrachten Identitäten *pointiert* „Nadelspitzen-Identitäten“¹⁵⁷, auf die sich das Ich zurückzieht. Folge dieser verkürzten Sichtweise ist aber die Beschneidung des Individuums in vielen Dimensionen seiner Existenz, etwa seiner Beziehungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Sie begünstigt aber auch klischeehafte Kategorisierungen positiver oder negativer Färbung, wie Idealisierungen einerseits, oder Vorverurteilungen und Abwertungen andererseits. Das behindert aber die Möglichkeit von Entwicklung, aber auch Vergebung für Verfehlungen zu erlangen oder zu geben. Solche vorschnelle und vermeintlich

¹⁵⁴ Ebd. 104

¹⁵⁵ Ebd. 244

¹⁵⁶ Ebd. 165

¹⁵⁷ Ebd. 255

verbindliche Festlegung entspricht in gewisser Weise auch einer Verdinglichung des Menschen als Versuch, Halt und Stabilität zu erlangen, was zwar positiv-funktionalistisch gedacht effektiv sein mag, also einen Zweck erfüllt, an der Realität des Menschseins aber vorbeigeht. Sie verstellt und verbaut letztlich die Sicht auf die eigentliche Person. Technisch ausgedrückt wäre dieser Zugang zum Menschen also *effektiv*, partikulare Interessen befriedigend, aber nicht *effizient*, also den Gesamtkontext unter Einschluss von möglichen „Kollateralschäden“ berücksichtigend. Wilhelm Schmid:

Etwas als etwas festzulegen, obwohl es auch anders ist, und jemanden auf eine Weise als jemanden zu identifizieren, die sein Anderssein und seine Veränderbarkeit verkennt. Wie problematisch dies ist, wird am ehesten nachvollziehbar, wenn das Selbst sich selbst von anderen „identifiziert“ sieht und fortan dieses und jenes „ist“.¹⁵⁸

In unnachahmlicher Weise warnt auch Max Frisch davor, sich von einem Menschen ein fixes, unveränderliches Bild zu machen, zu glauben, ihn zu kennen, zu wissen wie er ist oder zu sein hat. In der Geschichte vom andorranischen Juden stellt er dar, wie ein künstliches Bild und Selbstbild eines Menschen entstehen kann, das dazu führt, dass der Mensch durch ein irriges „Vorurteil“ im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung eine *Identität* bekommt, die mit seinem Wesen als Person nichts mehr zu tun hat. Die Geschichte endet mit dem gewaltsamen Tod des vermeintlichen Juden als Nicht-Andorraner, symbolisch wohl nicht nur den physischen Tod, sondern primär die Vernichtung der Person andeutend. Einen Menschen in seinen Unbestimmtheiten und seiner Wandelbarkeit anzuerkennen, ihn als Geheimnis sein zu lassen, ihn nicht festzulegen, heißt ihn zu lieben. Ihn zu kennen, zu wissen wie er ist, von ihm ein Bild zu haben, bedeutet das Ende der Liebe.¹⁵⁹

Du sollst dir kein Bild machen, heißt es, von Gott. Es dürfte auch in diesem Sinne gelten: Gott als das Lebendige in jedem Menschen, das, was nicht erfassbar ist. Es ist eine Versündigung, die wir, so wie sie an uns begangen wird, fast ohne Unterlass wieder begehen—

Ausgenommen wenn wir lieben.¹⁶⁰

¹⁵⁸ Ebd. 250-251

¹⁵⁹ Vgl. Frisch, Tagebuch, 30-32

¹⁶⁰ Ebd. 32

6.2 Alternativkonzept: Kohärenz statt Identität

Um der Individualität des „Subjekts der Lebenskunst einer anderen Moderne“ in seiner sozialen und geschichtlichen Eingebundenheit gerechter zu werden, stellt Wilhelm Schmid als alternatives Konzept zur Identität die Herangehensweise der „Kohärenz“ vor. Kohärenz meint eine Haltung der Beständigkeit und Treue zu sich über die Zeit, darin als wesentlicher Bestandteil eingeschlossen aber auch Offenheit einem zusammenhängenden Ganzen gegenüber, das auch Schwächen, Unvollkommenheiten und Tragisches zulässt. Kohärenz beinhaltet, dass sich der Mensch nicht aus Angst vor Identitätsverlust und vor „Negativem“ im eigenen idealisierten Ich abkapselt und vor Anderem verschließt, dass er „es nicht mehr nötig hat, allzu ängstlich die eigene Identität zu hüten“.¹⁶¹

Die Kohärenz ist das Gefüge, das die vielen Aspekte des Ichs in einem vielfarbigen Selbst in einen wechselseitigen Zusammenhang bringt. Sie leistet das, was häufig einer erneuerten, von ihrem Begriff völlig abgekommenen Identität zugeschrieben wird, von der nur noch verlangt wird, das Selbst und sein Leben als „zusammenhängendes Ganzes“ zu gestalten.¹⁶²

Von grundlegender Bedeutung für die Kohärenz ist nicht die punktuelle oder einmalige Schaffung eines Konstruktes im Sinne einer Rolle oder Funktion seines Ich, sondern es geht um die Grundhaltung der Sorge und Verantwortung für sich und für Andere, die ständiger Bereitschaft für Erneuerung bedarf, um lebendig zu bleiben. Diese Grundhaltung der Sorge entspricht auch dem, was mit Umkehr oder Metanoia gemeint ist.

Die Kohärenz ist nicht einfach schon gegeben, sie ist ein Konstrukt, sie wird in der Lebenskunst bewusst und reflektiert hergestellt, um das Selbst zum Werk zu machen: Nicht nur in der Arbeit an der Veränderung des Selbst besteht die Selbstgestaltung, sondern, grundlegender noch, in dessen Zusammenfügung. Wenn es an der nötigen Sorge dafür fehlt, kommt es zu Auflösung von Subjekt und Selbst.¹⁶³

Es wohnt dem Menschen also eine Tendenz inne, Ich-bezogen sich in funktional vorgefertigte, funktionalistische Lösungen zu flüchten und lieber in rational überschaubarem und berechenbarem Modus zu leben, statt sich der Offenheit und Sorge mit all ihren Unwägbarkeiten auszusetzen. Dieser quasi-Auflösung von Subjekt und Selbst entgegenzuwirken, bedeutet — bildlich nach dem zweiten Hauptsatz der Thermodynamik gesprochen — einen Kampf gegen die Entropie, bei

¹⁶¹ Schmid, *Lebenskunst*, 242

¹⁶² Ebd. 252

¹⁶³ Ebd. 252

der ständige Energiezufuhr von außen notwendig ist um nicht in den Zustand maximaler Unordnung zu „verfallen“ (Heidegger). Ständige Anstrengung in Form von „Sorge“ (Heidegger) für sich und Andere ist notwendig. In den eingeschliffenen, funktional-unpersönlichen Modus der Alltagsroutinen zurückzufallen, ist bequemer und leichter. Der Soziologe Aaron Antonovsky führt in seinem Konzept der *Salutogenese* deren Quellen aus: „Die erste ist die grundsätzliche Annahme von Heterostase, Unordnung und ständigem Druck in Richtung auf zunehmende Entropie als *dem* prototypischen Charakteristikum des lebenden Organismus“,¹⁶⁴ und verweist auf „*Negative Entropie*“¹⁶⁵ als den adäquaten Umgang mit Stressoren als die „Theorie erfolgreichen Copings“^{166,167}.

Martin Buber weist auf die große Schwierigkeit des Loslassens der funktional-unpersönlichen Haltung des Grundwortes Ich-Es hin, um sich persönlicher Begegnung im Grundwort Ich-Du zu öffnen. Der Mensch neigt nach Buber dazu, immer wieder ins unpersönliche Ich-Es der Funktionalität zurückzufallen, sich davon zu befreien erfordert mehr und insbesondere ständige Anstrengung.

Das einzelne Du *muss*, nach Ablauf des Beziehungsvorganges, zu einem Es werden. Das einzelne Es *kann*, durch Eintritt in den Beziehungsvorgang, zu einem Du werden.¹⁶⁸

Wilhelm Schmid erteilt dem direkten, allzu optimistischen Machbarkeitsgedanken des Identitätsdesigns eine Absage und hebt als Zugangsweg zum ganzheitlich-personalen Selbst der Kohärenz die asketische Arbeit am Selbst hervor, deren Ziel die „Selbstmächtigkeit“ ist, die nicht zu verwechseln ist mit reiner Selbstherrschaft oder „Selbstbeherrschung“, sondern die in Umkehrung der Denkrichtung der Machbarkeit des positiven Denkens eine Macht ist, die frei machen soll *von* „äußeren“ Mächten. Darin eingeschlossen ist auch die Herrschaft des „eigenen Intellektes über Leidenschaften und Gefühle“,¹⁶⁹ aber auch der eigene

¹⁶⁴ Antonovsky, *Salutogenese*, 22

¹⁶⁵ Ebd. 27

¹⁶⁶ Bezüglich etwas unterschiedlicher Verwendung des Coping- Konzeptes in der Existenzanalyse siehe auch Abschnitt 9.2 dieser Arbeit

¹⁶⁷ Vgl. Scheurle, *Das Gehirn ist nicht einsam*, 121: Zur Negativen Entropie hebt aus neuro-physiologischer Sicht Hans Jürgen Scheurle die ständige Notwendigkeit aktiven Nicht-Tuns im Sinne von Hemmfunktionen hervor, um der Unordnung zu begegnen. Neurophysiologisch geschieht dies durch energieabhängiges Aktivieren der Natrium-Kalium-Pumpe an der Nervenzellmembran, was die Voraussetzung für das „Ruhemembranpotential“ ist. Durch Hemmung dieser aktiven Hemmung, also durch Loslassen, kann im entscheidenden Moment Aktivität ermöglicht werden. „Der Ruhezustand des Lebewesens entspricht einem erhöhten Ordnungsgrad (Neg-Entropie), der vom lebendigen Organismus ständig aktiv aufrechterhalten werden muss“.

¹⁶⁸ Buber, *Ich und Du*, 39

¹⁶⁹ Schmid, *Lebensphilosophie*, 152

„Machttrieb“.¹⁷⁰ Die Selbstmächtigkeit soll auch und gerade das erfassen, was im Kern der Kohärenz ist und uns als Selbst ausmacht, nämlich existenzielle Gewohnheiten, von denen wir uns, obwohl frei gewählt, nicht versklaven lassen sollen.¹⁷¹

Die Arbeit am Selbst im Sinne asketischer Arbeit ist somit nicht ein funktionelles Produzieren oder Machen, losgelöst von allen Bindungen, ist nicht absolute Freiheit im Sinne des Positivdenkens, sondern beginnt bescheiden mit maximaler Offenheit damit, zunächst einmal all das sein zu lassen und zu sehen, was da ist, im Sinne parrhesiastischer Offenheit. Sodann können wir daran gehen, in das Bestehende einzugreifen und damit in Umgang zu kommen, „das bestehende Selbst zu modifizieren und zu transformieren“¹⁷², indem wir reflektiert wählen, besonders aber auch etwas nicht wählen und es lassen.

In der reflektierten Lebenskunst bleibt die Souveränität der Wahl wie der Abwahl einer Gewohnheit in der Hand des Subjekts selbst, das ansonsten zum Gefangenen im Netz der Gewohnheiten wird und von der Infragestellung einiger Gewohnheiten schon existenziell getroffen würde.¹⁷³

Mit den Dingen und den Menschen so umzugehen dass wir uns nicht im Strudel der verzweckten Alltagsroutinen verlieren, sondern als Individuen frei bleiben, ist das Wesen dieser Modifikation, der Metanoia. „Die Modifikation besteht in einer Überwindung der Verlorenheit in den Zweck...“. (Robert Spaemann)¹⁷⁴ Essentielle Aspekte im Konzept der Kohärenz als Weg zum freien Selbst des Individuums sind jene der Beziehung und der Verantwortung. Diese würde aber rasch an die Grenzen unserer Kapazitäten stoßen, wollten wir im positiven Sinn aktiv für die Anderen sorgen wollen. Vielmehr geht es darum, ihnen nicht durch ein Benutzen zu schaden, weil „die erste und unbedingte Verantwortung *jedem* Menschen gegenüber eine negative ist: die Schonung, der Verzicht darauf, in einer Weise auf ihn einzuwirken, die ihn als Person nicht respektiert“¹⁷⁵, wie es Robert Spaemann kompakt ausdrückt. Das Selbst im Kohärenzmodell der anderen Moderne ist für alles grundsätzlich offen, für Begrenzendes wie Widrigkeiten, Krankheit, Leid und Tod, für potentiell

¹⁷⁰ Ebd. 166

¹⁷¹ Vgl. Ebd. 329-330

¹⁷² Ebd. 243

¹⁷³ Ebd. 329-330

¹⁷⁴ Spaemann, *Glück und Wohlwollen*, 139

¹⁷⁵ Ebd. 233

Scheitern und Versagen, aber auch für die Gestaltung des funktionellen Ich zur „Führung der alltäglichen ‚Geschäfte‘“¹⁷⁶, ohne darin aber aufzugehen und zu erstarren. Insbesondere ist es auch offen dafür, Anderes und Fremdes sein zu lassen und auch daran zu wachsen.

Emmanuel Bauer hebt den grundlegenden Unterschied zwischen „Ich-Behauptung und Selbst-Bestimmtheit“¹⁷⁷ für das Verständnis authentischen Selbst-Seins hervor, insofern erstere als funktionalistisch-narzisstische Egozentrik ohne Bezug und Gespür für Andere personales Selbst-Sein verfehlen und zu Vereinsamung führen muss. „Selbst-Bestimmtheit“, in Analogie zum Konzept der „Selbstmächtigkeit des kohärenten Selbst“ in sensu Wilhelm Schmid hingegen hat ihre Stärke in vorsichtig-leiser Haltung zu sich und den Anderen, das im Hören auf Andere und auf sein Gewissen dialogisch offen ist, den rechten Zeitpunkt abwarten kann und bereit ist, Verantwortung zu übernehmen.

Das Selbst im Kohärenzmodell ist auch offen dafür, die eigenen Schwächen und Fehler den Anderen zuzumuten, ohne auf die aalglatte und glänzende Oberfläche einer Design-Identität angewiesen zu sein. „Womöglich sind es eher die Ecken und Kanten des Selbst, die Andere dazu einladen, gleichsam ‚einzuhaken‘, anders als im Falle einer glatten Oberfläche des Selbst, an der Andere abgleiten“.¹⁷⁸

Schafft es das Paradigma des positiven Denkens, die Identität im Sinne eines fertigen Gegenstandes auf den Punkt gebracht zu präsentieren, bleibt sie dennoch arm an Breite und Erfülltheit und bleibt schließlich allein, weil auf der Nadelspitze kein Anderer Raum findet. Insbesondere ist einer derartigen Identität keine Form und Beständigkeit beschieden, sie ist der Unverbindlichkeit mehr verpflichtet als verlässlicher Beziehung. „Die Moderne, das ist der Kampf des Lebens gegen die Form, des Ungebundenen gegen das Gebundene....“¹⁷⁹

Während das Subjekt der Identität sich auf den immer kleiner werdenden Punkt seines „wahren Ichs“ zurückzieht und so den Verlust sämtlicher Beziehungen zu Anderen, zur Welt und schließlich zu sich selbst riskiert, ist das Subjekt der Kohärenz nicht separierbar von dem Netz der Beziehungen, in die hinein es verwoben ist und aus denen heraus es lebt. Das

¹⁷⁶ Schmid, *Lebenskunst*, 117

¹⁷⁷ Vgl. Bauer E., *Personale Inkarnation des Ich im Selbst*

¹⁷⁸ Schmid, *Lebenskunst*, 261

¹⁷⁹ Ebd. 121

Subjekt der Lebenskunst arbeitet nicht nur an der intrasubjektiven, *internen*, sondern auch an der intersubjektiven, *externen* Kohärenz.¹⁸⁰

6.3 Zur Beständigkeit im Kohärenzkonzept

Was aber könnte es nun sein, das dem „Selbst des Subjekts der anderen Moderne“ im Sinne der Kohärenz als Zusammenhalt eines Ganzen, bei all der ihr immanenten Offenheit und Wandelbarkeit, die Beständigkeit und Festigkeit gibt, die sie von der Flüchtigkeit und Künstlichkeit der Nadelspitzen-Identität (oder -identitäten) des (post-)modernen „Existenzdesigns“ unterscheidet? Wilhelm Schmid führt hier einen „festen Kern“ der Kohärenz¹⁸¹ ins Treffen, der sein Wesen im *Verhältnis* des Selbst zu sich und Anderen im Sinne von Verbindlichkeit und der Übernahme von Verpflichtung und Verantwortung hat und den er letztlich mit dem Begriff des Gewissens in Zusammenhang bringt.

Der feste Kern der Kohärenz, der die Beständigkeit des Selbst verbürgt, ermöglicht ihm zu *versprechen* und zu Versprechungen zu stehen. [...] Selbst ein Phänomen wie das *Gewissen* ist auf der Grundlage der Kohärenz auf säkulare Weise herstellbar. [...] die Übernahme von Verpflichtung und Verantwortung ist der Kohärenz inhärent, da sie sich auch zu Anderen hin erstreckt, und diese in das Selbstverständnis des Selbst einbezieht.¹⁸²

Ein Konzept des Selbst von Paul Ricœur rezipierend, führt Emmanuel Bauer dessen Differenzierung von „idem-Identität“ und „ipse-Identität“ als Annäherung an das Selbst aus. Idem, (lat.: derselbe¹⁸³) und ipse (lat.: er selbst¹⁸⁴) meinen ja jeweils denselben Menschen, in Hinblick auf das Selbst besteht jedoch zwischen Beiden eine Differenzierung. Die „idem-Identität“, als *Selbigkeit*, meint das Feste, Dauerhafte, Beständige am Menschen, das funktionellen, empirisch-objektivierbaren Charakter hat und von außen und für Andere sichtbar ist, dem eine Kontinuität in der Zeit nach Art einer Substanz eigen ist, das sich auch aus der Dritten-Person-Perspektive beschreiben lässt und das internalisierten Normen entspringt. Die „ipse-

¹⁸⁰ Ebd. 258

¹⁸¹ Vgl. Aaron Antonovsky, Salutogenese, 34-36: Er betont in seinem Konzept des Kohärenzgefühls (sense of coherence, SOC) als salutogenem Rahmen, als wichtigste Komponente die Verstehbarkeit, die „nicht Erwünschtes“ bedeutet, sondern auch „Tod, Krieg und Versagen“ implizieren kann. Sodann geht es um die Handhabbarkeit, mit den Dingen umgehen zu können, auch im Vertrauen auf „Freunde, Kollegen, Gott, Geschichte, Parteiführer, Arzt“. Schließlich basiert das Kohärenzgefühl besonders auch auf Werten und Sinn, wobei sich Antonovsky explizit auf Viktor Frankl bezieht.

¹⁸² Schmid, *Lebenskunst*, 257

¹⁸³ Petschenig, *Der kleine Stowasser*, 247

¹⁸⁴ Ebd. 281

Identität“, als *Selbstheit*, hingegen bezieht sich auf den rein personal-existenziellen Aspekt des Selbst und dessen jeweilige freie situative Entscheidungen. Sie meint jene Authentizität, die dem freien Dialog mit dem eigenen Gewissen entspringt.¹⁸⁵ Das Konzept der Kohärenz in sensu Wilhelm Schmid entspricht weitgehend der „ipse-Identität“ Paul Ricœurs, ist jedoch weit genug, um auch noch Platz für die Ausgestaltung des funktionellen Ich im Sinne der „idem-Identität“ zu bieten, ohne sich davon aber versklaven zu lassen.

Wenn nun das Fundament der Beständigkeit des Selbst mit Begriffen wie Verpflichtung und Verantwortung und letztlich mit „einem Phänomen wie das Gewissen“ in Zusammenhang gebracht wird, lässt sich vielleicht daraus der Hang zu handfester, greifbarer, gemachter Identität in der (Post-)Moderne besser verstehen, weil „ein Phänomen wie das Gewissen“ nur schwer in das Denkschema der Machbarkeit und Funktionalität des Positivdenkens passen mag. Vor dem Hintergrund des Positivdenkens des Zeitgeistes scheint ein Phänomen wie das Gewissen nicht wirklich „brauchbar“ zu sein und erscheint letztlich wie „nichtig“ oder „leer“, weil es eben „nicht als *etwas*“ im funktionalistischen Sinn greifbar und verfügbar ist. Ein negativer Zugang zum Gegenstand kann hier helfen, dem Gewissen dennoch oder erst recht Wert beizumessen und seine Bedeutung als tragender Grund zu spüren. Analog ist in diesem Sinn die kurze Sentenz von David Steindl- Rast zu lesen: „Der Quell allen Seins ist aber nur insofern „Nichts“, dass er (der URSPRUNG) „nicht-etwas“ ist. Er ist aber kein leeres Nichts“.¹⁸⁶

Inhaltlich weitgehend dem Kohärenzkonzept bei Wilhelm Schmid analog spricht Emmanuel Bauer von Authentizität des Menschen, die darin besteht, dass der Mensch in Abstimmung mit dem eigenen Gewissen lebt, aber auch im dialogischen Austausch mit der Mitwelt steht, was beides eine Voraussetzung für authentisches Denken und Handeln ist.

Die Voraussetzung dafür, dass das Selbst die Anpassungsfähigkeit an die je anderen Erfahrungen und Herausforderungen des Lebens bei gleichzeitiger Authentizität bewahrt, ist die dialogische Interaktion mit der Person sowohl mit dem „Du“, also der sozialen Mitwelt, ökologischen Umwelt und religiös-moralischen Wertewelt, als auch mit sich selbst, also dem eigenen Gewissen als dem Gespür für das Richtige und Wesentliche. Das Selbst ist demnach die konkrete Ausdrucksgestalt des freien und verantwortungsvollen Existenzvollzugs der

¹⁸⁵ Vgl. Bauer E., *Vom egologischen Ich-Sein zum authentischen Selbst-Sein*, 46-48

¹⁸⁶ Steindl- Rast, *99 Namen Gottes*, 30

Person. Um authentisch selbst zu sein gilt es, diesen Dialog lebendig und ausgewogen zu vollziehen.¹⁸⁷

Dieses hier gemeinte Gewissen ist aber eben nicht „etwas“, das laut triumphierend und ohne Raum für Zweifel dem Individuum sagt wo es lang geht und wie das Leben zu funktionieren hat, ja das letztlich auch nicht mit Begriffen der Gegenstandswelt positiv definiert werden kann im Sinne gegenständlicher Festlegung. Es ist

das innerste Gespür für das Wahre, Richtige und Wesentliche im eigenen Fühlen, Denken und Tun. [...] Das Gewissen erweist sich dabei als eine zuinnerst eigene und zugleich irgendwie fremde Instanz, als Ort, an dem das Ich ganz bei sich selbst ist und zugleich die nicht zur Gänze fassbare transzendente Ursprungs-Tiefe des Ich-Selbst als ein irgendwie Anderes zu ihm spricht. In diesem Sinn ist es der privilegierte Raum, in dem das Ich ganz bei sich selbst und auch beim „Du“ in dessen bedeutsamen Erscheinungsformen ist, also die Mitte des personal-dialogischen Selbst-Seins¹⁸⁸.

Mit dem positiven Denken des herrschenden Zeitgeistes in sensu Wilhelm Schmid, dem egozentrischen Machbarkeitsdenken der Selbstinszenierung, ist diese vorsichtige Annäherung an die personale Mitte also wenig kompatibel. Es bedarf schon eines radikalen Abstandnehmens von funktionalistischer Herangehensweise und einer Distanzierung davon im Sinne einer Umkehr als Grundhaltung, um quasi dem „irgendwie Anderen, das zu uns spricht“ die Möglichkeit zu geben, von uns auch gehört zu werden bzw. uns in die Möglichkeit zu versetzen, die „irgendwie fremde Instanz“ auch zu hören, was eine Voraussetzung ist, um in Dialog zu treten. Als definierter „Ort“, bei dem das Ich ganz bei sich selbst ist, ist das Gewissen dann nicht „etwas“ von dem, was Wilhelm Schmid mit äußeren Mächten meint, wenn er sagt, der Mensch müsse durch asketische Arbeit am Selbst von „äußeren Mächten unabhängig“¹⁸⁹ werden. Sich von solchen „äußeren Mächten“ wie internalisierten *erstarrten* gesellschaftlichen Strukturen und Regeln, aber auch von eigener intellektueller Hypertrophie, eigenem übersteigertem Machttrieb oder *unreflektierten* Automatismen und Gewohnheiten zu befreien, die allesamt den lebendigen offenen dialogischen Austausch zu ersticken drohen, ist ein steiniger Weg. Dieses sich Befreien von solchen Strukturen meint aber nicht, völlig frei zu werden von allen Bindungen und Verpflichtungen, also sich im solipsistischen Vakuum der Unverbindlichkeit als konkreter Ort wieder zu finden, sondern zielt genau im Gegenteil auf den offenen dialogischen Austausch mit sich und der Welt ab. Es ist

¹⁸⁷ Bauer E., *Vom egologischen Ich-Sein zum authentischen Selbst-sein*, 59

¹⁸⁸ Ebd. 60

¹⁸⁹ Schmid, *Lebenskunst*, 152

auch wie ein Horizont oder ein Halt, ein Halt im doppelten Sinn, als Grenze und als Schutz, und Horizont als Begrenzung und Richtung. Das Gewissen als „die Mitte des personal-dialogischen Selbst-Seins“ ist dann eher „etwas“, was immer wieder aufs Neue frei geschaufelt und befreit werden muss, befreit offenbar auch von uns selber als unserem Ego. Eben dies ist mit negativem Denken auch gemeint, dass das „Wahre, Richtige und Wesentliche“ nicht durch das uns im Alltag vertrautere Prozedere des Ärmel-Aufkrepelns und Machens direkt angegangen, geschweige denn gespürt werden kann, sondern der ständigen subtilen und wenig spektakulären Vorarbeit des Lassens bedarf. Mit Vorarbeit ist aber nicht ein chronologisch-vorangehendes Vorher gemeint, sondern eine ständig zu erneuernde, vorrangige Grundhaltung der Gelassenheit.

Bei Martin Heidegger ist die Erschließung des eigenen Seins auch nicht etwas, was im Sinne des Positivdenkens im Modus des „*Besorgens* umweltlich Zuhandenen“¹⁹⁰, direkt machbar ist, so wie „man“ es halt gewohnt ist und wie „man“ es halt macht, sondern dieses Erschließen erfordert ein Wegräumen, ein Freimachen eben genau davon, nämlich von der Fixiertheit auf den Modus der Funktionalität, zu dem der Mensch „zunächst und zumeist“ eher tendiert als zu seiner Eigentlichkeit. Das eigentliche Selbstsein ist aber nicht irgendwo frei schwebend, abgelöst von den Niederungen der Welt zu finden, sondern erfordert zunächst ein sich Einlassen auf das „Man“ und ist eine Modifikation des „Man“. „Das *eigentliche Selbstsein* beruht nicht auf einem vom Man abgelöster Ausnahmezustand des Subjekts, sondern *ist eine existenzielle Modifikation des Man als eines wesenhaften Existenzials*“.¹⁹¹ Der Ruf des Gewissens ist es, der uns zur Sorge dazu aufruft, dieses Man zu modifizieren, der Ruf ist aber weder laut noch sagt er überhaupt etwas Konkretes, er „redet im unheimlichen Modus des *Schweigens*.“ Er ruft den Angerufenen aus demerede des Man „*zurück in die Verschwiegenheit des existenten Seinkönnens*“.¹⁹² Diese Sorge der Modifikation im Sinne der Freilegung ist dann wohl eher dem Lassen als dem Machen näherstehend. Ein negativer Denkansatz, der zum freien Selbst-Sein, der Eigentlichkeit, führen kann, ist bei Heidegger hier insofern zu sehen, als die „Wahrheit“ als die Unverborgenheit des Seins, nicht machbar ist, sondern

¹⁹⁰ Heidegger, *Sein und Zeit*, 119

¹⁹¹ Ebd. 130

¹⁹² Ebd. 277

quasi schon da ist und jeweils aufs Neue der Verborgenheit „wie ein Raub“ entrissen bzw. freigelegt werden muss, um in die Un-Verborgenheit zu kommen, also für uns zugänglich zu sein, was aber kein abgeschlossener Vorgang sein kann. Heidegger bezieht sich in diesem Bild auf den griechischen Ausdruck für Wahrheit, die „Alétheia“ (α-λήθεια: Wahrheit, Wirklichkeit, Aufrichtigkeit)¹⁹³, die „Un-Verborgenheit“, in dem der positive Begriff der Wahrheit über eine negative Denkfigur ausgedrückt wird.

*Das Dasein (=der Mensch bei Heidegger, Anm.) ist, weil wesentlich verfallend, seiner Seinsverfassung nach in der „Unwahrheit“. [...] Die Wahrheit (Entdecktheit) muss dem Seienden immer erst abgerungen werden. Das Seiende wird der Verborgenheit entrissen. Die jeweilige faktische Entdecktheit ist gleichsam wie ein Raub. Ist es Zufall, dass die Griechen sich über das Wesen der Wahrheit in einem privativen Ausdruck (α-λήθεια) aussprechen?*¹⁹⁴

7. Michael Theunissen: *Negative Theologie der Zeit*.

7.1 Selbstsein als Frei-sein-von-Sich

Oben wurde bereits ausgeführt, dass Michael Theunissen die Grundverfassung des Menschen so sieht, dass dessen Leben grundsätzlich misslingen *muss*, weil die Zeit über den Menschen herrsche wie sie über die Dinge herrscht, die Dinge dem Nichtsein überantwortet und den Menschen entfremdet. Mit der „negativistischen“ Methode könne aber der Zeit, die als Nichtiges, Nichtseiendes und Nicht-Gewolltes etwas durchwegs und dreifach Negatives ist, auch Positives entnommen werden. Indem wir uns der Zeit zuwenden und in sie eindringen, nicht indem wir uns von ihr abwenden, können wir uns die Zeit „instrumentalisieren“. Dies meint mit anderen Worten, dass wir eben zunächst das mit uns geschehen lassen müssen, was die Zeit mit uns ohnehin tut. Wir verweilen in ihr. Durch dieses nur scheinbar ohnmächtige Nicht-Tun kann es uns aber gelingen, uns frei zu machen vom Getriebe des Alltags, von dem, was „wir immer schon, was wir ohnehin und von uns aus tun“,¹⁹⁵ oder wie Heidegger sagen würde, was „man“ so tut.

Dadurch ist es uns paradoxer Weise möglich, aus dieser Ohnmacht Macht zu gewinnen. Diese Macht besteht darin, die Zeit aus einer anderen Perspektive zu erleben, uns zu befreien aus dem unbeeinflussbaren Fluss der Zeit, der sozusagen

¹⁹³ Gemoll, 32

¹⁹⁴ Heidegger, *Sein und Zeit*, 222

¹⁹⁵ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 337

aus der Vergangenheit kommend, den Jetzt- Punkt der Gegenwart durchfließend, die Zukunft so gestalten muss, dass diese unerbittlich die Prägung aus der Vergangenheit übernimmt. In diesem Getriebe nicht mitzumachen, ist Verweilen. Als Gegenwärtigkeit ist es „das Andere der Zeit“. Im Wesen dieses Anderen der Zeit liegt es, dass sich der Mensch in präsenter „Geistesgegenwart“ nicht seiner alltagstauglichen Eigenmächtigkeit, der festgelegten, planbaren Funktionalität unterwerfen muss, sondern auf eben diese seine Eigenmächtigkeit auch verzichten und sich im Vertrauen auf die Macht Gottes offen halten kann für das, was da kommen mag, sowohl in der Gegenwart, als auch in der Zukunft.

Diese „Eigenmächtigkeit“,¹⁹⁶ auf die da verzichtet wird und die losgelassen werden kann, bezeichnet Theunissen etwa als „angestammte Bindungen des natürlichen Lebens“ oder „das, was wir immer schon tun“ oder „das Leistungsprinzip“¹⁹⁷, oder auch unter Verweis auf Adorno als den „universalen Zwangszusammenhang“.¹⁹⁸

Aufbauend auf dem ebenso provokanten wie paradoxen Satz aus dem Mathäusevangelium „Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren; wer aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen“ (Mt 10,39)¹⁹⁹ geht Theunissen nun der ebenso paradoxen Frage nach, wie es zu verstehen sein könnte, dass Freiheit des Menschen *von* sich gleichzeitig Freiheit des Menschen *zu* sich sein kann. „Die Freiheit des Menschen *von* sich verweist auf seine Freiheit *zu* sich, der Glaube auf Selbstsein“.²⁰⁰ Hier stellt der zeitliche Aspekt eine zentrale Schnittstelle zum Selbst-Sein dar, indem sich der Zugang des Menschen zur Freiheit zu sich zunächst dadurch eröffnet, dass er dem Druck entsagen kann, die Zukunft in gewohnten Denk- und Erlebensmustern „protensiv-drängend“ erwarten zu müssen und auf die „eigene Macht“ zu vertrauen. Wir können auch bereit sein, eben diese „eigene Macht“ zurückzustellen und offen dafür zu sein, dass es auch anders kommen kann. Dass Letzterem meistens so ist, entspricht (scheinbar) einer kaum nennenswerten Platitute, daraus geht aber doch eine harte Lebensrealität als anthropologische Konstante hervor, die wir nur allzu leicht und gern übersehen und so an der Realität vorbeigehen.

¹⁹⁶ Ebd. 336

¹⁹⁷ Ebd. 338

¹⁹⁸ Ebd. 365

¹⁹⁹ Vgl. Ebd. 337

²⁰⁰ Ebd. 339

Im Vertrauen auf die Macht Gottes lebt aber nur, wer nicht auf seine eigene Macht vertraut. [...] Der Glaube ist demnach die *Freiheit des Menschen von sich selbst*. Diese Freiheit aber entlastet auf eigentümliche Weise vom Druck der Zukunft. [...] Das bedeutet keineswegs, dass die Zukunft selbst entschwände. Nur verändert sich das Verhältnis zu ihr.²⁰¹

Im „universalen Zwangszusammenhang“ stehend, ist der Mensch quasi ständig auf Schiene, er ist in einem Korsett, das ihn blockiert und daran hindert, wirklich zu sich selbst zu kommen.

Wer ausschließlich dem Gesetz der Protensivität gehorcht, steht so in der Zeit, dass er ständig unter Spannung steht. Die Leichtigkeit in der Schwere des Glaubens wird möglich, indem diese Spannung sich löst, und sie löst sich dadurch, dass im Sich-Loslassen Erlösung zum Vorschein kommt.²⁰²

Was ist es aber nach Michael Theunissen, was sich da als „Erlösung“ auftun soll, worin besteht dieses Frei-sein-zu-Sich eigentlich, nachdem der Mensch „frei von sich“ geworden ist? Hier geht Theunissen davon aus, dass wir nur dann selbst sein können, wenn wir auch in Beziehung sind, „das Werden der Freiheit zu sich aus der Freiheit von sich geschieht im Grunde des Glaubens selbst als *kommunikative* Genese des Selbst-Seins“.²⁰³ Um für den Anderen aber jetzt und in Zukunft offen zu sein und ihm nicht im Modus des Machens des „universalen Zwangszusammenhanges“ zu begegnen, bedarf es des Zurücktretens und Verlassens dieses eingeschliffenen Modus, eines „Verlierens des Lebens“ (Mt 10,39), eines Loslassens von Ansprüchen und Gewohntem.

Die liebende Zuwendung zum Mitmenschen ist ein *Sich*-Einlassen auf ihn, setzt also Selbstbezüglichkeit voraus.[...] Sie ist durchaus, als was jeder sie versteht, der *sich auf* sie versteht: Hingabe. Das sich-Einlassen glückt nur im sich-Loslassen. In der Liebe eröffnet sich demnach die Ursprungsdimension jener Freiheit des Menschen von sich selbst, als die sich uns auch der Glaube dargestellt hat.²⁰⁴

Es handelt sich bei diesem Verlieren des Lebens also nicht um Selbst-Destruktivität oder gar Suizidalität, es ist das Loslassen einer Ich-bezogenen, funktionalistischen Haltung, durch das der Mensch erst frei wird für Bezüglichkeit und letztlich zu sich selbst. Das sich-Loslassen weist also als liebendes sich-Öffnen auch gleichzeitig auf Selbst-Liebe hin. Das meint wohl auch Max Frisch, wenn er für echte wertschätzende Liebe quasi das Los-lassen eigener „Bilder“ fordert. Nur so ist dem Wesen der Person gerecht zu werden, indem den Unbestimmtheiten und der Wandelbarkeit des

²⁰¹ Ebd. 336

²⁰² Ebd. 339

²⁰³ Ebd. 360

²⁰⁴ Ebd. 359-360

Menschen Raum gelassen wird. Das Verlieren des „Lebens“, durch das das Leben gewonnen werden kann, bezieht sich so gesehen auf das Loslassen der Bilder als künstliche Identitäten. An einer anderen Stelle des Matthäusevangeliums wird dann die axiologische (wertebezogene) Bedeutung dieses Verlierens verdeutlicht, indem der Mensch vor die Wahl der Werte gestellt wird: viel zu besitzen und zu haben, oder sich bedeutungsmäßig davon zu distanzieren und zu sich selbst zu kommen.

Denn was wird es dem Menschen nützen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber sein Leben verliert? Oder was kann ein Mensch als Lösegeld geben für sein Leben? (Mt 16,26)

Der von Michael Theunissen ins Treffen geführte Glaube als Grundlage der Freiheit zu sich selbst beinhaltet also als konstituierendes Element die Kommunikationsbezogenheit des Menschen. Glaube meint nämlich nicht etwa blindes „Für-richtig-Halten“ starrer Regeln oder Ideologien, ohne eigentlich selbst daran beteiligt zu sein, sondern meint das, was uns Menschen Halt und Boden gibt, ein Grund-Vertrauen als Basis für Miteinander- und Füreinander-Sein als Selbst-Sein. Daraus erwächst uns Menschen aber keine Garantie für etwas, worauf wir etwa Anspruch hätten, sondern sich aufeinander zu verlassen birgt immer ein Risiko in sich. Es besagt also zunächst genau das, nämlich sich selbst zu *verlassen*, in doppelter Bedeutung, aber sich nicht blind und ohne Hoffnung ins Bodenlose fallen zu lassen, sondern darauf zu vertrauen, gehalten zu werden, *sich selbst* also *auf* andere zu *ver-lassen*, worauf es aber weder Anspruch noch Garantie gibt. Wie schon oben vorgestellt, ist für Thomas Rentsch eine der drei Sinn-konstitutiven Negativitäten menschlichen Lebens die der „interexistenziellen Unverfügbarkeit“²⁰⁵: Gemeinsam Existieren ist nicht, den Andern instrumentalisieren oder über ihn verfügen zu können, sondern sich auf den anderen zu verlassen. Die „interexistenzielle Unverfügbarkeit“ bezieht sich aber auch darauf, dass die meisten Menschen ja fast immer abwesend sind, also nicht unmittelbar zur Verfügung stehen, sei es dass sie gerade nicht da sind oder dass sie schon tot sind oder noch nicht geboren sind, trotzdem aber Teil des sinnkonstitutiven Horizontes der Menschen sind. Thomas Rentsch weist auf zwei traditionelle distinkte Formen von Vertrauen und Versprechen hin, einerseits die *securitas*, im Sinne der technisch-instrumentellen Gesicherheit, und andererseits die *certitudo*, im Sinne der gewissmachenden Gewissheit, die das zentrale Element kommunikativer

²⁰⁵ Rentsch, *Negativität und dialektische Sinnkonstitution*, 69

Verhältnisse ist.²⁰⁶ Diese gewissmachende Gewissheit der *certitudo* ist also nicht so zu verstehen wie jene *securitas*, wie sie etwa manche Versicherungsgesellschaften, As-sekur-anzen eben, als vertraglich festgeschriebenen Anspruch bewerben, indem sie lauthals verkünden, dass sie das „Wunder Mensch“ ver-sichern, was immer damit suggeriert werden soll. Die *certitudo* ist nach Thomas Rentsch vielmehr konstitutiv für menschliche Interexistenziale wie Glaube, Liebe und Hoffnung²⁰⁷ als vertrauendes sich-Einlassen und Offenheit, aber eben ohne Erfolgsgarantie. Es geht hier um das Ver-lassen und Los-lassen von gewohnten und angestammten vermeintlichen Sicherheiten und Errungenschaften, über die wir uns nur allzu gern definieren und uns daran festhalten. Das kann aber erfülltem Selbstsein als Beziehung zu sich und Anderen im Wege stehen.

Robert Spaemann, der sich dem Personbegriff mittels der Differenzierung zwischen „etwas“ und „jemand“ annähert, bringt das, was an Leben verloren oder aufgegeben werden soll, um das Leben zu gewinnen, mit dem Egoismus in Zusammenhang.

Die vollständige Aufgabe des Egoismus ist nicht die Selbstaufgabe der Person, sondern ihre eigentliche Selbstverwirklichung.²⁰⁸

Es ist nämlich nicht das Aufgeben des Egoismus allein, das frei zu sich macht, sondern es geht auch hier um den sich auftuenden Beziehungsraum, der die Freiheit zu sich erst ermöglicht und begründet. Die Person ist

frei von ihrer eigenen Natur. Sie hat diese Natur, sie *ist* sie nicht. Sie kann sich frei zu ihr verhalten. Aber das kann sie nicht von sich aus, sondern nur durch die Begegnung mit anderen Personen. Erst die Bejahung anderen Selbstseins — als Anerkennung, Gerechtigkeit, Liebe — erlaubt uns jene Selbstdistanz und Selbstaneignung, die für Personen konstitutiv ist, also die „Freiheit von uns selbst“.²⁰⁹

Dieses Sich- Einlassen im Sich Los-Lassen ist also nicht als ein resignatives Sich-Aufgeben zu verstehen, sondern als Glaube „als das schlechthin Andere gegenüber jeder Art von Resignation“.²¹⁰ Wenn Wilhelm Schmid davon spricht, dass es für das Selbst darauf ankommt, Macht über sich zu gewinnen, die „auf eine einseitige Herrschaft, etwa des Intellekts über Leidenschaften und Gefühle verzichtet“²¹¹, ist

²⁰⁶ Ebd. 69

²⁰⁷ Vgl. Ebd. 69

²⁰⁸ Spaemann, *Personen. Versuch über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“*, 246

²⁰⁹ Ebd. 262

²¹⁰ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 373

²¹¹ Schmid, *Lebenskunst*, 152

dieser negative Zugang keineswegs ein passives Geschehen, und schon gar nicht als ein „Aufgeben“ zu verstehen, sondern ist asketische Arbeit an sich selbst und soll geradezu im Gegenteil im positiv-affirmativen Sinn befreiend zu sich wirken, denn

die Macht über sich ist die Grundlage für die *Unabhängigkeit* von äußeren Mächten, die erfahrungsgemäß ihren Weg ins Selbst nur finden, wenn sie sich die inneren Zwickigkeiten und unerfüllten Bedürfnisse des Subjekts zu Nutze machen, die sie zu lösen und zu erfüllen versprechen.²¹²

7.2 Zeitlichkeit und Freiheit zu sich selbst

Der Zusammenhang zwischen Zeitlichkeit und Freiheit zu sich selbst ist nun der, dass im Spannungsfeld der Polaritäten zwischen Prospektivität und Protensivität erst das Verweilen, Innehalten und die Geduld, im Sinne des „prospektiven *Vorausschauens*“, statt der Überbetonung des „protensiven *Vorausseilens*“, es ermöglichen, für sich und den Anderen auch Zeit zu haben, nämlich in Beziehung zu treten. Zeit zu haben, verweilen zu können, ermöglicht es, sich und dem Anderen gegenüber offen sein zu können, für ihn da und präsent zu sein. Wenn von Nächstenliebe gesprochen wird, verweist dies zunächst auf „lieben“, was nach Theunissen

neutestamentlich gedacht, wohl nicht zuletzt „Zeit haben“ bedeutet. Ich kann mich auf den anderen nur einlassen, wenn ich mir Zeit nehme für ihn. [...] Wer merkwürdigerweise „keine Zeit hat“, versinkt gerade im Strom der Zeit.²¹³

Nächstenliebe verweist im konkreten Sinn auf den „Nächsten“, auf unsere konkrete Lebenswirklichkeit als Beziehungswesen. Um für den Nächsten da sein zu können, genügt es eben genau nicht, in die Zukunft protensiv voranzueilen und den Nächsten bestenfalls auf später zu vertrösten, sondern für ihn auch schon und besonders jetzt präsent zu sein, so gegenwärtig zu sein, dass wir *jetzt* Zeit haben und uns konkret auf den Nächsten einstellen. Es ist die zeitliche und zugleich räumliche Implikation des „Nächsten“, präsent und bereit zu sein im Hier und Jetzt. So kann in unmittelbarer Lebenspraxis durch geduldiges Verweilen die uns mitreißende Zeit in „das Andere der Zeit“ verwandelt werden. Die Gegenwart wird so zu einer Gegenwärtigkeit als Offenheit, dass man sie auch „Geistesgegenwart“²¹⁴

²¹² Ebd. 152

²¹³ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 361

²¹⁴ Ebd. 357

nennen kann. Diese Gegenwärtigkeit als das „andere der Zeit nannte die Tradition ‚Ewigkeit‘“.²¹⁵ Ewigkeit ist natürlich nicht als die nie aufhörende Aneinanderreihung von Jetzt-Punkten zu verstehen, sondern es geht dabei um diese Offenheit als Grundhaltung, die eben auf das einseitig „protensive *Vorausseilen*“ verzichtet, und schon im Jetzt so für den Nächsten offen ist wie sie es auch in der Zukunft sein möchte. Diesen negativ-inversen Zusammenhang zwischen Lieben und Zeit drückt Erich Fromm so aus:

Das Erlebnis des Liebens, der Freude, des Erfassens einer Wahrheit geschieht nicht in der Zeit, sondern im Hier und Jetzt. Das *Hier und Jetzt ist Ewigkeit*, das heißt Zeitlosigkeit; Ewigkeit ist nicht, wie oft fälschlich angenommen wird, die ins Unendliche verlängerte Zeit.²¹⁶

In dieser Bereitschaft für Offenheit des Sich-Loslassens und des Sich-Einlassens ist bereits die Zukunft gegenwärtig. Das ist nicht so zu verstehen, dass plötzlich das Wunder passiert, dass Gegenwart und Zukunft im physikalischen Sinn nivelliert werden sollten, sondern es wird hier die Haltung der Zeit gegenüber thematisiert, die Setzung von Prioritäten in der uns zur Verfügung stehenden Zeit. „Der Unterschied von Gegenwart und Zukunft soll ja nicht verschwinden, er soll sich nur aufheben. Es geht genauer gesagt um die *Gegenwärtigkeit der Zukunft selbst*“.²¹⁷

Im Sinne Wilhelm Schmids würde die einseitige Betonung des „protensiven *Vorausseilens*“ im Spannungsfeld mit der prospektiven Präsenz wohl ein Charakteristikum des Positivdenkens sein. Aus dessen Sicht könnte es wohl als negativ im pejorativ-abwertenden Sinn angesehen werden, wenn Zukunft nicht immer „vorausseilend“ *ausgefüllt* oder mit Wunschdenken *angefüllt* ist und dem Verweilen der Vorzug gegeben wird. Das Positivdenken könnte angesichts dieser „Zeitverschwendung“ in die Krise der Leere geraten, die sich wie eine „Ewigkeit“ anfühlt, in der „nichts passiert“, weil seine Prinzipien gescheitert und seine Pläne durchkreuzt sind. Mit dieser chronologischen Auffassung von „Ewigkeit“ als unendlich lange Zeitdauer leben zu müssen, wäre dann wirklich sehr langweilig und anstrengend, noch dazu, weil die Zeit ständig *an-* und *ausgefüllt* werden müsste, um die Leere nicht zu spüren. Anders ist die „Ewigkeit als das Andere der Zeit“, die Gegenwärtigkeit, die sich in ihrer *Erfülltheit* dagegen leicht anfühlt. Sie hat sich vom

²¹⁵ Ebd. 60

²¹⁶ Fromm, *Haben oder Sein*, 125

²¹⁷ Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 331

Druck des *Vorausseilen*-Müssens befreit und kann getrost und gelassen nach vorne *schauen*. So ist nach Michael Theunissen auch Mt 11,30 als Vertrauen auf die Macht Gottes im sich-Loslassen zu verstehen, wo es heißt „Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.“²¹⁸ Es geht hier um die grundsätzliche Umkehr des Denkens, sich von dem herrschenden Paradigma der Einseitigkeit der Protensivität zu befreien, was ein anstrengendes Tun des Nicht-Tuns ist. Es ist aber deswegen so anstrengend, weil es eben ganz anders ist als das gewohnte „Besorgen der Alltagsaktivitäten“ (Heidegger), aber gerade dadurch zur Erlösung davon führt und Leichtigkeit ermöglicht.

Leer ist die Zeit nur dann wenn man in der *chronologisch*-funktionalen Haltung ihr gegenüber verharrt und ständig glaubt, im Tun sein zu müssen. Gelingt es aber, sich davon loszureißen und sich der Zeit abwartend geduldig anzuvertrauen, dann kann diese *kairologische* Haltung befreiend sein *von* Altlasten, wie Verstrickungen, Verirrungen und Automatismen, und frei machen *für* das wirklich Eigene, Wertvolle und Eigentliche. Dann können wir offen und bereit sein für das situativ Erforderliche und das in Beziehung Treten mit uns selbst und dem Nächsten. Gerade aber dieses sich Losreißen gehorcht nicht den Gesetzen des aktiven Machens nach vorgefertigten Schemata und Programmen, wie „Man“ (Heidegger), es halt so macht und wie es unseren Alltagsparadigmata entspricht, sondern es ist als radikales Los-Lassen ein Nicht-Tun, das nur im Vertrauen auf Halt gebenden Urgrund möglich ist. Es ist eine radikale Änderung der Denkrichtung und kann auch zu keinem fixen Resultat führen, sondern nur als Haltung der ständigen Umkehr und Erneuerung verstanden werden.

Sehr stimmig kommt diese Haltung des Nicht-Tuns und des Sich-Loslassens auch bei Laotse im Tao Te King zum Ausdruck:

²¹⁸ Vgl. Theunissen, *Negative Theologie der Zeit*, 339

Das Allerweichste auf Erden
überholt das Allerhärteste auf Erden.
Das Nichtseiende dringt auch noch ein in das,
was keinen Zwischenraum hat.
Daran erkennt man den Wert des Nicht-Handelns.
Die Belehrung ohne Worte, den Wert des Nicht-Handelns
erreichen nur wenige auf Erden.²¹⁹

²¹⁹ Laotse, *TAO TE KING*, 86

8. Exkurs: *Strukturdynamik* nach Werner Janzarik

8.1 Vorstellung des Konzeptes²²⁰

Dieser Exkurs ist als Bindeglied zwischen den philosophischen Betrachtungen des Themas und dessen lebenspraktisch-psychotherapeutischen Implikationen zu verstehen und soll die Bedeutung der Bedingtheit der Freiheit des Menschen vor dem Hintergrund der Heilsamkeit maximaler Offenheit beleuchten. Gleichzeitig impliziert dieses Konzept auch die alltagspraktische Bedeutung von fruchtbringendem, frei machendem Negativdenken.

Das freie Selbst ist nicht von uns erschaffen, sondern wir können lediglich jeweils nur aus Gegebenem wählen, das Bestehende modifizieren und transformieren. Es geht „dabei nicht um ‚Schöpfung aus dem Nichts‘, sondern um den schöpferischer Umgang mit den begrenzten Möglichkeiten des menschlichen Daseins bzw. um die kreative Formung des Gegebenen“²²¹, wie es Emmanuel Bauer ausdrückt. Der Vorgang der Wahl ist nach Wilhelm Schmid nicht immer als ein Machen im landläufigen Sinn oder als Beliebigkeit zu verstehen, zumal „der Sinn sensibler Wahl auch ein Lassen sein kann“²²² Wir haben grundsätzlich potentiell viele Möglichkeiten, aber nur *scheinbar* unbegrenzte Möglichkeiten zur Wahl. Der jeweils eigentlich entscheidende Schritt der Wahl ist dabei aber nicht der des Machens im Sinne der Umsetzung, der letztlich nach außen sichtbar wird, sondern es ist die Negativselektion des Lassens dessen, was nicht gut ist, oder wie Wilhelm Schmid es formuliert: „In vielen Fällen geht es aber nicht um eine positive Bestimmung des Ziels im unendlichen Raum des Möglichen, sondern um dessen negative Bestimmung, resultierend aus der Unzufriedenheit mit einem bestehenden Zustand...“²²³

Diese Umkehrung der Denkrichtung zum landläufigen Zugang von Entscheidungen, insbesondere dem Anspruch auf unbegrenzte Machbarkeit des positiven Denkens der Postmoderne, findet auch im forensisch-psychiatrischen Konzept der „Strukturdynamik“ des Heidelberger Psychiaters Werner Janzarik ein klinisch-

²²⁰ Vgl. Janzarik, *Desaktualisierung als Prinzip von Steuerung und Handlung*.

Vgl. Janzarik, *Autopraxis, Desaktualisierung, Aktivierung und die Willensthematik*

²²¹ Bauer, E., *Arbeit am Freiheitsspielraum statt Appellation an einen „Frei-Geist“*, 12

²²² Schmid, *Lebenskunst*, 204

²²³ Ebd., 218

theoretisches Pendant von höchster konzeptueller Schärfe und praktischer Relevanz, nicht nur für die forensische Psychiatrie zur Beurteilung der Einsichts- und Steuerungsfähigkeit von Delinquenten, sondern auch im klinisch-praktischen und lebenspraktischen Alltag. Dieses Konzept sei hier gekürzt vorgestellt und in Synopse mit fundierten philosophischen Betrachtungen gebracht:

Als „Struktur“ bezeichnet Janzarik das, was menschlicher Motivation und Willensbildung sowie dem Verhalten als Möglichkeiten, quasi als verfügbares Repertoire „biologisch“ mehr oder weniger stabil griffbereit zur Verfügung steht. Dazu zählen etwa physiologische oder auch pathologische cerebral-organische Funktionsmuster, Temperamentsfaktoren oder angeborene oder eingeschliffene Verhaltensweisen, ge- und überformt durch Lerneffekte und lebensgeschichtliche Erfahrungen oder soziale Prägung, Dinge, die „Man“ halt so macht. Formal von „Struktur“ getrennt steht dieser gegenüber die „Dynamik“, die emotional-aktionale Fundierung seelischer Phänomene wie etwa Stimmung, Gefühl, Affekt, Bedürfnis, Trieb und Antrieb. Struktur und Dynamik gemeinsam bilden die „Repräsentationen“. In Zusammenwirken mit der „Dynamik“ tendieren „strukturelle“ Bestände stets dazu, sich situativ im „psychischen Feld“ quasi selbsttätig zu „aktualisieren“, die „dynamische Befruchtung“ der Struktur neigt zu selbsttätiger „Aktualisierung“, sie ist einem „Aktualisierungsdruck“ ausgesetzt, was man als „Autopraxis“ bezeichnet, quasi sich verselbständigender Aktivität ohne unser explizites Einverständnis entsprechend, wie Automatismen oder unreflektierte Routinen, von denen unser Alltagsleben weitgehend geprägt ist.

Dass uns nun trotzdem freies Handeln möglich ist, erklärt die Strukturdynamik durch die Fähigkeit des Menschen, dem Aktualisierungsdruck durch *Hemmung* entgegenzutreten, quasi „nein“ zu sagen, oder „ja, aber nicht jetzt“. Janzarik bezeichnet diese Hemmung des Aktualisierungsdruckes, also der „ins Feld drängenden Autopraxis“, die „*Desaktualisierung*“, sozusagen einer Vetofunktion entsprechend.

Die „*Desaktualisierung*“ als *Hemmfunktion* stellt im strukturdynamischen Konzept Janzariks das steuernde Prinzip der „selbsttätigen Aktualisierung struktureller Bestände“ dar. Im Wettstreit „autopraktischer“ Gerichtetheiten kann die Desaktualisierung hier insofern steuernd eingreifen, als sie Inhalte aus dem

psychischen Feld verdrängen, Bereitschaften, Handlungen und innere Abläufe inhibieren und den autopraktischen Zustrom abstrahieren kann.

Die Desaktualisierungsfähigkeit entsteht entwicklungspsychologisch parallel zum Sprachgebrauch und der Ausdehnung von mnestischem Besitz. Gedächtnis hat dabei eine unentbehrliche stabilisierende und Kontinuität begründende Funktion, was das wechselnde Zusammenspiel von Autopraxis und Desaktualisierung betrifft. Gedächtnisphysiologisch gehört das implizit-prozedurale Gedächtnis größtenteils zur „strukturellen Repräsentation“ und steht als solche der Autopraxis nahe. Das explizit-deklarative Gedächtnis hebt sich davon deutlich ab und kann bei zielgerichtetem Denken und Planen als Instrument zu Suche und Abruf aktiv werden und so an der „Desaktualisierung“ von Autopraxis teilhaben.

Desaktualisierungsfähigkeit bleibt abhängig von der Ausbildung seelischer Struktur, sie wird in einem lebenslangen Prozess gelernt und geübt, beginnend von Alltagshandlungen und Alltagsdenken bis in die Sphäre des Geistigen vordringend.

Desaktualisierung ermöglicht *Freiheit von* biologischen Zwängen durch die Wendung nach innen. Desaktualisierung bewegt nicht selbst, sondern unterdrückt, weist ab, wählt aus, und gestaltet und lenkt dadurch die autopraktische Bewegung, der sie die Richtung durch ein Abschirmen gegen konkurrierende Strebungen gibt und sichert.

Ein weiteres, aber nicht gleichwertiges Prinzip neben Autopraxis und Desaktualisierung ist jenes der „Aktivierung“, welches an Bedeutung für die Verhaltenssteuerung hinter dem inhibierenden Prinzip der Desaktualisierung zurücktritt.

Die Bedeutung der „*Willensthematik*“ kommt in diesem Konzept dadurch zum Ausdruck, dass diese zwar in den *Leistungen der Desaktualisierung* zu suchen ist, allenfalls aber durch „Aktivierung“ noch bekräftigt wird. Das desaktualisierende Eingreifen des „Willens“ kann unbemerkt bleiben, leise und verdeckt. Doch ist es der eigentlich wirkende Wille, dessen Eingreifen gelegentlich, auch wenn nichts davon nach außen dringt, mit dem Gewicht einer existenziellen Entscheidung erlebt wird. Der Funktion nach wäre dieser Willensbegriff eine „*negative Komponente*“. Ohne den Zugriff auf die Autopraxis und die Gerichtetheiten zu verlieren, werden Hemmung

und Aktivierung in die entstehende Innenwelt, den inneren Dialog, das Imaginieren und das innere Handeln einbezogen.

Das Konzept der Strukturodynamik ist also eines, das in höchstem Ausmaß das phänomenologisch offene, sich keinem Gegebenen und Vorhandenen verschließende Annehmen fordert, und erst recht die Kompetenz und Freiheit der aktiven, verantwortlichen Selbstgestaltung zulässt. Ihr liegt aber primär nicht das positive Denken der uneingeschränkten, willkürlichen Machbarkeit zugrunde, sondern ein bescheidenes, abwartendes zu-, sein-, und weglassendes Vorgehen durch Selbstdistanzierung und (negative) Wahl, eine Form des negativen Denkens, das mit dessen landläufig-pejorativ-abwertender Konnotation nichts gemein hat.

8.2 Philosophische Implikationen der Strukturodynamik

Analog verweist Emmanuel Bauer auf die Unmöglichkeit des Menschen, unabhängig von vorgegebenen Bedingungen schalten und walten zu können und uneingeschränkt Herr der Lage zu sein. Der Mensch als den Bedingungen unterworfenen „sub-iectum“ ist immer an bestimmte Realitäten gebunden, denen gegenüber er „nicht unabhängig und erstanfänglich handeln, sondern ‚nur‘ gestalterisch antworten kann.“²²⁴

Sinngleich sagt auch Max Scheler über die eingeschränkte Macht des menschlichen Geistes:

Ihnen gegenüber (den ‚Realfaktoren‘= Triebstruktur) kommt also [...] allem, was wir „Geist“ nennen, nur eine *negative*, „lenkende“, d.h. hemmende oder enthemmende, *kausale* Bedeutung zu, und zwar eine prinzipiell *nur* negative Realisationsbedeutung — also überhaupt *keinerlei* *soseins*bestimmende Determinationsbedeutung. Der menschliche Geist — der singular persönlich wie kollektiv — und Wille vermag hier nur eines: hemmen und enthemmen (loslassen) dasjenige, was aufgrund der streng autonomen, realen, (bewußtseinsmäßig) sinnblinden Entwicklungskausalität ins Dasein treten will. Setzt der Geist sich Ziele des *soseins* und der Umgestaltung der Realfaktoren, die nicht mindestens im Spielraum des *eigen*kausalen Zusammenhangs der Realfaktoren gelegen sind, so beißt er auf Granit und seine „Utopie“ zerflattert ins Nichts.²²⁵

²²⁴ Bauer E., *Vom egologischen Ich-Sein zum authentischen Selbst-Sein*, 50

²²⁵ Scheler, *Die Wissensformen und die Gesellschaft*, 21-22

Emmanuel Bauer weist wiederholt darauf hin, dass menschliche Freiheit nicht als absolute geistige Instanz verwirklicht werden kann, sondern dass wir primär an gegebene Bedingungen gebunden sind, mit denen wir innerhalb eines Freiheitsspielraumes umgehen können. Wenn Emmanuel Bauer schreibt, dass der Mensch „durch Innehalten und Selbstbefragung die blinde Dynamik bloßer psychophysischer Prozesse unterbrechen bzw. auf eine neue Ebene heben kann“, und dass es sich dabei „nicht um ein für sich bestehendes Konvergenzzentrum oder eine absolute geistige Instanz im Sinne eines Frei-Geistes, der über allen Bedingungen steht, und völlig unabhängig schalten und walten könnte, sondern um einen kompetitiven Prozess, dessen geistige Dimension als Selbstbewusstsein erlebt wird“,²²⁶ handelt, steht dieser Ansatz mit den beiden negativen Denkansätzen Janzariks und Schelers gut im Einklang. Sowohl in der Vetofunktion der Desaktualisierung der „Struktur- Dynamik“ in sensu Werner Janzarik, als auch in der Vetofunktion des „Geistes“ in sensu Max Scheler kommt wieder gut der Ansatz der bedingten Freiheit zur Geltung. Wir können eben Freiheit nur leben, indem wir das Vorgefundene verändern, gestalten und modifizieren, Unwichtiges beiseite *lassen* („desaktualisieren, hemmen) und Wichtiges sein *lassen*.

Die „blinde Dynamik psychophysischer Prozesse, die durch Innehalten und Selbstbefragung unterbrochen werden kann“, entspricht wohl dem, was wir an ererbter, physiologischer, hirnganischer, erfahrener, gelernter, selbst gestalteter, verschuldeter oder unterlassener, cerebral-organischer, traumatologischer oder sonstiger Prägung an und in uns tragen. Sie entspricht wohl auch dem, was die heutige Existenzanalyse als „Psychodynamik“ bezeichnet. Dem können wir nur dann eine Vetofunktion entgegenhalten, wenn wir ihm im Sinne der Parrhesie, des Alles-Sagens, offen ins Gesicht schauen können, um es „auf eine neue Ebene heben“ zu können. So eröffnet sich in diesem Zusammenhang auch die Relevanz der neutestamentlichen Übersetzung des Begriffes der Parrhesie, der neben Offenheit auch mit Zuversicht übersetzt wird.

Victor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, stellt in analoger Weise als wesentliches Element menschlicher Freiheit die Macht heraus, sich dem „Psychophysikum“ allenthalben entgegenstellen zu können, dem nicht

²²⁶ Bauer E., *Arbeit am Freiheitsspielraum statt Appellation an einen „Frei-Geist“*, 12

ausgeliefert zu sein, sondern dazu ja oder auch nein sagen zu können. Er bezeichnet diese Freiheit als die „Trotzmacht des Geistes“.²²⁷ Die „geistige Person“ könne gegen äußere und innere Positionen opponieren, wobei er mit letzteren die „Disposition“ oder den „Charakter“ meint.²²⁸ Ironisch-humoristisch formuliert schreibt Frankl auch, dass sich der Mensch „von sich selber nicht alles gefallen lassen muss“.²²⁹ Diese Freiheit erfordert nun ein sich Befreien *vom* Bestehenden des Charakters, vom „Sosein“ der „Faktizität“. Sie erreicht der Mensch dadurch, dass er sich den Fakten zunächst „in der Selbstbesinnung“ stellt. Um sich über das Bestehende zu erheben, sich zu transzedieren, kann der Mensch seine Freiheit *zum* „Anders-Werden“ in der „Selbstbestimmung“ ergreifen.²³⁰

²²⁷ Frankl, *Der leidende Mensch*, 148

²²⁸ Vgl. Ebd. 143

²²⁹ Ebd. 144

²³⁰ Vgl. Ebd. 145

9. Negatives Denken als Gelassenheit im Lichte der Existenzanalyse und Logotherapie (EL)

Das folgende Kapitel hat nicht zum Ziel, die theoretischen Hintergründe und praktischen Konzepte der Existenzanalyse und Logotherapie (EL) einmal mehr zu skizzieren, dazu wird auf die einschlägige Literatur verwiesen.^{231,232}

Meine Intention ist es, oben behandelte Denkansätze unterschiedlicher Provenienz, die ich aus der Perspektive des Negativdenkens elaboriert und zusammengeführt habe, für das Theoriegebäude und die praktischen Anwendung der EL zur Verfügung zu stellen, so sie nicht ohnehin in der einen oder anderen Form längst implizit oder explizit darin Eingang gefunden haben. Jedenfalls soll die Fokussierung auf den speziellen Gedankenstrang des Negativdenkens als Gelassenheit helfen und anregen, den Blickwinkel bisweilen um einige Winkelgrade zu verschieben, um vielleicht manches (wieder) neu zu entdecken oder zu verstehen, so wie eine Landschaft mit anderem Stand der Sonne oder mit nur gering anderem Aussichtspunkt beträchtlich anders aussehen kann.

Die Gefahr der Verkrustung, ja Erstarrung oder des Abgleitens in den Dienst nach Vorschrift ist ja nicht nur einzelnen Individuen immanent, sondern auch und besonders organisierten Gruppen, Vereinen, Lebensgemeinschaften, Religionsgemeinschaften oder Psychotherapieschulen, sodass ein Loslassen immer wieder bedacht werden sollte. Ein zentrales Paradigma der EL ist ja jenes der doppelten Offenheit und der Responsivität, nämlich sich ansprechen zu lassen und mit sich selber und der Welt und den Mitmenschen im Dialog zu sein. Als „existenzanalytisches Basistheorem“ wird die dialogische Beziehung des Menschen zur Welt und zu sich selbst bezeichnet.²³³ So ist es mir aus diesem Titel ein Anliegen, einige mir relevant erscheinende Quellen zu Wort kommen zu lassen, die möglicherweise dem Zeitgeist folgend manchmal zu Unrecht unterbewertet oder sogar ausgegrenzt werden, in der Hoffnung, dass auch daraus in phänomenologischer Offenheit und im Dialog Neues entstehen kann.

²³¹ Vgl. Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*

²³² Vgl. Längle, *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*

²³³ Vgl. Ebd. 39

9.1 Grundlegendes zur Existenzanalyse und Logotherapie (EL)

Für diejenigen Leser, die diesbezüglich wenig oder keine Vorkenntnisse haben, sei das Konzept der EL hier trotzdem stark verkürzt umrissen und teilweise kommentiert und mit Eigenem angereichert. Zur Vertiefung ist auf die jeweils zitierte Literatur aber unbedingt zu verweisen.

Die EL als Psychotherapie wird unter die humanistischen Zugänge subsummiert, die auf den Wiener Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl zurückgeht und in der heutigen Form unter Federführung von Alfried Längle weiter entwickelt wurde und von vielen Anderen laufend wird. Die Bewegung der EL bezieht explizit auch philosophische Quellen in ihr Selbstverständnis mit ein, dabei herausragend etwa Martin Heidegger. Alfried Längle definiert Existenzanalyse als „ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen“.²³⁴ Die Existenz des Menschen meint nicht einfach ein Vegetieren, sondern ein „sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben, das der Mensch als das seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht“.²³⁵ Mit dem spezifischen therapeutischen Zugang soll nicht die Existenz als solche, sondern die „Bedingungen“ analysiert werden, unter denen der Mensch in die Lage kommen kann, sein Leben auch frei, will heißen „personal“, zu gestalten.²³⁶ Diese Bedingungen werden im „Strukturmodell der vier personal-existentiellen Grundmotivationen“ beschrieben.²³⁷ Personale Existenz wird dann möglich, wenn sich der Mensch auf diese Bedingungen einlassen und sie annehmen kann und „Ja“ zu den Grundfragen der Existenz sagen kann: „ja“ zur Welt, seinem Leben, seiner Person und seiner Eingebundenheit in einen größeren Zusammenhang. Das „Ja“ muss aber nicht heißen, dass wir alles gut finden müssen, geschweige denn dass alles angenehm sein muss oder kann, sondern dass wir uns darauf einlassen und es annehmen. „Bedingungslose Zustimmung hat den Charakter des Dankes“ (Robert Spaemann).²³⁸ Wilhelm Schmid schreibt zur Ästhetik der Existenz des Individuums,

²³⁴ Ebd. 23

²³⁵ Ebd. 18

²³⁶ Vgl. Ebd. 20

²³⁷ Vgl. Ebd. 71 ff

²³⁸ Spaemann, *Glück und Wohlwollen*, 128

dass es sich in freier Wahl für ein erfülltes Leben entscheiden kann, das aber nicht nur aus Glücksmomenten im Sinn des modernen konsumierten Glücks besteht, und drückt es so aus:

Wenn aber das Leben so, wie es gelebt wird, nicht bejahenswert ist, ist es zu ändern, denn es gibt nur diese „Sünde wider den heiligen Geist“: Ein Leben zu führen, das nicht bejaht werden kann.²³⁹

Die erste Grundmotivation der EL meint die Frage, ob ich ausreichend Schutz, Raum und Halt habe, um auf der *Welt* sein zu *können*, ob ich es aushalte und annehmen kann, hier zu sein. Habe ich das *Grundvertrauen*, den Glauben und den Mut, die mir den nötigen Seinsgrund geben, um mich darauf verlassen zu können?

Die zweite Grundmotivation stellt mich vor die Frage, ob ich mich dem *Leben* auch emotional zuwenden *mag*. Kann und mag ich den *Grundwert* fühlen um mich auch anderen Werten zuwenden zu können? Es geht hier um das in-Beziehung-Treten und die Nähe zu Werten, zu anderen Menschen und zu mir selbst. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist es, sich entsprechend Zeit zu nehmen und zu lassen.

In der dritten Grundmotivation geht es um das Person-sein als das Sich-selbst Annehmen in seiner authentischen Individualität, nicht zu verwechseln mit *Individualismus*. Die Frage in Hinblick auf den *Selbstwert* lautet dann: *Darf* ich so sein? Kann ich mich selbst und Andere achten und wertschätzen, wie ich bin und sie sind? Es geht um den Respekt vor der Einzigartigkeit des Menschen als Person. Dabei spielt das Gewissen eine zentrale Rolle, auf das zu hören die nötige Abgrenzung erlaubt: was ist mein eigenes, individuelles, authentisches, unvergleichliches Selbst als Person und was nicht?

In der vierten Grundmotivation schließlich steht die Sinnfrage explizit im Vordergrund: wofür *soll* ich da sein? Es geht in der Existenzanalyse und Logotherapie vor allem um den Sinn *meines* Lebens, den *existenziellen Sinn*. Die personale Aktivität ist es hier, das jeweils situativ Anstehende und Begegnende zu erfassen, sich ansprechen und ergreifen zu lassen und sich handelnd in den Kontext einzubringen. Damit in Zusammenhang stehend und nicht scharf davon zu trennen ist der *ontologische Sinn* als Sinn *des* Lebens, als das sich Einbringen in ein größeres Ganzes, das mich als Individuum und die Zeit übersteigt.

²³⁹ Schmid, *Lebenskunst*, 170

Bestehen Mangelzustände respektive Schwächen in den Existenzbedingungen der vier Grundmotivationen, äußern sich diese nach Längle als *Bedürfnisse* (1.GM), als *Leidenschaft* (2.GM), als *Verlangen* (3.GM) und als *Sehnsucht* (4.GM). Ob diese strikte Zuordnung der Realität immer so gerecht wird, sei dahingestellt. Worum es dabei aber geht, ist die Frage, ob der Mensch seinen personalen Dimensionen in Freiheit und Entschiedenheit gerecht werden kann oder ob er in automatisierte, vorgefertigte Verhaltens-, Denk- und Reaktionsmuster verfällt, wenn er in den vier Grundmotivationen „Schwächen“ hat, dann nämlich „schaltet sich die Psychodynamik dazu.“²⁴⁰

Unter *Psyche* bzw. *Psychodynamik* wird in der Existenzanalyse die treibende vitale Kraft zur Erhaltung des bloßen Lebens verstanden, die blind ist für den Eigenwert der Dinge und der anderen Menschen. Sie tritt in Form von körperlichen und psychischen Trieben, „Coping-Reaktionen“ und Persönlichkeitseigenschaften auf. Die jeweilige Ausformung der „Psychodynamik“ unterliegt aber auch ständig dem Einfluss der Grundhaltung auf Ebene der vier existenziellen Grundmotivationen.²⁴¹ Ihr wird die „Noodynamik“ als die existenzielle Dynamik gegenübergestellt, die auf Werte und personale, entschiedene Lebensgestaltung ausgerichtet ist, die sich auch auf Anderes einlässt und im Sinne der Selbsttranszendenz über sich hinausgeht.²⁴² Führen auch die Coping-Reaktionen nicht zu ausreichender Entlastung, entwickelt sich aus deren Fixierung Psychopathologie.²⁴³

Diese hier so bezeichneten „Coping-Reaktionen“ stehen den *Abwehrmechanismen* nahe und meinen Schutz- und Überlebensreaktionen.²⁴⁴ Sie sind nach Längle nicht gleichbedeutend mit dem, was man in Psychologie und Psychiatrie allgemein unter „Coping“ versteht. Dieses bedeutet nach Michael Harrer „vorwiegend bewusste, nicht automatisierte, intrapsychische und verhaltensmäßige Prozesse in Belastungssituationen. Umwelt und Selbst werden dabei weitgehend unverzerrt wahrgenommen.“²⁴⁵ Dagegen sind Abwehrmechanismen „habituelle, unbewusst ablaufende intrapsychische Vorgänge, die darauf abzielen, unlustvolle Gefühle (z.B.

²⁴⁰ Vgl. Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, 136

²⁴¹ Vgl. Ebd. 135

²⁴² Vgl. Längle, *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*, 198-199

²⁴³ Vgl. Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, 137

²⁴⁴ Vgl. Ebd. 96

²⁴⁵ Harrer, *Krankheitsverarbeitung (Coping)*, 415

Angst, seelischen Schmerz, und Schuldgefühle), Affekte, Wahrnehmungen etc. vom Bewusstsein fernzuhalten bzw. sie ‚in Schach zu halten‘.²⁴⁶ Für den bekannten Psychiater und Psychoanalytiker Stavros Mentzos stellt das Coping-Konzept in der „Hierarchie“ der Abwehrmechanismen die reifste Ebene dar, die eigentlich nicht mehr den unbewusst-automatischen Charakter der „niedrigeren“ Abwehrmechanismen hat. Mentzos dazu: „Bei den Mechanismen der vierten Ebene handelt es sich eigentlich nicht um pathologische, sondern um reife *Bewältigungsmechanismen*, die neuerdings auch mit dem Terminus *Coping* bezeichnet werden“.²⁴⁷ Wenn nun die Existenzanalyse auch explizit zwischen *Coping* und *Coping-Reaktionen* unterscheidet, darf doch die Frage aufgeworfen werden, warum für die damit gemeinten Werte-blinden, a-personalen, „psychodynamischen“ Mechanismen der *Coping-Reaktionen* das durchaus „personale“ Konzept des *Coping* terminologisch herangezogen werden muss. Könnte es nicht vielleicht sein, dass hier Missverständnissen der Boden bereitet oder die Verständigung mit anderen Richtungen der Psycho-Wissenschaften erschwert wird, zumal im Jargon ja oft sogar das „-reaktionen“ einfach weggelassen wird und von *Coping* gesprochen wird? Die nicht unwesentliche Unterscheidung bleibt letztlich leider etwas unscharf.

Was kann man sich nun unter den angesprochenen Coping-Reaktionen der Psychodynamik, als starre, stereotype, a-personale Automatismen konkret vorstellen?

Alfried Längle geht hier von typischen vier Mustern der Coping-Reaktionen für jede der vier Grundmotivationen aus, bestehend jeweils aus der *Grundbewegung*, dem *Aktivismus*, der *Aggression* und dem *Totstellreflex*. Grundbewegungen sind etwa Flucht und Vermeidungsverhalten in der ersten Grundmotivation (1.GM), dann Rückzug und Abwendung (2.GM), auf Distanz gehen (3.GM) und provisorische Daseinshaltung (4.GM). Aktivismen wären Ankämpfen (1.), Leistungszwang (2.), Funktionieren (3.) und Idealisierung, Fanatismus und rücksichtslose Zielfixierung (4.). Als typische Aggressionsformen werden von der ersten bis vierten Grundmotivation genannt der Hass, die Wut, der Zorn/Ärger und schließlich der Zynismus.²⁴⁸ Totstellreflexe wären Stillhalten und Verleugnen bis zum Schock (1.GM), Erkalten der

²⁴⁶ Ebd. 415

²⁴⁷ Mentzos, *Lehrbuch der Psychodynamik*, 47

²⁴⁸ Vgl. Längle, *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*, 74ff

Emotion und Resignation (2.GM), Verbitterung, Spaltung und Dissoziation (3.GM) und Hoffnungslosigkeit, Selbstbetäubung und nihilistische Passivität (4.GM).²⁴⁹

Die zentrale therapeutische Methode der Existenzanalyse, um „der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen“, ist die „Personale Existenzanalyse“ (PEA). Sie geht davon aus, dass der Mensch ständig im dialogischen Austausch mit sich und der Welt steht und, angesprochen, dazu aufgefordert ist, fühlend, spürend und verstehend, seinem Gewissen folgend, Stellung zu nehmen und dem auch antwortend Ausdruck zu verleihen. Das Personale daran ist die persönliche Stellungnahme, die letztlich dadurch zustande kommt, dass der Mensch seinem Gewissen, dem in ihm Sprechenden, folgt. Letztlich soll die Freiheit der Person mobilisiert werden, der freie, personale Wille in Gang gebracht werden.²⁵⁰ Bestehen nun strukturelle Schwächen in den Grundmotivationen, dann ist die freie, authentische, persönliche Stellungnahme blockiert und wird in Form der fertig bereit liegenden, stereotypen Coping-Reaktionen, also durch a-personale Psychodynamik ersetzt.

Die wesentliche Grundhaltung der Existenzanalyse ist der phänomenologisch-offene, vorurteilsfreie Zugang, der im Folgenden unter Bezugnahme auf die obigen philosophischen Überlegungen beleuchtet werden soll.

9.2 Die Phänomenologische Grundhaltung der Existenzanalyse und das Negativdenken

9.2.1 „Negative“ Vorgesdanken

Wenn das Thema und der Gedankenstrang dieser Arbeit *Negativdenken als Gelassenheit* heißt, steht dahinter, wie schon oben klargestellt, natürlich nicht eine wie immer geartete diabolische Absicht des Zerstörens oder der Vernichtung. Auch soll keine dichotomische Ausgrenzung all dessen erfolgen, was das Prädikat positiv trägt. Es soll definitiv ein Beitrag geleistet werden, dass es für uns, unsere Mitmenschen und insbesondere Patienten und Klienten gut wird.

²⁴⁹ Vgl. Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, 104 ff

²⁵⁰ Vgl. Längle, *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*, 84 ff

Wie oben ausführlich abgehandelt, soll aber auf die Einseitigkeit der Sackgasse einer bestimmten Weise des Positivdenkens hingewiesen werden, welche aus dem Alltag hinlänglich bekannt ist und die Wilhelm Schmid explizit zum Thema macht. Es ist ein Positivdenken, das oft mehr einem naiven Wunschdenken entspricht, rasche Lösungen für komplexe Angelegenheiten suggeriert und unliebsame Teile der Realität durch unkritischen Optimismus zu eliminieren sucht. Insbesondere schreibt sich dieses Positivdenken auf die Fahnen, die „lästige *Widerspruchsstruktur* des Lebens aus den Angeln heben zu können und dem Positiven allein Bahn zu brechen“,²⁵¹ was Schmid als ein Charakteristikum „für die Moderne und mehr noch die Postmoderne“²⁵² sieht. Im Wesen des so verstandenen Positivdenkens liegt es, rasch zu einem vorzeigbaren Ziel im Sinne des Erfolges zu kommen, unabhängig davon, wer oder was noch zu berücksichtigen gewesen wäre oder ist. Die Realität wird sozusagen anhand fertiger Konzepte und Vorstellungen geschönt, manipuliert und maßgeschneidert, die individuellen und situativen Anliegen der Beteiligten werden am kurzen Weg übergangen, nur um dem Erfolgsstreben Genüge zu tun. Dem Einmalig-Individuellen des Menschen in seinem Lebenskontext und seiner Geschichte, unter Einschluss von leidvollen Erfahrungen, wird dabei nur marginal Bedeutung beigemessen. Ganz anders ist der phänomenologische Zugang zu den Dingen und den Menschen. Er enthält im Wesen einen negativen Denkansatz.

9.2.2 Phänomenologie, Negativdenken und Existenzanalyse

Eine phänomenologische Grundhaltung kommt auch im oben vorgestellten Konzept der *Strukturdynamik* nach Werner Janzarik zum Ausdruck, das davon ausgeht, dass freie Entscheidungen im Wesentlichen durch ein Nein-Sagen im Sinne von *Desaktualisierung* von bestehender Struktur und Dynamik in ihrer Neigung zu Verselbständigung, möglich sind. Es ist diese Desaktualisierung eine Form des Nein-Sagens, der Negation, im Dienste freier Entscheidung *für* etwas, das was Max Scheler aus *philosophischer* Sicht meint wenn er sagt, dem menschliche Geist käme „nur eine *negative*, ‚*lenkende*‘, d.h. hemmende oder enthemmende, *kausale* Bedeutung zu, und zwar eine prinzipiell *nur* negative Realisationsbedeutung“ (siehe

²⁵¹ Schmid. *Lebenskunst*, 383

²⁵² Ebd. 381

Kapitel 8.1). Voraussetzung dafür ist aber zunächst, diese starren Muster der Struktur zu kennen, sie anschauen und aushalten zu können, um eine geduldige und abwartende Wahl oder Abwahl treffen zu können. Die eminente Bedeutung von Negation und Hemmung für Willensbildung hebt auch der Phänomenologe und Psychiater Thomas Fuchs hervor, indem er „*Inhibition, Aufmerksamkeitslenkung und Impulskontrolle* als zentrale Funktionen des menschlichen Willens“ bezeichnet.

Es handelt sich also um *Hemmungsfunktionen* im weitesten Sinn, die der Auswahl von Handlungsmöglichkeiten und der Unterdrückung störender Impulse oder ablenkender Reize dienen.²⁵³

Die phänomenologische Herangehensweise der Existenzanalyse ist in philosophischer Hinsicht maßgeblich von Martin Heidegger geprägt. In der EL werden als relevanten Schritte die *Reduktion, Konstruktion* und *Destruktion*²⁵⁴ als die Heidegger'sche Trias genannt. Methodisch gesehen ist „Hermeneutische Phänomenologie“ zunächst die „Zuwendung zu den Phänomenen, d.h. zu allem, ‚was sich von ihm selbst her zeigt‘“.²⁵⁵ Nach Heidegger ist das Thema der Phänomenologie das Sein, das es nur gibt, wenn es vom Menschen verstanden wird, „wenn Seinsverständnis, d.h. Dasein existiert“.²⁵⁶ Es geht Heidegger hier um den Zugang des Menschen (des Daseins) zu seiner Eigentlichkeit als seinem individuellen Wesen, das aber nicht einfach mit Blick auf den Menschen als Seiendem vorgefunden wird, sondern der *phänomenologischen Reduktion* bedarf, der „Rückführung des untersuchenden Blickes vom naiv erfassten Seienden zum Sein“,²⁵⁷ was bedeutet, das Gesehene auch zu verstehen. Dazu ist es notwendig, den Blick nicht einfach rückzuführen, sondern es „bedarf zugleich des positiven Sicheinbringens zum Sein selbst“²⁵⁸ als der *phänomenologischen Konstruktion*. Es geht darum, das freizulegen, was hinter dem sich Zeigenden ist, das Gesehene „als etwas zu verstehen“. „Phänomenologie ist die Auslegung dessen, was sich von ihm selbst her zeigt“.²⁵⁹ Essentiell ist aber, dass diese Auslegung nicht auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen, intellektuellen Tools, eigenen Vorstellungen, Meinungen oder Vorerfahrungen beruhen kann. Solches wäre in paradigmatischer

²⁵³ Fuchs, *Das Gehirn - ein Beziehungsorgan*, 223

²⁵⁴ Vgl. Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, 128

²⁵⁵ Vetter, *Was ist Phänomenologie?*, 6

²⁵⁶ Heidegger, *Die Grundprobleme der Phänomenologie*, 26

²⁵⁷ Ebd. 29

²⁵⁸ Ebd. 29

²⁵⁹ Vetter, *Was ist Phänomenologie?*, 6

Weise das, was Wilhelm Schmid mit Positivem Denken meint. Vielmehr sind vorschnelle Erkenntnisse tunlichst als solche zu identifizieren und zunächst zurückzustellen, im Sinne der „eidetischen Reduktion bzw. Epoché“²⁶⁰ einzuklammern und gegebenenfalls aufzubewahren. Dieses dritte essentielle Kriterium phänomenologischen Denkens ist die *phänomenologische Destruktion*. Helmuth Vetter bezeichnet sie als „die negative Aufgabe der Methode der Phänomenologie“.²⁶¹ Dabei geht es eben darum, alles Hinderliche aus dem Weg zu räumen, was das Phänomen daran hindert, sich „von ihm selbst her“ zu zeigen. Was gesehen werden soll, muss erst freigelegt werden, weil es sich nicht selbstverständlich immer so zeigt wie es ist. An der Oberfläche des unmittelbaren Eindrucks stehen zu bleiben, kann sich oft fatal auswirken, weil Menschen dann nicht nur kategorisiert und etikettiert werden, sondern es bei diesen Vorurteilen bleibt, und das Eigentliche und Wesentliche des Menschen, das Sein der Person, das Sich-Entwickeln und Werden-Können, verborgen und verschüttet bleibt. Martin Heidegger:

Was die Phänomenologie „sehen lassen“ soll [...] (ist) offenbar solches, was sich zunächst und zumeist gerade *nicht* zeigt, was gegenüber dem, was sich zunächst und zumeist zeigt, *verborgen* ist, aber zugleich etwas ist, was wesenhaft zu dem, was sich zunächst und zumeist zeigt, gehört, so zwar, dass es seinen Sinn und Grund ausmacht.²⁶²

Solch Hinderliches macht Helmuth Vetter im *Methodenvorrang* „der universalen Berechen- und Messbarkeit nach mathematischem Vorbild“ fest. Diese negative Komponente der Phänomenologie ist nicht diabolische Zerstörung oder Resignation, sondern vielmehr eine Aufhebung von momentan sich Zeigendem in dreifacher Hinsicht, im Sinne von vorerst außer Kraft Setzen, nicht daran kleben zu bleiben, aber auch Aufbewahren (in der Epoché) und schließlich der Möglichkeit, später noch einmal darauf zurück zukommen, um es vielleicht zu integrieren und fruchtbar zu machen.²⁶³ Das sich Zeigende soll ja nicht vernichtet werden, sondern soll modifiziert werden, wir sollen in die Lage kommen, damit frei von Vorurteilen und entschieden in einen Umgang zu kommen.

²⁶⁰ Dorra, *Menschen verstehen. Hinweise zur hermeneutischen Phänomenologie*, 22

²⁶¹ Vetter, *Was ist Phänomenologie?*, 6

²⁶² Heidegger, *Sein und Zeit*, 35

²⁶³ Vgl. Ziegler, *Hegel in 60 Minuten*, 28-30

Dies steht in guter Übereinstimmung mit anderen negativen Denkansätzen, wie sie der erste Teil dieser Arbeit vielfach behandelt, insbesondere mit jenem des Zuganges der Gelassenheit des Negativdenkens nach Wilhelm Schmid.

Der englische Psychoanalytiker Wilfried Bion beschreibt in den 60-Jahren des letzten Jahrhunderts eine als durchaus phänomenologisch zu bezeichnende Zugangsweise zum Patienten. In Bezug auf sein Konzept der „rêverie“, des „gemeinsamen Träumens“, im Rahmen seines „Containing-Prinzips“, beschreibt er die Fähigkeit der „*negative capability*“, sowohl des Therapeuten als auch des Patienten. Es ist ein Zugang, der der phänomenologischen Haltung der Existenzanalyse in seiner negativen, also offenen und respektvollen Bedeutung, und insbesondere dem Negativdenken Wilhelm Schmid sehr nahe kommt, indem er primär den Raum offen hält, um Widersprüchliches und Unverstandenes zunächst stehen lassen und aushalten zu können, um es weiterzudenken und zu verarbeiten. Negative capability beinhaltet „vor allem auch den Verzicht auf vorschnelles Auflösen von Nichtwissen und Unsicherheit, beispielsweise durch diagnostische Einordnungen oder den Verzicht auf eine Art von Beruhigung, die mehr dem Therapeuten als dem Patienten dient“.²⁶⁴

Dem Autor dieser vorliegenden Arbeit ist es ein zentrales Anliegen, eine aktuell zu beobachtende zunehmende Tendenz aufzuzeigen, der Haltung von fordernder Berechenbarkeit und Machbarkeit einen Vorrang vor dankbarer annehmender Gelassenheit einzuräumen. Das Benennen und Verdeutlichen solcher funktioneller Tendenzen soll helfen, sich davon zu distanzieren, will heißen sich davon nicht vereinnahmen zu lassen. Funktionalität soll ja nicht prinzipiell abgelehnt werden, sie soll aber in ihrer *Wertigkeit* gut positioniert werden. Es geht um das Modifizieren und integrieren in den Gesamtzusammenhang, nicht um Zerstören.

Heidegger drückt das so aus:

Konstruktion der Philosophie ist notwendig Destruktion, d.h. ein im historischen Rückgang auf die Tradition vollzogener Abbau des Überlieferten, was keine Negation und Verurteilung der Tradition bis zur Nichtigkeit, sondern umgekehrt gerade positive Aneignung ihrer bedeutet.²⁶⁵

²⁶⁴ Oswald, *Negative Capability*, 22

²⁶⁵ Heidegger, *Grundprobleme der Phänomenologie*, 31

Alfried Längle betont in der Existenzanalyse die Notwendigkeit des Verzichtes auf Festlegungen und Objektivität, anders kann man dem Wesen der Person in ihrer stets wandelbaren Einmaligkeit und Einzigartigkeit nicht gerecht werden, „denn wenn es nicht um Sicherheit, sondern um Wesentliches gehen soll, so ist die Subjektivität unverzichtbar“.²⁶⁶ Die Unmöglichkeit, dem personalen Charakter und der Einmaligkeit des Menschen in positiver Denkweise, in objektiver Betrachtungsweise allein gerecht werden zu können, hebt auch Hans Jürgen Scheurle hervor:

Allein aus der *Ersten-Person-Perspektive* gibt es überhaupt eine konkrete Umwelt und ein reales persönliches, schicksalhaftes Dasein — nicht aber für die *Dritte-Person-Perspektive* der positiven Wissenschaften.²⁶⁷

9.2.3 Zeit und die Phänomenologische Grundhaltung der Existenzanalyse

Grundelemente phänomenologischer Haltung sind Offenheit, Unvoreingenommenheit und Akzeptanz dessen, was uns hier und jetzt begegnet. Was sich in dem sich Zeigenden noch verbirgt, können wir zunächst nicht wissen. Allgemeines Wissen oder unsere Erfahrung oder Meinung vorschnell in Form von Beurteilungen einzubringen, wäre das, was Wilhelm Schmid mit dem Positivdenken des „das machen wir schon“ meint. Das hieße in zeitlicher Hinsicht, die Gegenwart mit dem Alten aus der Vergangenheit zu kontaminieren und so auch die Zukunft in ihrer Freiheit zu beschneiden. Kurz: es bliebe alles beim Alten. Dafür kommen Patienten in der Regel aber nicht zu uns als Therapeuten, es soll sich ja etwas oder vielmehr jemand (Spaemann) ändern können. Eigenes und Griffbares zunächst zurückzustellen und dem Anderen Raum zu geben, damit er sich in seiner jeweiligen Situation, Emotionalität und Verfassung zeigen kann, ermöglicht erst das, was als Beziehung zu lebendiger Präsenz werden kann. Die Gegenwart gewinnt dann eine andere Qualität, obwohl sich physikalisch-zeitlich an ihr nichts ändert. Durch Geduld, ohne mit vorschnellen Entscheidungen oder gar Ratschlägen vorzupreschen oder Lösungen erzwingen zu wollen, kann der Kairós als die rechte Zeit abgewartet werden, bis nämlich die Zeit reif ist. Das bestimmen aber nicht wir, die rechte Zeit kommt von selber. Unseres ist es „nur“, uns bereit und offen zu halten, um sie auch in Empfang zu nehmen, was aber keine Untätigkeit ist, sondern präsentisches Nicht-

²⁶⁶ Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, 129

²⁶⁷ Scheurle, *Das Gehirn ist nicht einsam*, 217

Tun. „Kontrolle und Beeinflussung werden ebenso aufgegeben wie alles ‚Tun-Wollen,‘“²⁶⁸ schreibt dazu Alfried Längle.

Einer, der zur vorurteilslosen, nicht drängenden Haltung der Achtsamkeit auch authentisch Stellung nehmen kann, ist Jon Kabat-Zinn, der ein Lob auf das Nicht-Tun ausspricht und schreibt: „Vielleicht sind solche Augenblicke des Nicht-Tuns die größten Geschenke, die ein Mensch sich selbst machen kann“.²⁶⁹ Solche Augenblicke können wie leere Zeit anmuten, so Wilhelm Schmid. Gerade aber durch diese Leere sind wir auch offen und aufnahmebereit für neue Erfahrungen, können uns distanzieren und Altes zurücklassen. Im Sinne Werner Janzariks sind wir dabei im *Spannungsfeld* der Protensivität und Prospektivität ganz nahe der präsentischen Prospektivität. Wir sind aber eben nicht ganz losgelöst von Vergangenheit und Zukunft, wie ein Punkt in einer chronologischen Zeitlinie, sondern auch protensiv offen in beiden Richtungen, den Kontext unseres Lebens wahrend. So kann auch das entstehen, was Martin Buber die „Gegenwärtigkeit in der Beziehung“ im Grundwort Ich-Du nennt, im Gegensatz zur *Gegenständlichkeit* des Grundwortes Ich-Es, das nur Vergangenheit und keine Gegenwart hat, der Augenblick ist dann ohne Präsenz.²⁷⁰ Vom Standpunkt der physiologischen Sinnesphänomenologie sagt Hans Jürgen Scheurle dazu, dass solche Gegenwärtigkeit nicht aus dem Gedächtnis, aus Altem rekonstruiert werden kann, sondern der Unmittelbarkeit der Präsenz bedarf und dass „*gegenwärtiges Bewusstsein* nur mit phänomenologischer Einstellung, jedoch nicht auf empirische Weise erfassbar“ ist.²⁷¹

Michael Theunissen spricht in diesem Zusammenhang von „Geistesgegenwart“, vom „Anderen der Zeit“, das was „die Tradition Ewigkeit“ nannte. Eigene Ansprüche hintanzustellen, „sich zu verlieren“, sich zu ver-lassen in zweifacher Bedeutung des Wortes, macht frei für sich in Form von vertrauensvoller Beziehung. Lieben heißt nach Theunissen, neutestamentlich gedacht, Zeit haben. Die haben wir dann, wenn wir sie (uns) lassen. Lieben bedeutet ja letztlich, den Anderen frei zu lassen, ihn nicht für eigene Zwecke zu vereinnahmen oder mit eigenen Bildern zu kontaminieren, wie

²⁶⁸ Längle, *Das Bewegende spüren*, 21

²⁶⁹ Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden*, 44

²⁷⁰ Vgl. Buber, *Ich und Du*, 18

²⁷¹ Scheurle, *Das Gehirn ist nicht einsam*, 110

Max Frisch es beschreibt. Von Seiten der Existenzanalyse schreibt dazu Alfred Längle:

Die Bereitschaft für die Phänomene braucht Zeit. Zur phänomenologischen Gelassenheit gehört daher das Sich-Zeit-Lassen und das Zeit-Geben, was bedeutet, sich so lange der „Anschauung des Gegebenen“ hinzugeben, bis aus den „Sinnfetzchen“ eine Ganzheit entsteht und verständlich wird, worum es geht (Konstruktion).²⁷²

Ein Warten-Können als Gelassenheit ist Voraussetzung für echte wertschätzende Beziehung, die ja der tragende Grundpfeiler jeder therapeutischen Beziehung ist; und, wie vielfach belegt, auch deren Haupt-Wirkfaktor. So führt etwa der bekannte Psychoanalytiker Michael Ermann vor dem Hintergrund der *intersubjektiven Wende in der Psychoanalyse*²⁷³ aus, dass das rationale Element in der Psychotherapie jenem des interaktionell-beziehungsmäßigen an Heilsamkeit unterlegen ist, was „positiver“ oder gar „positivistischer“ Denkweise diametral entgegensteht.

Eine therapeutische Behandlung verändert das basale Beziehungswissen durch neue Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung und weniger durch den Einfluss auf unser kognitives Wissen. Danach kann man plakativ feststellen: Beziehungserfahrung heilt mehr als die Vermittlung von Einsicht.²⁷⁴

9.2.4 Prokrustes und die Phänomenologie

Ein früher Prototyp eines Positivdenkers begegnet uns in der griechischen Mythologie in der Gestalt des Polypemon (polypémon, πολυπήμων, gr.: sehr schädlich)²⁷⁵, besser bekannt als Prokrustes (pokroúo, προκρούω, gr.: durch Schlagen ausdehnen, gewaltsam ausrecken).²⁷⁶ Er soll zur Umsetzung seiner eigenen Vorstellungen Reisenden ein Nachtlager angeboten haben, um sie in zu große oder zu kleine Betten zu legen, und sodann den zu großen Menschen die Beine gekürzt und die zu Kleinen getreckt haben, bis sie in sein Bett passten. Dem Mythos nach wurde Prokrustes von Theseus getötet.²⁷⁷ Wir können annehmen, dass sich die Reisenden von Prokrustes in ihrer Individualität als Person nicht wirklich angenommen gefühlt haben. Denkweisen und „Beziehungsangebote“ nach Art

²⁷² Längle, *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, 129

²⁷³ Vgl. Altmeyer; Thomä, *Die vernetzte Seele*

²⁷⁴ Ermann, *Intersubjektivität – Psychotherapie als gemeinsame Erfahrung*, 9

²⁷⁵ Gemoll, 619

²⁷⁶ Gemoll, 636

²⁷⁷ Vgl. Von Ranke-Graves, *Griechische Mythologie*, 299

solcher sprichwörtlich gewordener *Prokrustesbetten* sind wohl das, was phänomenologischem Denken und Vorgehen diametral entgegensteht, sie sind Anti-Phänomenologie. Ganz verschwunden sind solche „Betten“ aber vielleicht bis heute nicht. Die Nachfolger des Prokrustes verkürzen die Menschen zwar nicht mehr, indem sie ihnen die Beine abschneiden, beschneiden sie aber in ihrem Personsein insofern, als sie sich mit verkürzter Darstellung und Abhandlung ihrer selbst und anderer Personen zufrieden geben. Ihre Zugangsweise ist die der Verdinglichung und Vereinnahmung für eigene Interessen und des Beherrschens, statt um wohlwollende, abwartende und wertschätzende Offenheit für Beziehungsangebote und Sorge für sich und den Nächsten bemüht zu sein.

Martin Heidegger, in dessen Schriften Beziehungsaspekten und Intersubjektivität explizit nur untergeordnete Bedeutung zukommt, legt aber in sehr ansprechender und stimmiger Form die Bedeutung des Unterschiedes zwischen einer ich-bezogenen, übergriffigen Fürsorge einerseits, und einer den Anderen in seiner Individualität respektierenden Fürsorge andererseits, dar. In der ersten Form, der von ihm so bezeichneten *einspringenden* Fürsorge, geht es um das Besorgen von Angelegenheiten für den Anderen nach eigenen Vorstellungen, quasi das Übernehmen seiner Angelegenheiten, das vielleicht gut gemeint sein kann, aber wie der Volksmund sagt, ist gut gemeint nicht immer auch gut. Sie beschneidet den Anderen in seiner Aufgabe des sich „Sorgens“ um seine eigene Eigentlichkeit und damit in seiner Individualität und letztlich Freiheit und stellt eine subtile Form des Beherrschens dar. Die einspringende Fürsorge „bestimmt das Miteinandersein in weitem Umfang, und sie betrifft zumeist das Besorgen des Zuhandenen“,²⁷⁸ das heißt, es geht um Alltagsangelegenheiten, die das Leben sichern. In der anderen Form der Fürsorge, der *vorausspringenden* Fürsorge, geht es gerade darum, dem Anderen seine Sorge zurückzugeben, weil er nur durch sie in seine eigene Existenz gelangen kann, sie lässt den Anderen somit frei. In Abgrenzung zum gewohnten Alltagsmodus des Besorgens von Zuhandenem, in dem der Mensch (das Dasein) sich „zunächst und zumeist“ aufhält, stellt das Freilassen des Anderen somit eine nicht leichte Aufgabe des Umdenkens dar. Die vorausspringende Fürsorge ist somit eine Form des Negativdenkens, das ein radikales Loslassen und Ablassen von Gewohntem voraussetzt und beinhaltet. Um in der Beziehung mit dem Anderen

²⁷⁸ Vgl. Heidegger, *Sein und Zeit*, 122

diesen freizulassen, ist Eigenes, Vorbereitetes, Allgemeines („Psychodynamisches“) zunächst beiseite zu lassen und zurückzustellen. Ratschläge können nämlich auch Schläge sein, wie der Volksmund auch richtiger Weise sagt. Vorausspringende Fürsorge ist die Sache des Prokrustes wohl nicht. Einspringende Fürsorge kann sich gerade in der Psychotherapie deletär auswirken. Sie kann dort eher zu Abhängigkeit vom Therapeuten führen, als der individuellen Entwicklung des Patienten zuträglich zu sein. In dieser, von Heidegger so bezeichneten *vorausspringenden* Fürsorge kommt ein phänomenologischer Zugang zur Geltung.

Nach Wilhelm Schmid ermöglicht und impliziert Negativdenken eine Reserviertheit und Distanz zu den Dingen, die zunächst einmal offen ist für das, was da ist. Ein Vorpreschen und schnelles Erheischen eines Erfolges oder einer Lösung ist die Sache des Negativdenkens nicht. Daraus klingt deutlich der Charakter phänomenologischer Offenheit an, der Grundhaltung der Existenzanalyse als eine Form des „Negativdenkens“. Zunächst sind die Dinge offen und vorurteilslos auf den Tisch zu legen und sein zu lassen, dies im Sinne der „parrhesiastischen Offenheit“, der Tugend des „Alles-Sagens“ ohne Tabus und Zensur, ob wir sie nun verstehen oder nicht. Wenn es darum geht, uns selbst und den Anderen in unserer Individualität zu verstehen, um in echte Beziehung zu treten, wird es wohl immer notwendig sein, zunächst die Urteilskraft warten zu lassen. Am Anfang ist immer die Grunderfahrung der *Aporie*, der Ratlosigkeit auszuhalten, so Schmid. Die menschliche Wirklichkeit besteht eben nur selten in Eindeutigkeiten, die klassifizierbar und berechenbar sind, sondern wir leben in der Grundstruktur von Widersprüchlichkeiten und Konflikten. Eben diese gilt es zunächst auszuhalten, einfache oder dichotome Lösungen zu suggerieren ist Willkür. *Willkürentscheidungen* sind immer mit Realitätsverleugnung verbunden, sie gehen von einem Freiheitsbegriff aus, der mit der Bedingtheit von Freiheit nicht in Einklang zu bringen ist. Wirkliche Freiheit setzt immer zunächst das Anerkennen der Bedingungen und Grenzen des Gegebenen voraus, die oft sehr vielfacettig sind. Nur so ist es möglich, echte *Willensentscheidungen* zu treffen.

9.2.5 Phänomenologische Gedanken zum Willen

In analoger Weise legt Alfried Längle die Haltung der Existenzanalyse zum Wollen dar.²⁷⁹ Dieses setzt die Gelassenheit eines *vierfachen Lassens* voraus, weil wir vieles nicht direkt beeinflussen und bewirken können.

Zunächst müssen wir die Dinge so *lassen* wie sie sind, uns von ihnen in phänomenologischer Offenheit ansprechen lassen und sie annehmen, andernfalls verleugnen wir die Realität. Diese Haltung entspricht dem, was Wilhelm Schmid mit parrhesiastischer Offenheit meint, die nichts schön oder verleugnen muss, auch nicht Krankheit, Leid und Tod.

Sodann ist *Willensentscheidung* im Gegensatz zu *Willkür* auch nur unter Akzeptanz des Freiheitsdilemmas möglich, nämlich indem wir immer nur das Eine wählen können und das Andere *lassen* müssen, weil wir ja an Vorgegebenes gebunden sind und nicht absolut frei und beziehungslos sind.

Schließlich müssen wir dem *Erfolg* gegenüber *gelassen* sein, den wir nie im Voraus wissen und letztlich nicht beeinflussen können, wir müssen auch bereit sein dafür, dass er nicht eintritt, was auch Wilhelm Schmid als ein wesentliches Kennzeichen von Negativdenken heraushebt. Positivdenken unterscheidet sich davon im Wesentlichen in seiner Haltung zum Erfolg, der einerseits angeblich eintritt, wenn man nur will, und sich andererseits auch wenig um den Gesamtkontext mit seinen *Widerspruchsstrukturen* kümmert. Es verfolgt Partikularinteressen ohne Rücksicht auf den Gesamtkontext von Zeit, Welt und Beziehungen, und lässt Schwäche oder Versagen nicht gelten.

„Echter Wille bedeutet nicht, auf ein Ziel fixiert zu sein“, so auch Längle.²⁸⁰ Angesichts der Bedingtheit und Begrenztheit von Freiheit gehören Schuld und Schwäche zum Willen wesensmäßig dazu.

In einem existenzanalytischen Licht steht am Anfang des Wollens das Lassen. [...] Obwohl der Wille ganz ICH-haft ist [...], ist der Wille erst frei, wenn man zugleich auf eigene Ansprüche verzichten kann, [...] Durch das Sein-lassen-können, d.h. durch das Annehmen dessen, was ist kommt *Ruhe* in das Leben. [...] Man kann nicht tiefer fallen — man ist

²⁷⁹ Vgl. Längle, *VOM GELASSENEN WOLLEN ZUM ERZWUNGENEN LASSEN*

²⁸⁰ Ebd. 23

gehalten und aufgehoben im Sein. [...] Das Lassen greift so weit, dass es die Vergänglichkeit in sich birgt, den Tod integriert.²⁸¹

Die philosophische Beleuchtung dieser Seite des Willens, das Aufgehobensein im Sein, wenn Ruhe einkehrt, wenn man nicht tiefer fallen kann, steht in nahem Bedeutungszusammenhang zu dem, was Michael Theunissen in Anlehnung an Mt10,39 ausführt, wo es heißt, dass der das Leben gewinnen wird, der es um Jesu Willen verliert. Was hier verloren werden, also gelassen werden soll, ist ja letztlich der Primat von willkürlicher Eigenmächtigkeit, die auf psychodynamisch Fixiertem beruht und so in der Freiheit einschränkt. Dieses Vertrauen auf die „Macht Gottes“ ist das Annehmen der Gegebenheiten, der Realität, die selbst und erst recht das unerbittliche Verfließen der Zeit und auch den Tod miteinschließt. Aus diesem „alles Verlassen“ kann im „Seinskontakt“ wirklich Neues entstehen. Diesen tiefsten Punkt meint wohl auch Wilhelm Schmid, wenn er den Blick des Sterbenden in der Übernahme der Perspektive des letzten Tages als äußersten Punkt der Parrhesie, des Augenblickes der Wahrheit ohne Maske und Täuschung bezeichnet.²⁸² An diesem absoluten „Tiefpunkt“ wird es dem Menschen also wirklich möglich, sich von Unwichtigem zu „verabschieden“ und Raum zu haben, das eigene Wertvolle zu entdecken.

Der Physiologe und Sinnesphänomenologe Hans Jürgen Scheurle hebt aus physiologischer Sicht die Bedeutung des Negierens und von Hemmvorgängen im peripheren und zentralen Nervensystem hervor, die es eigentlich ermöglichen, sich von Altem zu verabschieden und Neues zu erwerben. Insbesondere sei das menschliche Gehirn keine isolierte autonome Steuerungszentrale, sondern ein Organ der Beziehung und Resonanz, das in einem Funktionskreis mit den Extremitäten, Organen, Sinnesorganen und besonders der Welt steht und dabei in erster Linie auf Hemmfunktionen zurückgreift. „Weniger durch Tun als vielmehr durch Unterlassen und Nicht-Handeln eröffnen sich neue Lebensmöglichkeiten.“²⁸³ Für Scheurle ist das Gehirn *für sich allein* ohne aktive Macht, die Entwicklung des Ich erfolgt durch Negation, Hemmung und Loslassen. Es ist dann wie Leben zu verlieren um es zu

²⁸¹ Ebd. 18

²⁸² Vgl. Schmid, *Lebenskunst*, 353

²⁸³ Scheurle, *Das Gehirn ist nicht einsam*, 126

gewinnen. „Das Ich wird zunehmend souverän, indem es Nein sagen, das heißt, in allem was es *nicht* ist, ‚sterben‘ lernt“.²⁸⁴ Längle dazu weiter:

Lassen ist ein *rezeptiv-bewahrendes Wollen*, das das Wollen im Seinskontakt hält. Als „frei-sein-von“ gibt es dem Wollen einen Raum, durch den es an die Realität anknüpfen kann. Lassen ist ein Sich-Freimachen vom Diktat einzelner Strebungen.²⁸⁵

Mit dem Seinsgrund des „nicht tiefer fallen-Könnens“ können uns auch Grenzsituationen (Jaspers) wie Krankheiten, Verluste und Tod jederzeit und plötzlich konfrontieren, wenn uns jede Selbstmächtigkeit jäh genommen wird. An solchen Krisensituationen können wir zerbrechen, etwa in eine schwere Depression fallen, schwer traumatisiert sein oder suizidal werden. Sie können uns aber auch Anlass sein, alles wie neu zu sehen, die Dinge neu zu ordnen, Unwichtiges zu entrümpeln sozusagen neu anzufangen. Möglicherweise fällt das auch denen leichter, die bereit sind, „sich“ loszulassen und auf den tragenden Grund zu vertrauen.

So ist es wohl auch zu verstehen, wenn Wilhelm Schmid von der asketischen Macht des Menschen spricht, die darin besteht, unabhängig von *äußeren* Mächten zu werden, wozu auch der eigene Intellekt und der eigene Machttrieb gehören, was wohl auch ein sich-Lassen ist, die Bereitschaft „sein Leben zu verlieren“, im Dienste autonomer Freiheit, im Sinn von freier Zustimmung.

Hans Jürgen Scheurle hebt aus neurophysiologischer Sicht dieses Prinzip des Lassens als anthropologische Konstante hervor, das einerseits zwar eine Ohnmacht ist, letztlich aber der einzige Weg für Erneuerung und Entwicklung ist, wenn er schreibt:

Neben dem Tun muss das Lassen, das Nicht-Tun, die *Ohnmacht* in die *Conditio Humana* einbezogen werden. Es bedarf [...] neben den positiven Wissenschaften einer *Phänomenologie der Negation*.²⁸⁶

Letztlich betont Längle auch die Möglichkeit, das Wollen ganz zu *lassen*, also auf etwas ganz zu verzichten, wenn der Wert nicht gefunden werden kann.

²⁸⁴ Ebd. 139

²⁸⁵ Längle, VOM GELASSENEN WOLLEN ZUM ERZWUNGENEN LASSEN, 19

²⁸⁶ Scheurle, *Das Gehirn ist nicht einsam*, 212

9.3 Psychiatrisch-psychotherapeutische Implikationen von „Positivdenken“

Wenn es in dieser Arbeit, so wie auch in der Existenzanalyse, um die Individualität und Einmaligkeit des Menschen in seiner Beziehung zur Welt und im Kontext der Zeit in freier Zustimmung geht, stellt es sich als problematisch heraus, sich der Person in objektiv-positiven Begriffen annähern oder gar bemächtigen zu wollen. Jeweilige Zugänge können immer nur vorletzten-vorläufigen Charakter beanspruchen. Es holt uns aber immer wieder die Tendenz ein, uns der Mühe der Freiheit zu entziehen und uns in Festlegungen, Funktionalitäten, *Dogmatismen* und Verallgemeinerungen zu flüchten, weil es uns oft schwer fällt, Widersprüche, Konflikte und Unabgeschlossenheiten auszuhalten. Solche gehören aber zum Wesen des Menschen, was gleichzeitig sein Entwicklungspotential impliziert. „Die Füchse haben ihren Bau und die Vögel ihr Nest“ (Mt 8,20), wir aber können und müssen uns in unserer Freiheit von den Festgelegtheiten distanzieren, um uns und den Mitmenschen in unserer Individualität zu entsprechen, uns in den Gesamtkontext immer wieder neu einzubringen, um uns als Person gerecht zu werden. Dazu ist eine Haltung der Umkehr nötig, die es immer aufs Neue verlangt, Tendenzen der Verkrustung und Erstarrung, ja letztlich der Verdinglichung zu identifizieren und sie loszulassen. Martin Heidegger spricht vom „Sein zur Möglichkeit als Sein zum Tode [...] als *Vorlaufen in die Möglichkeit*.“²⁸⁷ Nach Alfried Längle ist auch die Haltung der Demut gefragt. Es geht dabei um die Bereitschaft, uns den Gegebenheiten und Unabwägbarkeiten zu stellen, die Unsicherheiten auszuhalten, die Subjektivität immer mit sich bringt.²⁸⁸ Uns und den Nächsten als das sein zu lassen, was wir sind, Personen in ihrer letztlich unfassbaren Individualität, heißt auch zu lieben.

Es würde bei weitem den Rahmen sprengen, an dieser Stelle umfassend erörtern zu wollen, um welche Phänomene es sich konkret handeln kann, durch die wir uns und Andere im Person-sein einengen und beschneiden. Zunächst denke ich, und das ist auch das Grundanliegen dieser Arbeit, dass Martin Buber das Phänomen treffend formuliert, wenn er zum Ausdruck bringt, dass die Tendenz zur Verdinglichung um Vieles stärker ist als die zur Personalisierung: „Das einzelne Du *muss*, nach Ablauf

²⁸⁷ Heidegger, *Sein und Zeit*, 262

²⁸⁸ Vgl. Längle, *Das Bewegende spüren*, 21

des Beziehungsvorganges, zu einem Es werden. Das einzelne Es *kann*, durch Eintritt in den Beziehungsvorgang, zu einem Du werden“.²⁸⁹

Was könnte man sich beispielhaft aber konkret unter solchen Verdinglichungen des Grundwortes *Ich- Es* im Allgemeinen, und im psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich im Besonderen, vorstellen?

In unserer Arbeit als Ärzte und Psychotherapeuten könnte es bisweilen eine Falle sein, wenn Menschen eine Diagnose „gegeben“ wird, sei sie nun psychiatrisch oder nicht, und die Betroffenen von da an das auch „sind“. Ich bin keinesfalls gegen Diagnosen eingestellt. Echte Wertschätzung verlangt es aber, diesen in der Beziehung *nicht den ersten Rang* zuzuweisen, andernfalls sind wir schnell im reinen Modus des Dienstes nach Vorschrift und der Abhandlung eines Falles, statt in der offenen Begegnung zwischen Personen. Hier tut negatives Denken Not und gut, das es uns auszuhalten ermöglicht, dass ein Problem wieder oder noch immer nicht „gelöst“ ist, oder dass der uns anvertraute Mensch ja mehr ist als seine Diagnose und deshalb vielleicht auch Beziehung und Zeit wollen könnte. Positiv zu denken hieße dabei, sich unreflektiert auf der formellen Ebene einzuzementieren, weil etwa den Formalitäten oder Behandlungsleitlinien ja Genüge getan wurde. Der Doyen der deutschen forensischen Psychiatrie, Henning Saß, warnt vor der „Gefahr einer ‚Reifizierung‘ (Verdinglichung) oder ‚Ontologisierung‘ seelischer Störungen“.²⁹⁰ Darüber hinaus ist immer auch zu bedenken, dass wir uns alle in einem „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“²⁹¹ bewegen und nicht am einen oder anderen Pol festzumachen sind.

In dem bald in Kraft tretenden Diagnosemanual für psychische Störungen, ICD 11 der WHO, ist für die Erfassung von Persönlichkeitsstörungen vorgesehen, dass auf *kategoriale* zugunsten von *dimensionaler* Diagnostik weitgehend verzichtet wird. Das heißt, es werden keine „Etiketten“ im Sinne von *spezifischen* Persönlichkeitsstörungen wie zwanghafte, dissoziale, histrionische u.s.w Persönlichkeitsstörung durch Abarbeiten von Kriterien mehr vergeben, sondern die Persönlichkeit wird dann „individueller“ erfasst durch Beschreibung der *konkreten* Funktionalität, der Kognitionen, der Emotionalität oder des Verhaltens. Darüber

²⁸⁹ Buber, *Ich und Du*, 39

²⁹⁰ Saß; Cording, *Psychiatrische Diagnosesysteme, Konzepte psychischer Störungen*, 7

²⁹¹ Antonovsky, *Salutogenese*, 23

hinaus wird der Schwergrad durch Beschreibung von *konkreten* Schwierigkeiten des Selbst (Identität, Selbstwert, Selbstbild, Selbststeuerung) und der interpersonellen Beziehungen (Interesse, Empathie, Vertrautheit und Wechselseitigkeit, Konfliktlösung) der Person erfasst. Zusätzlich können Qualifikationsmarker („Qualifier“) wie negative Affektivität, Distanziertheit, Dissozialität, Enthemmung und Anankasmus herangezogen werden. Einzig „verbliebene“ spezifische Diagnose gegenüber ICD 10 wird die „Persönlichkeitsstörung mit Borderline-Muster“ sein. So soll einerseits eine gewisse „Entstigmatisierung“ durch den Wegfall des „Stempels“ der Diagnose erreicht werden, andererseits eine bessere „Personalisierung“ im therapeutischen Zugang erreicht werden. Schließlich soll auch dem Faktum des Kontinuums zwischen Normalität und Persönlichkeitspathologie entsprochen werden.²⁹² Wie sich dieses Procedere im klinischen Alltag bewähren wird, bleibt abzuwarten, zumal die Diagnose „Persönlichkeitsstörung“ nach wie vor gestellt wird, nur eben nicht kategorial spezifiziert. Jedenfalls ist der Ansatz grundsätzlich zu begrüßen, weil das „Positivdenken“ übereilter und unreflektierter, weil einfacherer, Etikettierung unterbunden werden soll, und andererseits eine differenzierte und persönlichere Überprüfung der Kriterien und Inhalte ein „Abstempeln“ des Menschen hintanhaltend soll.

Ein Konzept, das die Herangehensweise des Positivdenkens mit seinem Hang zur Simplifizierung und dem Streben nach raschen Lösungen ohne Rücksicht auf den Gesamtkontext auf der psychologisch-psychiatrischen Ebene sehr gut widerspiegelt, entstammt der Borderline-Diagnostik, nämlich das des „Dogmatismus-Quotienten“ (siehe dazu unten). Im Borderline-Persönlichkeitsinventar nach Falk Leichsenring werden zunächst die Punkte der „primitiven Abwehrmechanismen“ wie Spaltung, Projektion, primitive Verleugnung und primitive Entwertung bzw. affektive Polarisierung in „Gut“ und „Böse“ abgehandelt.²⁹³ Es handelt sich hier um die bekannten Phänomene bei Persönlichkeitsstörungen, vorwiegend jenen aus Cluster B nach DSM 5, wie Borderline-, histrionische-, antisoziale und narzisstische Persönlichkeitsstörung,²⁹⁴ grosso modo dem entsprechend, was die Existenzanalyse als die „Persönlichkeitsstörungen des

²⁹² Vgl. Euler, *Persönlichkeitsstörungen in der ICD-11*, 396-416

²⁹³ Vgl. Leichsenring, *Borderline-Persönlichkeitsinventar*, 51-52

²⁹⁴ Vgl. Falkai; Wittchen, *DSM-5*, 903-922

Selbst“²⁹⁵ bezeichnet. Diese Abwehrmechanismen als Extrempositionen, in der Existenzanalyse den Coping-Reaktionen vergleichbar (siehe obige Auseinandersetzung), drücken im Wesentlichen das aus, was Wilhelm Schmid mit der Tendenz des Positivdenkens meint, die Widerspruchsstruktur des Daseins nicht auszuhalten und zu versuchen, diese mit vorschnellen „Lösungen“ zu beseitigen, unsichtbar zu machen. Psychopathologisch geht es hier darum, sich vor nicht aushaltbaren Spannungen, einem Schmerz oder Konflikten in „Pseudolösungen“ zu flüchten, und seien sie noch so destruktiv. Solche versperren dann aber den Zugang zum Offenen, Freien, Individuellen, nicht wirklich Greifbaren der Person, das ja auch immer unsicher und wandelbar ist und nicht objektivierbar-positivierbar sein kann.

Den Ausweichmanövern zugrunde liegend ist die Brüchigkeit der Persönlichkeit, konzeptualisiert etwa in der niedrigen „Integration des Strukturniveaus“ nach Gerd Rudolf,²⁹⁶ oder in den „Schwächen in den Grundmotivationen“ in der Existenzanalyse, die beide als Kriterien unter anderen enthalten, dass unangenehme Emotionen nicht ausgehalten werden können. Die Person kann angesichts dieser Schwächen nur eingeschränkt frei sein und sich in Beziehung zu Anderen nicht voll entfalten.

Nach Otto Kernberg ist ein unspezifisches Zeichen von Ichschwäche mangelnde Angsttoleranz²⁹⁷. Entsprechende Abwehrmechanismen können

²⁹⁵ Vgl. Längle, *Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst*

²⁹⁶ Vgl. Rudolf, *Strukturbezogene Psychotherapie*, 59-62: Struktur in sensu Rudolf meint hier die „Verfügbarkeit über psychische Funktionen, die für die Organisation des Selbst und seine Beziehungen zu den inneren und äußeren Objekten erforderlich sind“. Sie besteht aus 24 Merkmalen, betreffend die Gruppen: Selbst- und Objektwahrnehmung, Selbstregulierung (Impulssteuerung, Affektregulierung, Selbstwertregulierung) und Regulation der Objektbeziehungen, emotionale Kommunikation nach innen und außen, Bindung an innere und äußere Objekte. Das Strukturniveau kann gut, mäßig, gering, oder desintegriert sein. *Gute Integration* als „Idealfall“ respektive „ideales Therapieziel“ ist: „Ein relativ autonomes Selbst verfügt über die Möglichkeiten, Nähe und Distanz zu den Objekten zu regulieren und bei ihnen ggf. Unterstützung und Sicherheit zu erfahren. Das Selbst verfügt über einen strukturierten psychischen Binnenraum, in dem konflikthafte Erfahrungen intrapsychisch durchgespielt werden können. Es gibt Steuerungsmöglichkeiten, welche die Konflikte intrapsychisch halten, sowie die Fähigkeit, die innere Welt selbstreflexiv, die äußere Welt realitätsgerecht und empathisch wahrzunehmen. In der inneren Welt finden sich ausreichend gute innere Objekte. Zentrale Angst: Die Zuneigung der Objekte zu verlieren, beschämt, bestraft oder beschädigt zu werden und in der eigenen sozialen und psychosexuellen Identität bedroht zu sein“. So unterschiedlich die theoretischen Grundlagen und Hintergründe zur Existenzanalyse wohl sind, und obwohl bei Rudolf keine explizite Unterscheidung zwischen Psyche und Person gemacht wird, wäre doch die Frage aufzuwerfen, ob das Freie des Menschen, die Person, sich nicht auch in einem gut integrierten Strukturniveau in sensu Rudolf finden und verwirklichen könnte. Der strukturdiagnostische Ansatz nach Gerd Rudolf, der auch in der OPD-2 (operationalisierte psychodynamische Diagnostik) seinen Niederschlag findet, hat jetzt auch Eingang in ICD-11 gefunden (siehe oben). Eine eigene Arbeit zu diesem Thema wäre nicht uninteressant.

²⁹⁷ Vgl. Kernberg, *Schwere Persönlichkeitsstörungen*, 39

Spaltungsmechanismen wie Omnipotenz und Entwertung sein.²⁹⁸ Nach Martin Heidegger ist es aber gerade die Befindlichkeit der Angst, die wir als Aufruf verstehen können, uns mit Pseudolösungen zu konfrontieren, der „*Flucht* des Daseins vor ihm selbst als eigentlichem Selbst-sein-können“.²⁹⁹ Diese Ichschwäche, zu der eingeschränkte Angst- und Ambiguitätstoleranz gehört, führt so zu Unechtheit der Persönlichkeit in Pseudo-Lösungen, klinisch sich im äußersten Fall manifestierend als Persönlichkeitsstörungen. Psychotherapeutisch steht hier eben das Aushalten unangenehmer Gefühle wie das der Angst im Vordergrund, dann nämlich können wir sie auch nützen zum „*Freisein für* die Freiheit des Sich-selbst-wählens und –ergreifens“.³⁰⁰

Stavros Mentzos sieht in der Genese solcher Pseudolösungen nicht so sehr Strukturschwächen als vordergründig relevant an, sondern fokussiert mehr auf die „missglückte Lösung von Konflikten“ in Pseudolösungen,³⁰¹ wobei er als den Grundkonflikt jenen zwischen autonomer versus abhängiger Selbstwertigkeit ansieht,³⁰² was letztlich auch mangelnde Toleranz von polaren Spannungen besagt, um dem Polaritätsmodell nach Mentzos zu folgen.³⁰³

In besagtem Borderline-Diagnostikum nach Leichsenring wird, wie oben erwähnt, ein sprachanalytisches Konzept vorgestellt, das als „Dogmatismus-Quotient“³⁰⁴ bezeichnet wird. Es lässt im Gespräch mit dem Patienten eine Tendenz zur Einnahme von Extrempositionen in Denken und Sprache erkennen. Aus einer Schwäche heraus, Widersprüchlichkeiten und Unsicherheiten auszuhalten, also aus Vermeidung von Ambiguitäten, nehmen „strukturschwache“ Menschen Zuflucht zu Polaritäten und absoluten Begriffen. Sie verwenden vermehrt Extrem-Begriffe, Dogmatismen, wie „*immer, nie, ständig, alle, niemand, absolut, total, natürlich, eindeutig, nur*“ (A-Ausdrücke), und weniger Worte, die Mäßigung und Ambiguitätstoleranz (das Ertragen widersprüchlicher Strebungen) widerspiegeln wie „*oft, meistens, einige, kaum, möglich, auch*“ (B-Ausdrücke), was dann zu einem erhöhten „Dogmatismus-Quotienten“ führt.

²⁹⁸ Vgl. Ebd. 35

²⁹⁹ Heidegger, *Sein und Zeit*, 184

³⁰⁰ Ebd. 188

³⁰¹ Vgl. Mentzos, *Lehrbuch der Psychodynamik*, 151

³⁰² Vgl. Ebd. 30

³⁰³ Vgl. Ebd. 253

³⁰⁴ Vgl. Leichsenring, *Borderline-Persönlichkeitsinventar*, 55-56

Auf die Tendenz des Menschen, aus Mangel an Ambiguitätstoleranz unbedingt Zuflucht in Eindeutigkeiten zu suchen, weist auch der deutsche Arabist und Islamwissenschaftler Thomas Bauer hin, wofür er überspitzt formuliert den Begriff des „Authentizitätswahns“ benutzt.³⁰⁵ Paradigmatisch beschreibt er unter anderem eine Tendenz in unterschiedlichen Religionen, sich von traditioneller gelebter Religiosität abzuwenden, und sich in Gleichgültigkeit einerseits, bzw. in Fundamentalismus und Politisierung andererseits zu flüchten. Den Grund dafür sieht er in mangelnder Ambiguitätstoleranz und dem Bestreben nach Eindeutigkeit. Gerade das kann und will Religion aber so nicht leisten und bieten. Zum einen ist Religion in erster Linie Transzendenz, die sich kaum in Fakten und Zahlen gießen lässt. Zum anderen ist Religion Kommunikation zwischen Menschen (horizontal) und zum Transzendenten (vertikal), was beides nur mit dem Aushalten von Vielfalt und Unsicherheiten lebbar ist.³⁰⁶ Mehrdeutigkeit gehöre zur *Conditio humana*, diese könne „nur dann vollständig entbehrlich werden, wenn die *humanitas* selbst verschwindet“.³⁰⁷

Klinisch forensisch-psychiatrisch kann sich die Unfähigkeit, sich und die Welt in all ihren Unerklärlichkeiten oder Misslichkeiten ganzheitlich sein zu lassen und zu ertragen, in ihrer Flucht davor bis zu Verschwörungstheorien oder gar zum Wahn auswachsen, „die Funktion der neuen Realitätsdeutung ist also sowohl im Verschwörungsglauben als auch im Wahn die Reduktion einer bedrohlichen Hyperkomplexität“, schreibt Thomas Fuchs.³⁰⁸ Menschen mit geringer Fähigkeit, einander widerstrebende Tendenzen im Sinne geringer Ambiguitätstoleranz auszuhalten, helfen Verschwörungstheorien, „einen dualistischen Gut-Böse-Ordnungsrahmen für eine in Wahrheit komplexere Welt zu finden“.³⁰⁹

Vor gewissen „Dogmatismen“ und (Pseudo-)Eindeutigkeiten sind auch wir als Psychiater und Psychotherapeuten nicht immer gefeit. Paradigmatisch bezeichnen wir depressive Menschen, und sie sich, gemäß einer Konvention als antriebs-, freud-, schlaf-, appetit-, hoffnungs-, konzentrations-, lust-, oder was immer „los“. Es gibt solche Menschen auf der psychiatrischen Akutstation schon wirklich, mit dieser

³⁰⁵ Vgl. Bauer Th., *Die Vereindeutigung der Welt*, 62 ff

³⁰⁶ Vgl. Ebd. 31-40

³⁰⁷ Ebd. 91

³⁰⁸ Fuchs, *Verschwörungsgedanken, Wahn, und Virtualität*, 191

³⁰⁹ Keil, *Zur Abgrenzung des Milieus der „Reichsbürger“*, 264

Losigkeit sind sie aber in Wirklichkeit im katatonen Stupor, so sie nicht bewusstlos sind. Ambulant in der Praxis ist ein solcher „-loser“ Mensch aber undenkbar. Wir wären somit gut beraten, unsere Denk- und Kommunikationsstile immer auch auf A- und B- Ausdrücke des Dogmatismus-Konzeptes zu hinterfragen, um dem Patienten ein realistisches Bild seiner selbst zu ermöglichen. Kaum ein Mensch ist -los, oftmals -arm oder -reduziert, aber sehr selten -los, und das gilt es auch zu kommunizieren, auch wenn die absolute Denkweise bequemer ist.

Den Bogen zu spannen zwischen diesen hier angerissenen Überlegungen zu Schwächen in der Persönlichkeitsstruktur einerseits, und der Verunsicherung des postmodernen Menschen in seiner „Identität“ andererseits, wäre ein zu ausladendes Unterfangen und würde hier den Rahmen sprengen. Parallelen und Ähnlichkeiten drängen sich aber doch auf. Zum einen skizziert Wilhelm Schmid idealisierende Identitäten des postmodernen Menschen nach Art der „Nadelspitzen-Identität“, mit der Tendenz, Unangenehmes auszublenden und alles positiv denkend rational lösen und machen zu wollen. Zum anderen lassen sich psychopathologisch Züge und Tendenzen strukturschwacher oder konfliktintoleranter Mensch beschreiben, die realitätsfremd-ausweichend, Schwächen, Unsicherheiten, Ambiguitäten und Leidvolles auszublenden suchen und die Welt in Dogmatismen wie Gut oder Böse, Schwarz oder Weiß spalten.

Eine psychopathologische Grundlage solcher Ausweichmanöver ist das Nicht-Ertragen-Können oder das Nicht-Schätzen dessen, einfach nur zu sein oder sein zu dürfen. Sich wertzuschätzen für das, wer man ist und so sein zu dürfen, wie man ist, ohne Pomp und Zierde, ist nur eingeschränkt und unbeständig möglich. Es mangelt oft an der Fähigkeit, sich und seinen Nächsten zu lieben, wie man selbst und er ist. Es bedarf einer Stütze und Krücke, Theatralik und Kulisse, etwas Herausragenden und Besonderen. „Die Durchschnittsphobie ist ein wichtiges Symptom des ‚hysterischen Mannes‘, der überoptimal sein will und deshalb nichts mehr fürchtet als ‚ganz gewöhnlich‘ zu sein“³¹⁰ schreibt Wolfgang Schmidbauer in seinem Klassiker *Der hysterische Mann*, um auch mit dem Klischee aufzuräumen, das Hysterie Frauensache sein lassen will. Umgekehrt kratzt Bärbel Wardetzki an einem Klischee, wenn sie in ihrem Buch *Weiblicher Narzissmus* dieses Thema explizit in seiner

³¹⁰ Schmidbauer, *Der hysterische Mann*, 97

„weiblichen“ Ausformung abhandelt. Sie stellt heraus, dass ein Schmerz des Selbstverlustes³¹¹ psychischen Störungen, wie zum Beispiel Essstörungen oder dem künstlichen zur-Schau-Stellen von Großartigkeit, zu Grund liegt. Hier wird auf tragische Weise anhand klinisch-psychotherapeutischer Erfahrungen plastisch vor Augen geführt, was mit Positivdenken in sensu Wilhelm Schmid auch gemeint sein kann, das hier doch nur dazu dient, Leere und Unsicherheit so zu verpacken, dass sie nicht spürbar werden müssen.

Es liegt eine Identifikation mit der Maske vor, die das wahre Wesen in den Schatten stellt. Mit Hilfe des falschen Selbsterlebens werden aber auch die Selbstwertdefizite ausgeglichen, weil die Maske meist aus sogenannten positiven oder bewundernswerten Eigenschaften besteht, die die Gefühle von Minderwertigkeit und Unsicherheit überdecken.³¹²

Der jüdische Psychologe und Psychoanalytiker Arno Gruen thematisiert explizit die Unerträglichkeit des Mangels an erhaltener und gespürter Liebe als Grund, weshalb sich Menschen in künstliche und fragmentierte Scheinwelten flüchten müssen, die er auch als „falsche Götter“ bezeichnet.

Falsche Götter sind beides: Erzeugnis wie auch Erzeuger einer vergeblichen Suche nach einer Identität, die uns rettet. Solange wir uns der uns umgebenden Lieblosigkeit nicht wirklich stellen, werden wir zu keiner eigenen, in uns ruhenden Identität gelangen. In diesem Fall muss Identität auf einem äußerlichen Gehege basieren: Rollenspiele und zur Schau getragene Haltungen, in denen das Posieren von Gefühlen und Werten an die Stelle einer inneren Identität rückt. [...] Das ist der Nährboden, der falsche Götter nicht nur zulässt, sondern begünstigt! Das Göttliche, das Erlösende, das Menschen suchen, wird außerhalb des eigenen Seins gesucht.³¹³

Arno Gruen sieht solchen Flucht- und Ersatzstrategien auch die Unerträglichkeit zugrunde liegen, sich als Mensch in allen Facetten zu akzeptieren und auch die weichen, schwachen und unvollständigen Seiten sein zu lassen, was — je nach Lesart — Spaltungsmechanismen, Dogmatismen oder Copingreaktionen Vorschub leistet respektive diesen zugrunde liegt.

Typisch für diese falschen Götter ist die Fragmentierung der Perspektive: Mögen sie sich noch so liebevoll und scheinbar respektvoll geben, ihr Anliegen, bewusst oder unbewusst, ist immer die Zerstörung der Ganzheitlichkeit.³¹⁴

Bedeutungsverwandt sieht die Existenzanalyse die tiefere Ursache dieses Bedürfnisses nach Flucht in künstliche oder übertriebene Identitäten in einem

³¹¹ Vgl. Wardetzki, *Weiblicher Narzissmus*, 29

³¹² Ebd. 52-53

³¹³ Gruen, *Verratene Liebe - Falsche Götter*, 18-19

³¹⁴ Ebd. 150

„Schmerz“³¹⁵, der einem zugefügt wurde. Er besteht darin, nicht als eigenständige Person zur Kenntnis genommen, in seinen Bedürfnissen übergangen oder wie auch immer für fremde Zwecke missbraucht worden zu sein. Prokrustes lässt grüßen. Das Sein der Person kann dann so wenig gespürt werden, dass sich der Mensch nur mit Seins-Surrogaten über Wasser halten kann.

9.4 Negativdenken und Gelassenheit als Anfang

Wenn wir uns auf der Flucht vor Unerträglichem, Überforderndem oder Leidvollem im Überoptimismus des Positivdenkens in der Sackgasse von schnellen Pseudolösungen verirrt haben, und bemerken oder auch nicht, dass wir dabei den Zugang zu unserer Person mit all ihren Facetten verschüttet haben, bleibt als wesentlicher Weg, davon umzukehren, zunächst das Identifizieren der „falschen Götter“, die wir vielleicht auch schon „ich-synton“ als zu uns gehörend erleben. Diese falschen Götter können dem entsprechen, was Martin Heidegger als die „faktische Verlorenheit in die Alltäglichkeit des Man-Selbst“³¹⁶ bezeichnet. Sie zu erkennen, sie beim Namen zu nennen und auszuhalten, kann schmerzhaft sein, es ist aber eine Grundvoraussetzung, uns von diesem Teil unserer selbst zu distanzieren und zu verabschieden. Es ist eine Haltung, die wir stets erneuern müssen. Wir können diese Verlorenheit nicht unmittelbar eliminieren, aus der Welt schaffen, sondern es ist die Konfrontation^{317, 318} und der offene Umgang damit, der uns eine Umkehr ermöglicht. Sie zu verstehen ist nach Heidegger die Voraussetzung, uns immer wieder aufs Neue der Angst auszusetzen, die wesenhaft das „Sein zum Tode“³¹⁹ als „Vorlaufen

³¹⁵ Vgl. Längle, *Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst*, 146

³¹⁶ Heidegger, *Sein und Zeit*, 263

³¹⁷ Vgl. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, 243-245: Analoge Wirkprinzipien liegen der Angst- bzw. Furchttherapie zugrunde. Viktor E. Frankl hat die Technik der *Paradoxen Intention* beschrieben, die angesichts der Möglichkeit der Selbstdistanzierung „auf dem heilsamen Einfluß des Versuches des phobischen Patienten, sich das zu wünschen, wovor er sich so sehr fürchtet“, basiert. Sie „bedarf dessen, was wir als die Trotzmacht des Geistes bezeichnen. Sie gilt es aber nicht nur in *heroischem*, sondern auch in *ironischem* Sinne aufzurufen“.

³¹⁸ Vgl. Längle, *Die Behinderte Existenz*, 134: Ein ähnliches Wirkprinzip liegt dem Prozedere des *Tor des Todes* der Existenzanalyse zugrunde, bei dem Konfrontation mit den schlimmsten Befürchtungen angestrebt wird. Es ist quasi ein Akzeptieren-Lernen der Vergänglichkeit, vor deren Hintergrund jedes Sein noch besser ist als Nicht-Sein. „Gerade das Erleben des Gefühls des Endes ist für die Behandlung der Erwartungsangst wichtig, denn es stellt den kritischen Wendepunkt dar. Die Möglichkeit des Endes ist ja ein Leben lang immer bei allem gegeben“.

³¹⁹ Vgl. Heidegger, *Sein und Zeit*, 266

in die Möglichkeit³²⁰ ist. Wie schwierig es ist und welcher Radikalität und ständiger Erneuerung es als Grundhaltung bedarf, uns vom Gewohnten, Unbeweglichen, „psychodynamisch“ Fixierten zu distanzieren, drückt sich in folgendem Zitat Heideggers aus:

Das Vorlaufen erschließt der Existenz als äußerste Möglichkeit die Selbstaufgabe und zerbricht so jede Versteifung auf die je erreichte Existenz.³²¹

„Erreichte“ Existenz oder Person sein ist eben nichts von dem, was man besitzen kann, was Bestand hat wie ein Ding und was daher nicht unmittelbar greifbar ist oder „zuhanden“ ist. Es bedarf steter Erneuerung, was daher auch Angst machen kann. Diese Angst ist aber nicht nur *vor*, sondern auch Angst *um*³²² das eigentliche Sein. Das Vorlaufen ist in gewisser Weise wie unser Leben zu verlieren, um es zu gewinnen. Gerade das Gewahr werden der Endlichkeit kann zum Anfangen aufrufen, ja sogar ermuntern und ermutigen, wenn wir „den heutigen Tag als den ersten vom Rest unseres Lebens“ (Mahatma Gandhi) schätzen können, wenn wir nämlich für diesen „Rest“ dankbar sein können. Nach Michael Theunissen heißt menschlich leben abschiedlich leben. Der Tod verweist uns auf Distanzierung, die notwendig ist, um unsere eigene Existenz leben zu können, die immer individuell und einmalig ist. Dazu bedarf es auch einer Distanzierung von uns selbst. „Erst muss die Fassade bröckeln oder ein ganzes Gebäude zusammenfallen, um die wahre Person sichtbar zu machen. Es ist das Prinzip von ‚Stirb und werde‘: Nur wenn wir etwas aufgeben, können wir etwas Neues gewinnen“,³²³ schreibt Bärbel Wardetzki.

Auch aus physiologisch-phänomenologischer Sicht wird die heilsame Implikation der Gelassenheit und Negation, des Innehaltens und der Bereitschaft für Abschied und Loslassen betont, wenn Hans Jürgen Scheurle schreibt: „Der Tod ist zwar ein für die Phänomenologie zugängliches Ereignis, aus Sicht der positiven Wissenschaft aber ist er eine Leerstelle, ist — nichts“.³²⁴

Es setzt aber ein hohes Maß an Vertrauen in einen Halt gebenden Grund voraus, uns und den Nächsten zu lieben, ihn sein zu lassen und frei zu geben, wie er ist,

³²⁰ Vgl. Heidegger, *Sein und Zeit*, 262

³²¹ Ebd. 264

³²² Vgl. Ebd. 187

³²³ Wardetzki, *Weiblicher Narzissmus*, 236

³²⁴ Scheurle, *Das Gehirn ist nicht einsam*, 66

auch unter Verzicht auf glitzernde Maske oder Zweckdienlichkeit. Dann aber wird die Sicht auf das Sein frei.

Wenn wir keine Liebe mehr von diesen falschen Göttern erwarten, werden wir frei von der Macht sein, die wir in ihre Hände gelegt haben. Und wenn wir davon befreit sind, wird konsequenter Umgang möglich sein.³²⁵

Dann dürfen wir uns so annehmen wie wir sind, auch wenn wir Mängel, Schwächen und Fehler haben. Bärbel Wardetzki nennt das die „narzisstische Abrüstung: Nicht mehr der Unmenschlichkeit des falschen Selbst zu folgen, sondern menschlich, das heißt fehlerhaft zu werden“.³²⁶

Das Positivdenken bezieht sich auf Funktionalität und Rationalität. Es hat für Zögern, Innehalten und Gelassenheit, ja auch Leid und Vergänglichkeit kein Verständnis. Lösungen sind gefragt. Solche werden aber ohne die parrhesiastische Offenheit, auch für Leidvolles und den Tod, niemals ganzheitlichen Charakter haben können und werden den Gesamtkontext unseres Lebens verfehlen. Sie werden partikulare Interessen befriedigen, dem Menschen als Person in seiner Vergänglichkeit und der Offenheit für Beziehung aber nicht gerecht werden, denn „Sein ist nicht Gegenständlichkeit“ (Robert Spaemann).³²⁷ Diese Nicht-Festlegbarkeit des Menschen als fertiges Faktum, die Unabgeschlossenheit und stetige Offenheit für das *Fakultative*, also das Mögliche, aber gleichzeitig immer Ungewisse, im Gegensatz zum *Faktischen*³²⁸, stellt auch Viktor E. Frankl immer wieder heraus, wenn er schreibt:

Als geschichtliches Wesen „ist“ der Mensch niemals schon, sondern „wird“ er immer erst. „Ganz“ wird er gar erst, wenn sein Leben geendet hat; dann erst ist seine „Welt“ voll-endet.³²⁹

Einem kohärenten Selbst, der Person, Freiheit und Raum zu geben, erfordert Dankbarkeit, Gelassenheit, Muße und Vertrauen. Im einseitigen Betonen der protensiv-voraus*eilenden* Zukunftsbezogenheit werden wir von der Zeit fortgerissen, die wir doch nicht aufhalten können. In der prospektiv-voraus*schauenden* Haltung innezuhalten, kann uns ermöglichen, im Fluss der Zeit geduldig den Kairós als den rechten Zeitpunkt für Wesentliches abzuwarten. Dann kann die Zeit erfüllt sein. „Das

³²⁵ Gruen, *Verratene Liebe - Falsche Götter*, 147

³²⁶ Wardetzki, *Weiblicher Narzissmus*, 148

³²⁷ Spaemann, *Glück und Wohlwollen*, 127

³²⁸ Vgl. Frankl, *Der leidende Mensch*, 145-148

³²⁹ Ebd. 138

gelingt nicht in rasendem Tempo und das gelingt nicht, wenn ich mich von den Bedingungen reaktiv treiben lasse. Es braucht die Diskontinuität, das Innehalten, es braucht schöpferische Pause und die Einkehr bei sich selbst“.³³⁰

Wer andere kennt, ist klug.

Wer sich selbst kennt, ist weise.

Wer andere besiegt, hat Kraft.

Wer sich selbst besiegt, ist stark.

Wer sich durchsetzt, hat Willen.

Wer sich genügen lässt, ist reich.

Wer seinen Platz nicht verliert, hat Dauer.

Wer auch im Tode nicht untergeht, der lebt.

(Laotse)³³¹

³³⁰ Nindl, *Innehalten. Herausforderung in einer dynamisierten Welt*, 82

³³¹ Laotse, *TAO TE KING*, 73

Literatur:

Altmeyer, Martin; Thomä, Helmut (2006) Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta

Anghern, Emil (2014) Dispositive des Negativen. Grundzüge negativistischen Denkens. In: Anghern, Emil und Küchenhoff, Joachim (Hrsg.) Die Arbeit des Negativen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 13-36

Antonovsky, Aaron (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit Tübingen: dgvt-Verlag

Augustinus, Aurelius (2008) Confessiones. Stuttgart: Reclam

Bauer, Emmanuel J. (2012) Arbeit am Freiheitsspielraum statt Appellation an einen „Frei-Geist“. In: Existenzanalyse 29/2/2012, 9-14

Bauer, Emmanuel J. (2020) Vom egologischen Ich-Sein zum authentischen Selbst-sein. In: Emmanuel J. Bauer, Rolf Darge, Heinrich Schmidinger, Hrsg.: Salzburger Jahrbuch für Philosophie. Persönlichkeit und Freiheit. Sankt Ottilien: Eos Verlag 45-62

Bauer, Emmanuel (2021) Personale Inkarnation des Ich im Selbst. Vom Ich zum Selbst zum Wir. In: Existenzanalyse 38/2. Wien: GLE-Verlag 86-91

Bauer, Thomas (2018) Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeiten und Vielfalt. Stuttgart: Reclam

Brendtro, Larry K.; Steinebach, Christoph (2012) Positive Psychologie für die Praxis. In: Steinbach-Jungo-Zihlmann (Hrsg.) Positive Psychologie in der Praxis. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching. Basel: Beltz, 18-26

Buber, Martin (2017) Ich und Du. In: Das dialogische Prinzip. München: Gütersloher Verlagshaus

Byung-Chul Han (2017) Topologie der Gewalt. Berlin: Matthes & Seitz

Comte, Auguste (1981) Das Drei-Stadien-Gesetz: Theologie, Metaphysik, Wissenschaft. In: Manfred Riedel, Hrsg. Geschichte der Philosophie in Text und Darstellung. 19. Jahrhundert. Positivismus, Historismus, Hermeneutik. Stuttgart: Reclam, 267-288

Csikszentmihalyi, Mihaly (2005) Flow: Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta

Daub, Adrian (2022) Cancel Culture Transfer. Wie eine moralische Panik die Welt erfasst. Berlin: Suhrkamp

Dilling H., Mombour W., Schmidt M.H. (1993) Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD-10. Bern Göttingen Toronto Seattle: Verlag Hans Huber

Dorra, Helmut (2020) Menschen verstehen. Hinweise zur hermeneutischen Phänomenologie. In: Existenzanalyse 31/1. Wien: GLE-Verlag, 16-41

Erhart, Marlene (2022) Wenn der Wandel des Klimas die Psyche belastet. In: DER STANDARD, 16.Nov.2022 15

Ermann, Michael (2021) Intersubjektivität – Psychotherapie als gemeinsame Erfahrung. In: ÖGATAP Hrsg. Imagination 4/21. Wien: Facultas, 5-20

Euler, Sebastian (2022) Persönlichkeitsstörungen in der ICD-11. In: Persönlichkeitsstörungen, Theorie und Therapie. 26. Jahrgang, 4/2022. Stuttgart: Schattauer 396-41

- Falkai, Peter; Wittchen Hans-Ulrich (2015) Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5 ®. Göttingen: Hogrefe
- Fenner, Dagmar (2022) Wie verändern Selbstoptimierungstrend und Enhancement-Medizin das Verständnis von Gesundheit und Krankheit? In: Zeitschrift für Medizinische Ethik, Heft 2. Schwabenverlag, 193-208
- Fleming, Briah (2019) Be Positive Fuck Toxic Positivity (2019)
- Frankl, Viktor E. (2014) Ärztliche Seelsorge München:dtv
- Frankl, Viktor E. (2018) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Hogrefe
- Frisch, Max (2020) Tagebuch 1946-1949. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Fromm, Erich (1980) Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. München: dtv
- Fuchs, Thomas (2017) Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer
- Fuchs, Thomas (2022) Verschwörungsgedanken, Wahn, und Virtualität. In: Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie. Band 16, Heft 3, August 2022. Berlin- Heidelberg: Springer, 190-194
- Gemoll, Wilhelm (1957) Griechisch-Deutsches Schul- und Handwörterbuch. München/Wien: G. Freytag Verlag/Hölder- Pichler- Tempsky
- Gresser, Isabella (2015) Müdigkeitsgesellschaft, Byung-Chul Han in Seoul/Berlin. DVD. Berlin: Matthes & Seitz
- Gruen, Arno (2006) Verratene Liebe - Falsche Götter. München: dtv
- Guardini, Romano (2008) Vom Sinn der Schwermut. Kevelaer: topos plus
- Harrer, Michael (1995) Krankheitsverarbeitung (Coping) In: Frischenschlager, Oskar et al. Hrsg. Lehrbuch der Psychosozialen Medizin. Grundlagen der Medizinischen Psychologie, Psychosomatik, Psychotherapie und Medizinischen Soziologie. Wien: Springer, 409-426
- Heidegger, Martin (1997) Gesamtausgabe. Band 24 Die Grundprobleme der Phänomenologie. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann
- Heidegger, Martin (2006) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag
- Holzhey-Kunz, Alice (2014) Leiden an der ontologischen Negativität. In: Anghern, Emil und Küchenhoff, Joachim (Hrsg.) Die Arbeit des Negativen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft 99-121
- Janzarik, Werner (1965) Psychologie und Psychopathologie der Zukunftsbezogenheit. In.: Archiv für die gesamte Psychologie Bd 117. Frankfurt am Main: Akademische Verlagsgesellschaft, 3-53
- Janzarik, Werner (1991) Desaktualisierung als Prinzip von Steuerung und Handlung. In: Schütz H., Kaatsch H.-J., Thomsen H. (Hrsg.) Medizinrecht Psychopathologie Rechtsmedizin. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag 218-38
- Janzarik, Werner (2004) Autopraxis, Desaktualisierung, Aktivierung und die Willensthematik. In: Der Nervenarzt Band 75 Heft 11 November 2004. Heidelberg: Springer 1053-60
- Jaspers, Karl (1973) Philosophie II Existenzherhellung. Berlin Heidelberg New York: Springer-Verlag
- Kabat-Zinn, Jon (2019) Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knauer.Leben

- Kast, Verena (2020) Der Schatten in uns. Die subversive Lebenskraft. Ostfildern: Patmos
- Keil, Jan-Gerrit (2021) Zur Abgrenzung des Milieus der „Reichsbürger“ —Pathologisierung des Politischen und Politisierung des Pathologischen. In: Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie. Band 15 Heft 3 August 2021. Berlin- Heidelberg: Springer 255-273
- Kernberg, Otto F. (1985) Schwere Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Küchenhoff, Joachim (2014) Zu den Voraussetzungen und Grenzen produktiver Negativität-eine psychoanalytische Perspektive. In: In: Anghern, Emil und Küchenhoff, Joachim (Hrsg.) Die Arbeit des Negativen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 213-230
- Längle, Alfred (2002) Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst. In: Längle, Alfred. Hysterie. Wien: Facultas 127-156
- Längle, Alfred (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existenzanalyse 24/2. Wien: GLE-Verlag, 17-29
- Längle, Alfred (2008) Die Behinderte Existenz — Verständnis und Behandlung psychischer Störungen. In: Längle, Alfred; Holzhey-Kunz, Alice. Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas 129-153
- Längle, Alfred (2012) VOM GELASSENEN WOLLEN ZUM ERZWUNGENEN LASSEN. In: Existenzanalyse 22/2. Wien: GLE-Verlag 15-30
- Längle, Alfred (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Längle, Alfred (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Laotse (2004) TAO TE KING. Das Buch vom Sinn und Leben. München: Diederichs Verlag
- Leichsenring, Falk (1997) Borderline-Persönlichkeitsinventar (BPI). Göttingen Bern Toronto Seattle: Hogrefe
- Maas, Anna (2021) Die Happiness Lüge, wenn positives Denken toxisch wird. Hamburg: Eden Books
- Mentzos, Stavros (2009) Lehrbuch der Psychodynamik. Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen. Göttingen: Vandenhoeck& Ruprecht
- Nindl, Anton (2021) Innehalten. Herausforderung in einer dynamisierten Welt. In: Existenzanalyse 38. Jahrgang 1/2021 Wien: GLE- Verlag, 79-83
- Norem, Julie K., Cantor, Nancy (1986) Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation. In: Journal of Personality and Social Psychology 1986, Vol.51 No.6, 1208-1217
- Norem, Julie K. (2003) Die positive Kraft negativen Denkens. Bern,München,Wien: Scherz
- Ostheimer, Jochen (2020) Der Krankheit eine Bedeutung geben: Der medizinische Diskurs im Christentum. In: Zeitschrift für medizinische Ethik. 66. Jahrgang Heft 4 Ostfildern: Schwabenverlag, 547-567
- Oswald, Wolfgang (2021) Negative Capability und Rêverie in Zeiten einer Pandemie. In: Imagination 2/2021. Wien: Facultas, 18-31
- Otti A. et al. „Default-mode“-Netzwerk des Gehirns. Neurobiologie und klinische Bedeutung. In.: Der Nervenarzt 2012. 83. Berlin: Springer Verlag 16-24
- Peseschkian, Nossrat; Boessmann, Udo (1998) Angst und Depression im Alltag. Eine Anleitung zu Selbsthilfe und positiver Psychotherapie. Frankfurt am Main: Fischer

- Petschenig, Michael (1971) Der kleine Stowasser. Wien: Hölder-Pichler-Tempsky
- Pieri, Peter (2009) Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens. Frankfurt am Main: Fischer
- Rentsch, Thomas (2014) Negativität und dialektische Sinnkonstitution. In: In: Anghern, Emil und Küchenhoff, Joachim (Hrsg.) Die Arbeit des Negativen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 61-77
- Rudolf, Gerd (2006) Strukturbezogene Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer 59-62
- Safranski, Rüdiger (2020) Zeit. Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen. Frankfurt am Main: Fischer
- Saß, Henning; Cording Clemens (2021) Psychiatrische Diagnosesysteme, Konzepte psychischer Störungen, der zivilrechtliche Krankheitsbegriff und das Problem der neurokognitiven Störungen in ICD 11. In: Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie. Band 15, Heft 1. Februar 2021 Berlin-Heidelberg: Springer Verlag, 4-12
- Scheler, Max (1980) Die Wissensformen und die Gesellschaft. Bern München: Francke Verlag
- Scheurle, Hans Jürgen (2016) Das Gehirn ist nicht einsam. Resonanz zwischen Gehirn, Leib und Umwelt. Stuttgart: Kohlhammer
- Schmid, Wilhelm (2016) Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Schmidbauer, Wolfgang (2001) Der hysterische Mann. Eine PsychoAnalyse. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag
- Schneider, Gerhard (2014) Die Konstitution personaler Identität in einer negativitätstheoretischen Perspektive. In: Anghern, Emil und Küchenhoff, Joachim (Hrsg.) Die Arbeit des Negativen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 153-173
- Spaemann, Robert (2009) Glück und Wohlwollen. Versuch über Ethik. Stuttgart: Klett-Cotta
- Spaemann, Robert (2019) Personen. Versuch über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“. Stuttgart: Klett-Cotta
- Steindl-Rast, David (2018) Einladung zur Dankbarkeit. Freiburg im Breisgau: Herder
- Steindl- Rast, David (2019) 99 Namen Gottes. Innsbruck: Tyrolia
- Theunissen, Michael (2015) Negative Theologie der Zeit. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Vetter, Helmuth (2007) Was ist Phänomenologie? In: Existenzanalyse 24/2. Wien: GLE-Verlag, 4-10
- Von Ranke-Graves, Robert (1987) Griechische Mythologie. Quellen und Deutung. Reinbek bei Hamburg: rororo
- Wardetzki, Bärbel (2021) Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung. München: Kösel
- Weischedl, Wilhelm (1967) Philosophische Grenzgänge. Stuttgart: Kohlhammer
- Ziegler, Walther (2015) Hegel in 60 Minuten. Norderstedt: Books on Demand 28-30