

# **Menschen mit Behinderung in kollektiven Ausnahmeszenarien**

## **Eine existenzanalytische Betrachtungsweise**

---

*Manfred Sonnleitner*

### **Abstract**

*Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen der alltäglichen Lebensgewohnheiten erleben zahlreiche Menschen als Erschütterung eines von Kontinuität und Planbarkeit geprägten Lebens. In diesem Zusammenhang werden jene existenziellen Grundmotivationen skizziert, die für Menschen ein Instrumentarium für ein existenziell erfülltes Leben darstellen. Es wird der Fokus auf jene phänomenologisch begründeten Voraussetzungen gelegt, die für die psychische Funktion wie auch für die personale Aktivität für eine erfüllte Existenz von Bedeutung sind. Aufbauend darauf wird spezifiziert, aus welchen Gründen die existenziellen Grundmotivationen insbesondere für Menschen mit Behinderungen unter den Lebensbedingungen der Corona-Pandemie relevant sind.*

**Keywords:** Menschen mit Behinderung, Existenzielle Grundmotivationen, Phänomenologie, kollektive Ausnahmeszenarien, Covid-19

### **1. Einleitung**

Verletzungen, Leiderfahrungen und Erschütterungen sind Bestandteile menschlicher Realität. Davon bleibt wohl kein Mensch verschont. Wenn es sich dann auch noch um solch kollektive Ausnahmeszenarien wie die Corona-Pandemie handelt, hat die Warum-Frage Hochkonjunktur. Warum gerade ich? Warum trifft es mich so schlimm? Es wird beklagt, Rechenschaft verlangt, Wiederherstellung erwartet. In einer solcherart erfahrenen Existenz sind die Grundannahmen des Lebens erschüttert und die Kraft, mit dem Verletzenden umzugehen, ist partiell versiegt.

Die Existenzanalyse liefert durch ihre phänomenologisch begründeten, vier existenziellen Grundmotivationen (u.a. Längle 1999; Längle und Holzhey-Kunz 2008; Längle 2016) Erkenntnisse, die sich für die Lebensführung und Gestaltung in herausfordernden Phasen des Lebens als hilfreich und orientierend erweisen. Ihren Ursprung hat sie in der Logotherapie Viktor E. Frankls (u.a. Frankl 1975), die heute als Teilgebiet der von Alfried Längle aus deren Weiterentwicklung heraus begründeten Existenzanalyse verstanden wird. Als Begründer der Existenzanalyse im heutigen Verständnis, wie sie diesem Text zugrunde liegt, wird Alfried Längle als Hauptreferenz der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der existenzanalytischen Theorie herangezogen. Heute ist sie eine in Österreich anerkannte humanistisch orientierte Psychotherapierichtung, die hauptsächlich über verbal vermittelte Prozesse verläuft (vgl. BMSGPK 2020: 20). Im Zentrum der Existenzanalyse steht dabei das phänomenologisch-personale Herangehen an nicht bewältigte Erfahrungen und richtet sich auf das geistig und emotional freie Erleben, um der Person authentische Stellungnahmen sowie einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Leben und der Welt zu ermöglichen (vgl. Längle 1999: 37). Ihr Ziel ist es, die Person zu einem Leben mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln zu befähigen, wodurch ein subjektiv erfüllendes Leben gestaltet werden kann. Diese erwähnten Weiterentwicklungen Längles stellen das ursprüngliche logotherapeutische Konzept auf eine breitere Basis, die in den Bereichen der Psychotherapie, des Coachings, der Psychohygiene oder der Pädagogik Anwendung finden (vgl. Eberwein und Thielen 2014; Kolbe 2014; Längle 2016). Die Grundlage dafür wird durch das Strukturmodell der vier existenziellen Grundmotivationen und das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse geschaffen. Diesen existenziellen Basistheorien zufolge steht der Mensch in einer dialogischen Beziehung zur Welt und zu sich selbst (vgl. Längle 2014: 39). Demnach erfolgt der Weg zur Realisierung eines existenziell erfüllten Lebens durch eine »innere« und »äußere« dialogische Auseinandersetzung mit dem Erlebten sowie einer persönlichen prozesshaften Stellungnahme zu dem Widerfahrenen, die dann die Basis für eine personal getroffene Entscheidungsfindung darstellt.

Vor diesem Hintergrund erfolgt die Darstellung der vier existenziellen Grundmotivationen, auf die der Mensch notwendigerweise zurückgreifen muss, wenn er sein Leben existenziell (als das seinige) gestalten will. Die erste Grundmotivation »Dasein-Können« stellt den Weltbezug dar und gibt der Existenz ontologischen Halt. Hat der Mensch Kenntnisse über Bedingungen, Gesetze und Möglichkeiten zur Bewältigung seines Daseins in dieser Welt

und *kann* er überhaupt in Übereinstimmung mit diesen sein, betrifft dies die erste existenzielle Grundmotivation (vgl. Längle 2014: 71). Durch die Frage nach der Qualität dieses Daseins »Ich lebe – *mag* ich leben?« (Längle 2014: 75) wird die zweite existenzielle Grundmotivation als Wertebasis für die Beziehung zum Leben charakterisiert (vgl. ebd.). In der dritten Grundmotivation wird der Bezug zu sich selbst als Basis für die Authentizität hergestellt. Hier geht es um die Frage, ob der Mensch so sein *darf*, wie er ist, und ob er dies in seinen Entscheidungen zu berücksichtigen vermag (vgl. ebd.: 77). »Wofür ist mein Leben gut?«, fragt die vierte Grundmotivation. Sie beinhaltet damit die existenzielle Frage nach dem Sinn des Daseins und stellt den Sinn als Perspektive des menschlichen Handelns in den Mittelpunkt (vgl. Längle 2014: 79). Das, was die Person in der existenzanalytischen Psychotherapie umzusetzen hat, um Zugang zu den genannten Ebenen zu erlangen, wird als personale Aktivität bezeichnet (vgl. Längle 2002: 4).

Diese vier fundamentalen Dimensionen begründen die Existenz, sie beziehen sich auf unterschiedliche Bereiche des Lebens und erweisen sich im alltäglichen Leben vielfach als Selbstverständlichkeit: da zu sein, zu leben, man selbst zu sein, auf eine Zukunft ausgerichtet zu sein. Darauf aufbauend werden jene existenziellen Voraussetzungen diskutiert, die sowohl für die psychische Funktion als auch für die personale Aktivität in kollektiven Ausnahmeszenarien für eine erfüllte Existenz von Bedeutung sind.

Da die ständige und unausweichliche Konfrontation mit den vier existenziellen Grundmotivationen jedes menschlichen Sein betrifft (vgl. Längle 2014: 60), kann die Existenzanalyse, die stets mit dem persönlichen Erleben arbeitet und dabei an Unklarheiten, Verunsicherungen sowie am Verstehen der eigenen Gefühlswelt ansetzt, einen geeigneten Beitrag zur Orientierung und Hilfestellung für Menschen mit und ohne Behinderung in derartigen Ausnahmesituationen leisten. Für Menschen mit Behinderungen kann es aber aufgrund der Rahmenbedingungen, die während der Corona-Pandemie besonderen Einschränkungen unterliegen (vgl. OTS 2020) ungleich schwieriger sein, den Grad der Erfülltheit der existenziellen Grundmotivationen zu realisieren. Daher erfolgt eine existenzanalytische Auseinandersetzung mit den aus der Corona-Pandemie resultierenden herausfordernden Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderungen. Es wird schließlich zu jeder thematisierten existenziellen Grundmotivation die Situation von Menschen mit Behinderung in der Corona-Pandemie beleuchtet. Im Zentrum stehen dabei die Voraussetzungen der jeweiligen existenziellen Grundmotivationen: die Erfahrungen von Schutz, Raum und Halt, die Erfahrungen von Beziehung,

Zeit und Nähe, das Erleben von Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung sowie die Bedeutung des Tätigkeitsfelds, des Strukturzusammenhangs und des Werts in der Zukunft.

## 2. Die vier existenziellen Grundmotivationen

Im Rahmen phänomenologischer Forschungen (u.a. Längle 1999; Längle und Holzhey-Kunz 2008; Längle 2016) wurden nun vier existenzielle Motivationskräfte gefunden, die als konstitutive Bereiche des Lebens bezeichnet werden und die Struktur der Existenz darstellen. Nach der Existenzanalyse benötigt der Mensch diese Strukturelemente in jedem Handeln. Daher strebt er ständig danach, sich auf sie zu beziehen. Nach dieser Auffassung nehmen die Motivationsbestrebungen des Menschen Bezug zu einer oder mehreren der folgenden vier Grundmotivationen:

- a) Dasein-Können als Grundbedingung der Existenz
- b) Leben-Mögen als Beziehungsfrage der Existenz
- c) Selbst-Sein-Dürfen als Frage nach der Person in der Existenz
- d) Handeln-Sollen als Vollzug der Existenz (vgl. Längle und Holzhey-Kunz 2008: 33f).

Einfluss nehmen diese existenziellen Grundbezüge auf die Fähigkeit, die Realität neu wahrzunehmen, den Schmerz in seiner Tragweite zu spüren und zu bearbeiten, sich vom Schmerz zu distanzieren und abzugrenzen sowie sich auf das jetzt Mögliche hin zum Guten zu orientieren.

Diese vier existenziellen Grundmotivationen greifen Elemente der Existenzanalyse auf, die Viktor E. Frankl bereits im Ansatz niedergeschrieben hat. Frankl sprach von der Spannung zwischen Sein und Sollen, also von einer Grundspannung zwischen dem Sein und dem, was noch nicht ist, aber werden kann. Das Neue daran ist die primäre Zurückstellung der Sinnthematik in der Psychotherapie und die Erweiterung dieses Spannungsverhältnisses auf alle vier Grundbedingungen der Existenz zwischen Sein und Können, Sein und Mögen, Sein und Dürfen sowie Sein und Sollen. Das Ziel ist allerdings das Gleiche, welches auch Frankl in der Existenzanalyse angestrebt hatte, nämlich die Klient\*innen zu einer eigenverantwortlichen und selbstgestalteten Existenz zu befähigen (vgl. Längle 1998: 281; Längle und Holzhey-Kunz 2008: 35ff; Längle 2016: 92f).

Wie der Mensch zu einer solchen Existenz in krisenhaften Phasen, wie sie die Pandemie darstellt, finden kann, soll im folgenden Abschnitt dargestellt werden. An dieser Stelle sei gesagt, dass der Mensch auf die vier strukturell begründenden Tatsachen im Leben zurückgreifen muss, um das eigene Leben existenziell gestalten zu können und zu wollen. Die phänomenologische geistige Haltung der Offenheit ist dabei jenes Prinzip, das erforderlich ist, um sich den vier Grundstrukturen der Existenz anzunähern.

## 2.1 Dasein-Können als Grundbedingung der Existenz

Ängste und Verunsicherungen standen insbesondere zu Beginn der Pandemie im Vordergrund. Viele Menschen erlebten bzw. erleben diesen Ausnahmezustand nach wie vor als Erfahrung des Nichts-tun-Könnens, des Ausgeliefert-Seins, des Überwältigt-Seins. Diese Erfahrung führt den Menschen an jene Stelle, wo die haltgebende Struktur der Realität zur Bedrohung wird. In dieser emotional aufwühlenden Phase werden Menschen mit den Grenzen ihres Könnens und der Zerbrechlichkeit ihrer Unversehrtheit konfrontiert, die auch Momente eines Getragen-Seins beinhalten können. Alfried Längle brachte es auf den trefflichen Satz: »Auch im größten Leid hält mein Sein durch und die Welt hält ihr stand« (Längle 1999: 22). Es handelt sich dabei um ein nicht willentlich evoziertes Erleben eines Geborgen-Seins inmitten der eigenen existenziell erlebten Fragmentarität und Relativität. In dieser Ambivalenz zwischen Halt und Haltlosigkeit drängen sich dem Menschen existenzielle Fragen des Dasein-Könnens auf: Wie ist das für mich, da zu sein? Wie ist das für mich, mit einer bedrohlichen Situation, wie sie die Corona-Pandemie darstellt, konfrontiert zu sein? Wie wirkt diese Welt unter diesen Gegebenheiten auf mich? Diese Grundfragen des Seins können sich durch Gefühle des Gehalten-Werdens oder des Beschützt-Seins, aber auch durch Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Resignation äußern.

Für das Aushalten und Annehmen des Gegebenen in seiner beängstigenden, schmerzhaften und bedrohlichen Form sind der Existenzanalyse zufolge schutz-, raum- und haltgebende Erfahrungen notwendig, um die Verankerung in die vorfindbare Welt und die Verbundenheit mit der eigenen Leiblichkeit zu festigen (vgl. Längle 2014: 19).

Schutz erfährt der Mensch dann, wenn Erfahrungen des Angenommen-Seins und insbesondere des eigenen sich Annehmen-Könnens gemacht werden. Je intensiver sich Menschen mit ihren Ängsten und Unsicherheiten von Personen angenommen fühlen oder je selbstverständlicher das

Angenommen-Sein in der Biographie von ihnen erlebt wurde, desto aufgehobener und geschützter werden sie sich fühlen. Das Schutzerleben in der Pandemie wird aber auch durch die getroffenen politischen Maßnahmen gefestigt. Wie zum Beispiel das Tragen von Masken, das Einhalten von Abständen oder die Hygienemaßnahmen.

Die Erfahrungen des Sich-Entfaltens und Wirkens nehmen Einfluss auf das Raumerleben. So benötigen Menschen physische und psychische Räume, in denen sie sich entfalten und wirken können. Vor diesem Hintergrund spielt die Körpererfahrung und die damit verbundene Atmung eine große Rolle. Die Lunge als größter Hohlraum des Körpers repräsentiert dabei den psychischen Raum und durch das Atmen wird das »Raum-Haben« unmittelbar erlebt. Jedoch benötigt der Mensch die Erfahrungen des Raum-Habens nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Insofern sind vor allem in Ausnahmesituationen Orte bedeutsam, wo der Mensch sich aufhalten kann und Platz für sein Wirken hat.

Und schließlich wird die Halterfahrung durch Regelmäßigkeiten, Traditionen oder durch Rituale stabilisiert. Aber auch verlässliche und treue Beziehungen bieten Halt. Hier erleben sich Personen von anderen akzeptiert, angenommen und zugehörig. Ebenso sind es Erfahrungen des Zu-sich-Stehens, des Für-sich-Eintretens, die Halt und Sicherheit geben. Diese Erfahrung des Gehalten-Werdens vollzieht sich auf Basis eines grundsätzlichen Gefühls des Vertrauens der Welt gegenüber (vgl. Längle und Holzhey-Kunz 2008: 36ff; Längle 2021).

Für die genannten Voraussetzungen des Dasein-Könnens spielen weniger die reflexiven Fähigkeiten des Menschen eine Rolle, sondern vielmehr der gefühlsmäßige Einwilligungsakt zur aktuell leidvollen Situation. Es handelt sich dabei um ein nicht willentlich evoziertes Erleben eines Geborgen-Seins inmitten der eigenen existenziell erlebten Fragmentarität und Relativität. In dieser in Krisen häufig erlebten Ambivalenz zwischen Halt und Haltlosigkeit stellt sich für viele Menschen immer wieder die existentielle Frage: Wie kann diese zutiefst schmerzhafte Erfahrung, die das Freiheitsgefühl und Grundvertrauen ins Leben beschneiden, ausgehalten werden? An der Faktizität von krisenhaften Ereignissen kann vorerst nichts geändert werden. Daher kann das Schmerzhafte, das Erdrückende und Beängstigende vorerst nur einmal in seinem Ausmaß ausgehalten werden. Das heißt, es gilt, dem »Problematischen« einen Widerstand im Sinne eines Ertragens von (noch) unabänderlichen Situationen entgegenzustellen (vgl. Längle und Holzhey-Kunz 2008: 35).

Im Annehmen von belastenden Bedingungen dagegen wird die Zustimmung zu dem, was ist, expliziter. In diesem Zusammenhang ist der zweifache Blick, der für die Stabilisierung der ersten Grundmotivation genannt wird, zentrales Thema. Mit dem Blick nach außen nimmt der Mensch die Möglichkeiten wahr, die ihm in dieser Situation verbleiben. Mit dem Blick nach innen richtet der Mensch seinen Fokus auf sein Können, seine Ressourcen und Kompetenzen, um mit dem Widerfahrenen zurechtzukommen. Zentral bei diesem zweifachen Blick ist die phänomenologische Haltung. Es ist ein »sich hineinversetzendes, gleichsam liebevolles, interessiertes« (Längle 2009: 72) Schauen auf das Wahrgenommene. In dieser Zeit des geistigen Schauens soll das Vorwissen, sollen die Vorrurteile vorläufig beiseitegestellt werden. Vergleichbar mit der »Selbst-Distanzierung, ein Absehen von sich selbst, um sich freizumachen für die Selbst-Transzendenz« (ebd.). Anders ausgedrückt: Das Erlebte soll vorurteilsfrei wahrgenommen werden und der daraus generierte empfundene Eindruck soll schließlich mit aller Information, allem Wissen, die man über diese Situation und ihre Zusammenhänge hat, verbunden werden, um den notwendigen schützenden, haltgebenden Raum zu erfahren (vgl. ebd.: 71ff).

### **Schutz-, Raum- und Halterfahrungen von Menschen mit Behinderung**

Das durch Kontakt- und Ausgangssperren eingeschränkte elementare Bedürfnis nach Begegnung und Austausch stellt für Menschen mit Behinderung wohl den einschneidendsten Nachteil dar, der durch den Wegfall gewohnter Tagesstrukturen, Betreuungs- sowie Pflegeangebote noch verstärkt wird. Insbesondere bei Menschen mit psychosozialer Behinderung oder eingeschränkter Mobilität hat diese mit den Lockdowns einhergehende Isolation und die daraus folgende Einsamkeit zu einer allgemeinen Verschlechterung des gesundheitlichen Zustandes geführt (vgl. OTS 2020). Wenn nun der Präsident der deutschen Bundes-Psychotherapeuten-Kammer Dr. Dietrich Munz betont, dass bei psychisch Gesunden »Angst und Niedergeschlagenheit die häufigsten Reaktionen auf eine Pandemiesituation« sind (BPtK 2020), müsste dies für Menschen mit Behinderungen umso mehr gelten, da sie existenziell auf sozialen Kontakt und fremde Hilfe angewiesen sind. Daher fordert der Präsident der deutschen Bundes-Psychotherapeuten-Kammer spezielle Schutzkonzepte für Angehörige von Risikogruppen, die ihnen ein Aufgehoben-Sein durch den Austausch mit und die Beziehung zu anderen Menschen ermöglichen, um dadurch den von Isolation und Einsamkeit aus-

gehenden Risiken für die psychische Gesundheit entgegenzuwirken. Es sei wichtig, eine Verbindung zwischen körperlicher Distanz und sozialer sowie emotionaler Nähe und Unterstützung zu schaffen (vgl. ebd.). So können Angst oder das Nicht-gestillt-Werden von elementaren Bedürfnissen wie die soziale sowie emotionale Nähe zu anderen Menschen, die ihm innewohnende Neigung zur Regression verstärken. Kennzeichnend dafür ist ein affektives Erleben, die Abnahme von rational-kognitiven Fähigkeiten oder die Suche nach einer haltgebenden Gruppenzugehörigkeit. In Quarantänesituationen ist daher besonders auf eine ausgewogene persönliche Zeit- bzw. Tagesstruktur, auf ausreichend Bewegung oder auf die Aufrechterhaltung wichtiger Sozialbeziehungen zu achten (vgl. Vogel 2020: 7f).

Auch für die Existenzanalyse haben, wie bereits ausgeführt, Beziehungen, Tagesstrukturen oder sportliche bzw. körperliche Aktivitäten eine elementare Bedeutung. Sie fördern das Vertrauen in die eigenen innewohnenden Ressourcen zur Förderung der ersten existenziellen Grundmotivation. Jedoch genügt es aus existenzanalytischer Perspektive nicht, getroffene Maßnahmen für das Schutz-, Raum- und Halterleben von außen »nur« entgegenzunehmen. Stattdessen wird ein interaktionistischer Zugang gewählt, in dem die folgende Frage im Zentrum steht: Wie geht der Mensch mit den Fakten um, was macht er daraus und wie kann er sich selbst restrukturieren? Charakteristisch für diesen Zugang ist, entsprechend der ersten existenziellen Grundvariable, die absichtsvolle Aufmerksamkeitslenkung auf die eigenen erlebten Wahrnehmungsphänomene mit dem Bemühen, diese mit genügend Distanz zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren, sie zu verdrängen oder sie zu unterdrücken (vgl. Längle 2016: 90ff).

Vor diesem Hintergrund konstatiert die Achtsamkeitsforschung (vgl. Anderssen-Reuster und Altner 2009), dass die Person durch das Praktizieren der Achtsamkeit immer vollständiger ihre inneren und äußeren Lebensbedingungen sowie die Verwobenheit und Bezogenheit menschlicher Interaktionen erkennt. Worauf es ankommt, ist die volle Präsenz oder das Offen-Sein für die eigenen psychisch-emotionalen Bedingungen und die jeweiligen Umfeldfaktoren. Diese Form der dialogischen Offenheit der Person zu sich selbst und zur Umwelt hin wird in der Existenzanalyse auch als charakteristisches Merkmal für eine erfüllte Existenz bezeichnet. Demnach beruht Menschsein nicht nur auf dem sich veräußernden (d.h. sich nach außen richtenden) Umgang mit der Welt, sondern auch auf dem Umgang mit sich selbst. Martin Buber (1983: 18) drückt das folgendermaßen aus: »Die Verschmelzung kann nie durch mich, kann nie ohne mich geschehen.

Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung«. Der Mensch kann sich offenbar nur mithilfe anderer Menschen weiterentwickeln. Denn nur durch den dialogischen Austausch mit der Welt erhält die Person Anregungen für die Entwicklung ihrer Innerlichkeit.

## 2.2 Leben-Mögen als Beziehungsfrage der Existenz

Die zweite Bedingung – das Leben-Mögen – bezieht sich auf die Distanz oder Nähe zur subjektiven Erfahrung auf den Grad des inneren Beteiligt-Seins, die emotionale Besetzung und die Bewertung dessen, was geschieht. Damit wird insbesondere die Fähigkeit des Menschen, sich selbst etwas oder jemandem zuzuwenden, angesprochen. Es geht hier vor allem um die Beziehung zu erlebbaren Werten und um ihr emotionales Erfassen. Denn die Amplitude der Emotionen schlägt gleich weit in beide Richtungen aus – nach dem Motto: »So sehr, wie wir uns freuen können, so tief können wir auch leiden« (Längle und Holzhey-Kunz 2008: 40). Diese Bandbreite des emotionalen Erlebens bildet das Fundament für das Leben-Mögen. Fragen dazu können lauten: Mag ich leben? Ist es für mich gut, da zu sein? Mag ich das Leben als Mensch mit Behinderung? Insbesondere sind es Erfahrungen von Leid, Belastungen oder auch eines unachtsam geführten Lebensstils, die das Spektrum des emotionalen Erlebens und damit die Lebensfreude beeinträchtigen können.

Nach Alfried Längle haben depressive Verstimmungen durch die Quarantäneszenarien und die damit verbundenen Konsequenzen der Isolierung und Vereinsamung deutlich zugenommen (vgl. Längle 2021). So belegen Studien, dass durch die Dauer der Isolierung die Prävalenzrate von Ängsten und Depressionen steigt (vgl. Vogel 2020: 11ff).

Depression wird existenzanalytisch als Gefühl einer gestörten Beziehung zum Leben gesehen, mit der Konsequenz, dass der Wert des eigenen Lebens nicht mehr empfunden werden kann und sich in weiterer Folge psychodynamische Schutzreaktionen wie Rückzugsverhalten oder Entwertungstendenzen ausbilden können, die dann schließlich in eine depressive Störung münden (vgl. Längle 2016: 172ff). Dies stellt den Menschen vor die Frage, wie das Leben mit dem Verlust von Lebenswerten weitergehen kann. Wendet man sich diesem Wertverlust zu, so wird damit das Gefühl der Trauer mobilisiert. Und erst durch den Trauerprozess, durch die gefühlsmäßige Zuwendung zum Erlebten, wird das Leben selbst fühlbar »in Form von auftretenden Gefühlen und Tränen« (Längle 2016: 106). Das führt zur Mobilisierung von Ressourcen und Kräften, die es einem ermöglichen, das Leben auch unter diesen schwie-

rigen Verhältnissen auf sich zu nehmen. Für die Existenzanalyse hat die »Dechiffrierung der Gefühle« daher eine elementare Bedeutung. Sie erfassen eszenielle Bereiche im Leben, die mit dem im Leben empfundenen Wert, dem »Leben-Mögen« in Beziehung stehen (vgl. ebd.: 105ff).

Nach der Existenzanalyse kann an drei Voraussetzungen angeknüpft werden, um das Leben-Mögen zu erfassen: Beziehung, Zeit und Nähe. Mit Beziehung ist die innere gefühlsmäßige Zuwendung zu sich selbst und zu anderen gemeint. Das heißt, es geht sowohl um die emotionale Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die eigenen Anliegen und Bedürfnisse als auch um die gefühlsmäßige Beziehungsaufnahme zu den aktuellen Anforderungen im Leben.

Mit der Zeit wird die eigene investierte Lebenszeit, die emotionale Resonanz zu sich, zu anderen Personen oder Dingen angesprochen. Mit Nähe ist das emotionale Berührt-Werden gemeint. Wenn sich Menschen ihren Verlusten, aber auch ihren schönen und angenehmen Dingen zuwenden, so sind damit Gefühle verbunden, die kraftvoll, angenehm oder beängstigend sein können. Und es gilt, sich der ganzen Palette an Gefühlen zu widmen (vgl. Längle und Holzhey-Kunz 2008: 42ff).

Das Arbeiten an diesen drei Bedingungen schafft die Grundlage, um die Beziehung zu anderen Menschen, zu den eigenen psychodynamischen Mustern und zur vitalen Kraft des Leben-Mögens lebendig zu halten. Jedoch muss die existenzielle Basis, die Annahme des Faktischen, stabil genug sein, um sich den Gefühlsstürmen auszusetzen. Dann kann zu den veränderten Bedingungen eine positive und lebensbejahende Einstellung heranreifen.

### **Erfahrungen von Beziehung, Zeit und Nähe von Menschen mit Behinderung**

Die Corona-Krise hat den Menschen verdeutlicht, welch hohen Stellenwert der persönliche Austausch und das selbstbestimmte Leben in Gemeinschaft haben. Strukturen, die diese Form von Begegnungen und Beziehungen ermöglichen, sind unerlässlich für die psychische Gesundheit von Menschen mit und ohne Behinderung (vgl. OTS 2020). In einer 2020 von der Austria-Presse-Agentur veröffentlichten Aussendung der Caritas wurde von Dr. Daniel Pateisky von der Universität Wien als Mitglied der Monitoringstelle für die Rechte von Menschen mit Behinderungen die Verschlechterung der Gesundheit bei Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder psychosozialen Behinderungen, die mit Isolation und Einsamkeit in Zusammenhang

stehen, aufgezeigt. Diesbezüglich wird der besondere Stellenwert des persönlichen Austauschs, der Selbstbestimmtheit im gemeinschaftlichen Leben und damit von Strukturen, die diesen persönlichen Austausch für Menschen mit Behinderungen möglich machen, betont. Insgesamt wird in dieser Aussendung deutlich, wie wichtig die persönliche Assistenz und damit die soziale Interaktion für Menschen mit Behinderungen in der Corona-Krise ist (vgl. ebd.). Zahlreiche Expert\*innen (u.a. Gahleitner 2017; Hüther et al. 2008) betonen daher in unterschiedlichen Nuancierungen die Notwendigkeit eines Raumes stabiler Beziehungen. In solchen Beziehungen wird eine soziale Realität konstruiert, die durch Erfahrungen, Bedeutungen, Erwartungen und Einschätzungen der Interaktionsbeteiligten geprägt wird. Das heißt, Beziehung entsteht bereits durch das Gewahrwerden des anderen und durch das Bezogen-Sein auf sich selbst. Die Existenzanalyse spricht in diesem Zusammenhang von einem basalen, durchgängigen »Bezogen-Sein« zwischen den Interaktionspartnern. Beziehung ist demnach ein zwischenmenschlicher Prozess, der sich aus dem eigenen Verhalten anderen Personen gegenüber sowie aus den damit in Verbindung stehenden wechselseitigen Erfahrungen ergibt (vgl. Bauer 2010: 6). Zugleich haben gelingende Beziehungen eine motivierende und gesundheitsstabilisierende Funktion. Zahlreiche Studien belegen diesen Zusammenhang (vgl. Gahleitner 2017: 105ff). So sind Menschen »ohne ein Netzwerk an anderen Menschen, die sich über Sprache, körperliche und soziale Zuwendung begegnen, kaum überlebensfähig« (Straus 2008 zit.n. Gahleitner 2017: 265). Von sozialer Isolation und Einsamkeit gehen daher innere Belastungs- bzw. Risikofaktoren aus, psychische Erkrankungen infolge der COVID-19-Pandemie zu erleiden. Ein erhöhtes psychisches Erkrankungsrisiko besteht überdies, wenn während der Corona-Krise traumatische bzw. kritische Ereignisse durchlebt werden. Dazu kann für Menschen mit Behinderungen der Wegfall an Assistenz- oder/und Betreuungsangeboten zählen (vgl. United Nations 2020; Brookes et al. 2020 zit.n. Stocker et al. 2020: 5).

Umso bedeutender ist es, in solchen Phasen der psychischen Labilität wichtige Sozialbeziehungen aufrechtzuerhalten. Die Qualität solcher Beziehung wird durch die Distanz oder Nähe zur subjektiven Erfahrung, durch den Grad des inneren Beteiligt-Seins, die emotionale Besetzung und die Bewertung dessen, was geschieht, bestimmt. Das heißt, in Begegnungen ist auf eine offene und interessierte Haltung für die Anliegen, Gefühle und Empfindungen des anderen zu achten, mit ihm\* ihr in Resonanz zu kommen und im dialogischen Austausch sich über die Empfindungen und Wahrnehmungen

auszutauschen. Auch wenn der Mensch für sich richtige und eindeutige Lösungen in dieser offenen dialogischen Haltung auf existenzielle Themen zu finden versucht, ist das Ziel, »Zweideutigkeiten« bzw. die ambivalenten emotionalen Erlebnisweisen auszuhalten und das Lebendig-Sein als das Empfinden von Freude und Leid etc. zu erkennen (vgl. Vogel 2020: 34f; Längle 2016: 104). Wilhelm Schmid beschreibt es als ein »Atmen zwischen den Polen des Positiven und Negativen« (Schmid 2007: 30). Und erst diese Bandbreite an Erfahrungen vermittelt dem Menschen den Eindruck, lebendig zu sein, sich in seiner Ganzheit zu spüren und die Paradoxien und Diskrepanzen im Leben als das zu sehen, was sie sind: Phänomene, die sich in den Gegensätzlichkeiten und Widersprüchlichkeiten im Leben immer wieder aufs Neue zeigen.

### 2.3 Selbst-Sein-Dürfen als Frage nach der Person in der Existenz

Die dritte Grundfrage der Existenz fragt nach der Person, nach der ganz persönlichen, individuellen Note im eigenen Leben: »Habe ich das Recht, so zu sein, wie ich bin, und mich so zu verhalten, wie ich mich verhalte?« (Längle und Holzhey-Kunz 2008: 46). Die Anerkennung der ganz spezifischen Art und Weise des Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns ist Ausdruck dieser dritten Motivationsebene. In erster Linie geht es darum, die eigene individuelle Note im Leben zu finden, sich mit dem eigenen Tun zu identifizieren und es zum Ausdruck zu bringen. Das heißt, die Person muss zum wahrgenommenen Erlebnis ihre Einschätzung und ihr Urteil suchen, so bleibt die Person »in Kontakt zu ihrem eigenen inneren Grund und kann damit dem Einfluss des anderen standhalten, ihm das Eigene entgegenhalten« (Längle 2016: 112).

Die Folgen der Quarantäne haben aber diesen Selbstverdungsprozess erschwert. Im Februar bzw. März 2021 ist die vermehrte Zunahme von aggressiven Verhaltensweisen – die Existenzanalyse spricht von hysterischen Reaktionen – registriert worden (vgl. Vogel 2020: 26f). Diese Form von Reaktionen ist mit einer labilen Affektivität, einer erhöhten Kränkbarkeit und einem ausgeprägten Verlangen nach Anerkennung verbunden. Die Konsequenz ist das Verlangen nach »Ungebundensein«, die Uneinsichtigkeit, Grenzen zu akzeptieren, und das Einsetzen von manipulativen Verhaltensstrategien, verbunden mit dem Streben nach Anerkennungssuche. Es ist das »Leiden am nicht gefundenen Personsein«, an dem zusammengefasst die Themen der Freiheit, des Selbstwerts und die Abgrenzung gegenüber anderen beteiligt sind (vgl. Längle 2016: 18of).

Wiederum gibt es drei Voraussetzungen, um das Person-Sein, das Selbst-Sein-Dürfen zu entwickeln: Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung. Mit Beachtung wird die Notwendigkeit angesprochen, dass für die Ausbildung des Selbst-Sein-Dürfens die Person Aufmerksamkeit durch andere sowie durch sich selbst erhält. So versuchen Personen in belastenden Phasen des Lebens eine stimmige Passung mit der nun fragmentierten und widersprüchlich erlebten Welt und den eigenen Motiven, Interessen und Überzeugungen herzustellen. Die Beachtung durch andere, an die sich die Beachtung durch sich selbst anschließt, nimmt auf diesen Prozess Einfluss. Denn Informationen, die man durch andere erhält, sind bedeutend für das generierte Bild von sich. Gefördert wird damit die Individualität, die Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person. Gleichzeitig wird durch dieses »Gesehen-Werden« die Ich-Grenze geschützt, weil dadurch die Unverwechselbarkeit der Person und die Verschiedenheit von anderen zum Ausdruck kommen.

Gerechtigkeit verweist auf das gegenseitig gerechte Behandelt-Werden. Ungerecht behandelt zu werden, schmerzt jeden Menschen. Zu sehen, dass man ein Recht zum eigenen »So-Sein« hat, dass man anderen etwas bedeutet, ermöglicht ein authentisches, gerechtes Handeln. Werden Personen demgemäß gerecht behandelt, wird die Basis für die Authentizität, die Ethik und das Gewissen gelegt: Authentizität ist die Bezugnahme zum gespürten Echten in sich. Ethik meint das Gefühl für das Richtige für einen jeden, für das, was einem entspricht und einem zusteht. Und Gewissen bezeichnet die Resonanzfähigkeit mit dem eigenen Wesen, ein Gefühl für sich selbst (Selbstentfaltung) (vgl. Langle und Holzhey-Kunz 2008: 49).

Und schließlich bezieht sich die Wertschätzung auf die persönliche Stellungnahme zur eigenen Person, in der es um eine Anerkennung der Person in ihrem Wert geht. Gleichzeitig erhält die Person aber auch durch andere eine Einschätzung darüber, was sie von ihr halten oder wie sie von ihnen beurteilt wird. Ein hohes Selbstwertgefühl unterstützt dabei die konstruktive und bewältigende Verarbeitung von Belastungen. Eine Verletzung des Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls hingegen erschwert die konstruktive Bearbeitung von dramatischen Erfahrungen (vgl. Laireiter 1993: 184f).

### **Das Erleben von Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung von Menschen mit Behinderung**

Auf gesundheitsförderliche Schutzfaktoren und Hilfesysteme, die auch mit sozialen Kontakten in Zusammenhang stehen, sind Menschen mit Behinde-

rung in besonders hohem Maße und auf differenzierte Weise angewiesen. Wenn das Passungsverhältnis zwischen der sie bestimmenden Situation und der sie umgebenden Welt allerdings gestört ist, die tägliche Routine dadurch beeinträchtigt wird und wichtige soziale Kontakte eingeschränkt oder unmöglich gemacht werden, führt dies vielfach zu psychischen Belastungen. Hinzu kommt noch, dass die Gestaltung des Alltags von Menschen mit Behinderung ohnehin oft von Beeinträchtigungen bzw. von vermehrten Anstrengungen zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben gekennzeichnet ist (vgl. Monitoringausschuss 2021: 28). Diese Faktoren und der durch die Pandemie nach wie vor zu registrierende »Ausnahmezustand« führen zu einer existenziellen Krise, die die psychische Gesundheit und Selbstwirksamkeitserwartung von vielen Menschen in einem hohen Maße strapaziert (vgl. Vogel 2020: 20f). Daher werden existenzielle Krisen auch als »Krisen der Gesamtidentität« bezeichnet. Ein Selbstfindungsprozess, der sich zwischen dem Unvorhersehbaren, Unkontrollierbaren und damit auch dem Erschreckenden, Beängstigenden und dem Prognostizierbaren, Sicherem, Vertrauten und damit auch dem Kontinuierlichen, Gewohnheitsmäßigen abspielt. Demnach können die Krisenbewältigung und der damit in Verbindung stehende Prozess der Identitätsfindung durch ein Wechselspiel von »propulsiven und regressiven Kräften« charakterisiert werden (vgl. Vogel 2020: 21). Es ist eine lebenslange, schwer zu realisierende Aufgabe, aus diesem Antagonismus die Identität immer wieder aufs Neue zu bilden. Denn die Akzeptanz eigener Schwächen, Fehler und Begrenzungen und die Erwartungshaltung anderer sowie die in der Corona-Pandemie einflussnehmenden existenziellen Grundparameter wie Tod, Sinn, Einsamkeit und Freiheit sind belastende Erfahrungen, die den Identitätsfindungsprozess erschweren. Dennoch fordern Krisenereignisse den Menschen heraus, die beiden »scheinbar« widersprüchlich erlebten Gegensätze von Hoffnung und Verzweiflung zu überwinden.

Um in der Konfrontation mit dem Unvertrauten die jeweilige Einzigartigkeit, Unverwechselbarkeit und zugleich Verschiedenheit von anderen zu finden, ist an der Selbsterkenntnis und an der Selbstgestaltung, die an der Bildung der Identität, dem »Selbst-sein-Dürfen« beteiligt ist, anzusetzen. Denn in Zeiten existenzieller Krisen ist der ganz eigene Lebensstil – und das trifft auf Menschen mit Behinderung besonders zu – zumeist nicht mehr aufrechtzuerhalten und es bedarf des Ausfindig-Machens von neuen Lebensweisen (vgl. Längle 2016: 113; Vogel 2020: 27). Den Schlüssel für diesen Prozess der Selbstfindung sieht die Existenzanalyse »in der Aktivierung

der Person«. Es handelt sich dabei um ein Vorgehen, das die im Menschen vorhandenen Ressourcen durch eine sogenannte »teilnehmende Präsenz« anzusprechen und zu mobilisieren versucht. Diese Form der Begegnung baut auf den bereits angeführten Grundvariablen der dritten existenziellen Grundmotivation auf: Dass sich Personen von anderen beachtet, gerecht behandelt und wertgeschätzt fühlen, gilt es, eine achtsame, empathische und Stellung beziehende Position einzunehmen. Achtsam zu sein meint das Ernst-genommen-Werden, die Offenheit für das Du des anderen, »zu sehen, was diese Person ausmacht«. Empathie ist die Fähigkeit, das innere Bewegt-Sein des anderen zu erfassen. Und die Stellungnahme bezieht sich auf den stimmigen und wertschätzenden Ausdruck, auf das Gehörte in der personalen Begegnung. Durch diese drei Faktoren wird das »Selbst-Sein-Dürfen« der Person immer wieder aufs Neue aktualisiert. Insofern brauchen wir andere Menschen, die uns ernst nehmen, die mitfühlen oder uns in unserem So-Sein gerecht und wertschätzend begegnen (vgl. Längle 2014: 17ff). Ziel ist die Entwicklung eines authentischen Selbst-Seins, welches in einem dynamischen Person-Umwelt-Wechselspiel neu erprobt und erweitert wird. Und für Identitätskrisen, Sinnkrisen und Teilhabeprobleme, die insbesondere nach krisenhaften Erfahrungen virulent werden, gilt dies in einem besonderen Maße.

## 2.4 Handeln-Sollen als Vollzug der Existenz

Sind die ersten drei Grundmotivationen, das Dasein-Können, das Wertsein-Wollen und das So-Sein-Dürfen entsprechend ausgebildet, ist der Mensch schließlich bereit, sich den Anforderungen der vierten Grundmotivation, dem Handeln-Sollen, zu widmen. Sie stellt den Menschen vor eine existenzielle Frage: Was soll in meinem Leben entstehen, mit meinem Leben, aus meinem Leben und durch mich in meinem Leben? Die Aufgabe ist es, sich mit den vorhandenen Mitteln und Fähigkeiten an der Welt mit ihren Bedingungen aktiv zu beteiligen (vgl. Längle und Holzhey-Kunz 2008: 53). Dabei gilt es, einen Sinn dafür zu entwickeln, was jetzt an Entwicklung ansteht, was jetzt durch die Person werden könnte und vielleicht für die Gesamtheit gut wäre. Aus existenzanalytischer Sicht ist dieser Prozess auf die Generierung von Antworten auf die Frage nach dem Wozu bzw. auf Aktion angelegt. »Denn erst im Vollzug, durch Tat und Handlung, wird Existenz real« (ebd.: 54).

Diese Antworten drücken sich in einer Abstimmung mit der aktuellen Situation und dem, was in ihr werden soll, aus. Entscheidend dafür ist, ob der

Wert des Ereignisses erfasst und die eingeschlagene Richtung als stimmig erlebt wird. Gemäß der Aussage von Friedrich Nietzsche: »Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie« (zit.n. Frankl 1977: 124). Ausgedrückt wird damit, dass das eigene Lebensziel, das »Warum«, einem Bewusstmachungsprozess unterzogen werden sollte, um dem »Wie« des gegenwärtigen Daseins begegnen zu können. Nach dieser Fragerichtung sind die Fakten selbst weniger wichtig als das Verhältnis bzw. die Einstellung zu ihnen. Durch eigene Deutungen und Reflexionen kann das Ereignis dann in einen Sinnzusammenhang gestellt werden. Denn das »Sinnhafte eines Geschehens liegt bekanntlich nicht in dessen Eigenschaften selbst, sondern erschließt sich erst dem deutenden Blick« (Filipp und Aymanns 2010: 180). Ein »sinnvolles Handeln« wird aus existenzanalytischer Perspektive dann wieder möglich, wenn der Mensch an den folgenden drei Voraussetzungen arbeitet: Tätigkeitsfeld, Strukturzusammenhang und Wert in der Zukunft.

Das Tätigkeitsfeld bezieht sich auf die Aufgabenbereiche des Menschen, die ihn interessieren oder für die er zuständig ist. Dies können familiäre, berufliche oder andere Interessensgebiete sein, in welche die Aktivität eingebbracht wird. Denn wenn sich Menschen mit Behinderung in ihrem Handeln gefragt, gefordert und benötigt fühlen, gibt dies dem Leben eine Orientierung. Außerdem hat dies eine eminent psychotherapeutische und psychohygienische Bedeutung. In der Pandemie ist es daher wesentlich, Rahmenbedingungen und Schutzmaßnahmen aufzubauen und anzubieten, um die Bereitschaft von Menschen zu fördern, »sinnvolle« Taten und Handlungen zu setzen.

Mit dem Strukturzusammenhang wird die Bedeutung der Tätigkeit in ihrem Kontext angesprochen. So kann beispielsweise die Beschäftigung mit einem Thema (Musik, Sprache, Computer) in strukturellem Zusammenhang mit einem beruflichen, ehrenamtlichen oder freundschaftlichen Engagement stehen und deren Ausübung für die Betroffenen eine subjektiv hohe Bedeutung besitzen. Dabei ist in sozialen Begegnungen das Handeln der Menschen hervorzuheben. Denn jegliches Tun ist in größere Zusammenhänge eingebettet und spiegelt den Grad der Dazugehörigkeit zum Leben.

Der Wert in der Zukunft verweist auf den Sinn- und Bedeutungsgehalt einer Aktivität. Denn sinnvoll wird eine Handlung erst dann, wenn der Kontext, in den man sein Engagement stellt, als befruchtend und wertvoll empfunden wird. Die Bemühungen sollen sozusagen auf eine Wertsteigerung, zumindest aber auf eine Werterhaltung hinauslaufen (vgl. Längle und Holzhey-Kunz 2008: 53ff). Ansonsten hat es »wenig Sinn, den Stein des Sisyphus den Berg

hinaufzuschaffen, wenn er immer gleich wieder zu Tale rollt und alle Mühe auf nichts hinausläuft» (ebd.: 55). Das heißt, in der Auseinandersetzung mit den Sinninhalten sollen Menschen mit Behinderung befähigt werden, ihr Verhalten in konkreten Situationen und an Orten der eigenen Lebenswelt zu überdenken und auszubauen. Sie sollen bestärkt werden (wieder) handlungsfähig oder noch handlungsfähiger als bisher zu werden und zu einem eigenverantwortlichen und selbstgestalteten Tun zu gelangen. Allerdings fordern die einzelnen Voraussetzungen das Tätigkeitsfeld, der Strukturzusammenhang und der Wert in der Zukunft von der Person die Bereitschaft, sich dem eigenen Leben hinzugeben, sich mit aller Entschiedenheit und innerlicher Entschlossenheit zu involvieren.

### **Die Bedeutung des Tätigkeitsfelds, des Strukturzusammenhangs und des Werts in der Zukunft von Menschen mit Behinderung**

Eine große Frage des Menschen ist die Frage nach dem Wozu. Vor allem wird die Suche nach der Intention des aktuell Vorhandenen dann virulent, wenn es um den Sinn von Leid, Verlust oder Tod geht. Das fordert vom Menschen eine Stellungnahme, ob er trotz existenzieller Krisen am Leben aktiv partizipieren möchte, gemäß der Frage: Was verlangt der Tag, die Situation, das konkret Erlittene von mir? Für wen oder was will ich mein Engagement einsetzen, die Zeit, die Kraft aufbringen? (vgl. Längle 2016: 118) Dabei ist der Mensch angefragt, ein Passungsverhältnis zwischen sich selbst und seiner sozialen Welt bzw. der äußeren Welt zu finden, sich also in Übereinstimmung mit der Situation zu bringen. Werden die Erlebnisse oder Eindrücke (aus der Innen- und Außenwelt) nicht entsprechend verarbeitet bzw. findet keine stimmige Passung zwischen innen und außen statt, können psychodynamische Schutzreaktionen ausgelöst werden und damit die psychische Gesundheit beeinflussen (vgl. ebd.: 21ff). Die Intensität und Häufigkeit der Belastungen (Stressoren) sowie die Verfügbarkeit von Ressourcen (Schutzfaktoren) sind dabei ausschlaggebend, wie mit Belastungssituationen und deren negativen Wirkung umgegangen wird (vgl. Blaser und Amstad 2016: 16). Je doch haben die Eingriffe des Staates in die Grundrechte der Bevölkerung mit dem Ziel der Eindämmung der COVID-19-Pandemie, die Selbstbestimmung und Selbstständigkeit von Menschen mit Behinderung durch das Fehlen spezieller Schutzkonzepte und durch den nicht in vollem Ausmaß in Anspruch zu nehmenden Assistenzbedarf und damit wichtigen sozialen Kontakten massiv eingeschränkt. Es kommt zu gesundheitlichen Einbußen dieser Risikogruppe

und damit zur Entstehung zusätzlicher Belastungssituationen (vgl. Monitringausschuss 2021: 34). Die soziale und emotionale Nähe der Menschen zu ihren Mitmenschen stellt dabei einen zentralen Aspekt gesellschaftlichen Zusammenhalts dar und ist für die Erhaltung oder Erlangung von psychischer Gesundheit in Krisenszenarien bedeutsam (vgl. Kühne et al. 2020: 12).

Ob Menschen optimistisch der Zukunft entgegenblicken, hängt der Existenzanalyse zufolge von dem gemeinsamen Ausfindig-Machen der in den Gegebenheiten enthaltenen Spielräume ab, gemäß der Grundvariablen der vier-ten existenziellen Grundmotivation. Im Fokus steht die Frage, ob Menschen aus der vorherrschenden Situation einen existenziell bedeutsamen Sinn generieren können bzw. ob der Mensch in der Lage ist, aus der kollektiven Konstellation des Krisenszenarios ein relevantes übergeordnetes Ziel zu finden. Entscheidend für das Gelingen dieses Schrittes sind soziale Begegnungen und der in den Begegnungen zu realisierende Sinn, indem der Einklang von Wissen, Gefühl und Handeln im Zentrum des Prozesses steht (vgl. Längle 2014: 22f.).

Für dieses Herangehen ist die phänomenologische Haltung der Offenheit bedeutsam. Sie verlangt vom Menschen, »sich selbst als einen Befragten, seine eigene Existenz als ein Gefragt-Werden« (Frankl 1975: 41) zu interpretieren. Das Widerfahrene muss sozusagen in Beziehung mit sich gebracht werden, um sich von der Situation anfragen zu lassen und eine für sich stimmige Antwort zu finden. Daher ist der existenzielle Sinn nicht mit Wünschen oder Reagieren zu verwechseln und kann nur in einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Leben und Dasein erfüllt werden (vgl. Längle 2016: 122f.).

### 3. Resümee

Im Zentrum des vorliegenden Beitrages stehen Erkenntnisse der Existenzanalyse, die sich für die Lebensführung und Gestaltung in herausfordernden Phasen des Lebens von Menschen mit Behinderung als hilfreich und orientierend erweisen. Die daraus resultierende Vorgehensweise legt dabei den Blick auf den Menschen mit seinen Potenzialen und seinen Möglichkeiten und betont dabei das je Einmalige, Persönliche und Einzigartige jedes Menschen. Den zentralen Begründungsrahmen für diesen personalen Ansatz stellen phänomenologische Forschungserkenntnisse dar, und zwar das von Alfried Längle entwickelte Modell der existenziellen Grundmotivationen. Es verweist auf vier anthropologisch begründete Themen, mit denen sich der Mensch bzw.

der Mensch mit Behinderung auseinanderzusetzen hat, um Antwortmöglichkeiten auf die existentiellen Fragen des Lebens zu finden.

Wie zu Beginn bereits ausgeführt, betrifft die ständige und unausweichliche Konfrontation mit den vier existentiellen Grundmotivationen jedes menschlichen Sein (vgl. Längle 2014: 60). Die Auseinandersetzung mit ihnen betrifft also Menschen ohne Behinderungen gleichermaßen wie Menschen mit Behinderungen. Dennoch sind Menschen mit Behinderungen, wie die Ergebnisse zeigen, in ihrem Leben auf jene Rahmenbedingungen, die während der Corona-Pandemie besonderen Einschränkungen unterliegen, wie das Vorhandensein von Unterstützungsmöglichkeiten und sozialen Kontakten, in besonderem Maße angewiesen. Dabei belegen die Forschungen, dass gelingende psychosoziale Hilfeprozesse vertrauensvolle, belastbare, emotional tragfähige und langfristige Beziehungen benötigen (vgl. Gahleitner 2017: 286), um Einfluss auf die vier existentiellen Grundmotivationen zu nehmen und die Deutungs- und Bedeutungsmuster sowie die Reflexions- und Konstruktionsvorgänge von Menschen mit und ohne Behinderung in kollektiven Krisenszenarien für die Erschließung alternativer Handlungsperspektiven zu stimulieren.

Die erste Bedingung, das Dasein-Können als Grundbedingung der Existenz, bezieht sich auf die feste Einbindung des jeweiligen subjektiven Erlebens in die Gegenwart; ein grundlegender Aspekt jedes phänomenologischen und achtsamkeitsbasierten Ansatzes. Es hat sich gezeigt, dass eine phänomenologische Haltung dazu beitragen kann, dem Spannungsfeld der ambivalenten Erfahrungen von Halt und Haltlosigkeit einen Widerstand im Sinne eines Ertragens von schmerzhaften Situationen entgegenzustellen. Dahingehend wird betont, dass auf Grundlage der ersten existentiellen Grundmotivation Schutzkonzepte für Menschen mit Behinderung ausgebaut werden sollen, um die Verbindung zwischen körperlicher Distanz und sozialer sowie emotionaler Nähe und Unterstützung zu schaffen.

Die zweite Bedingung, Leben-Mögen als Beziehungsfrage der Existenz, bezieht sich auf die Distanz oder Nähe zur subjektiven Erfahrung, auf den Grad des inneren Beteiligt-Seins, das Interesse, die emotionale Besetzung und die Bewertung dessen, was geschieht. Damit stellt die Beziehungsfähigkeit zur eigenen Gefühlswelt und anderen Personen eine wichtige Ressource zur Bewältigung von Belastungen dar. Daher haben in kollektiven Ausnahmeszenarien soziale Beziehungen eine tragende Rolle. Durch den Wegfall von diversen Unterstützungsmaßnahmen haben Menschen mit Behinderung noch stärker auf intakte Sozialbeziehungen zu achten. Hier ermöglicht die Hal-

tung der zugewandten Offenheit, die Intimität des anderen nicht zu stören, aber das »Auf-sich-allein-angewiesen-Sein« zu relativieren. Es handelt sich um einen dialogischen Austausch, der auf die bewusste Wahrnehmung der eigenen erlebten Wahrnehmungsphänomene abzielt, mit dem Bemühen, diese mit genügend Distanz zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren, sie zu verdrängen oder sie zu unterdrücken.

Die dritte Bedingung, Selbst-Sein-Dürfen als Frage nach der Person in der Existenz, rekurriert auf zentrale identitätsbildende Faktoren, nämlich die Einmaligkeit und Unverwechselbarkeit der Person und die Verschiedenheit von anderen. Sie hängen mit der einzigartigen Persönlichkeitsstruktur des Menschen und dem Bild, das andere von dieser Person haben, zusammen. Das Individuum möchte von anderen Menschen beachtet und wertgeschätzt werden, um sich selbst Gestalt und Zusammenhalt geben zu können. Ein empathischer, gerechter und wertschätzend begegnender Stil fördert dabei die psychische Gesundheit und Selbstwirksamkeitserwartung von Menschen mit Behinderung, die in Quarantäneszenarien von vermehrten Anstrengungen zur Bewältigung ihres Alltags belastet sind.

Und schließlich zeigt die vierte Dimension Handeln-Sollen als Vollzug der Existenz, welche Bedingungen berücksichtigt werden müssen, um trotz belastender Erfahrungen Sinn generieren zu können. Ein Sich-in-Beziehung-Setzen mit den in den Situationen verfügbaren Möglichkeiten und faktischen Gegebenheiten, ein Ausfindig-Machen von Zusammenhängen und das Einfügen in diese sind jene Aktivitäten, die das Finden von Sinn ermöglichen.

Dennoch sei an dieser Stelle nochmals angemerkt, dass die persönliche Anstrengung der Beteiligten nicht alleine für ein erfülltes Leben verantwortlich ist. Viele oft völlig unbekannte Variablen, wie etwa ein aktueller Pandemieverlauf, spielen hier hinein. Um in solchen Zeiten der Unsicherheit und kollektiven Irritation das Vertrauen in die eigenen, innenwohnenden Ressourcen zur Gestaltung alltäglicher Lebensabläufe zu fördern, richtet die Existenzanalyse ihren Blick auf eine phänomenologische Haltung, die dem Menschen als Person in seiner Eigenständigkeit und Würde den größtmöglichen Raum zu geben versucht. Dabei wird das Finden innerer Zustimmung zum eigenen Verhalten als oberstes Ziel existenzieller Lebensgestaltung angesehen und stellt gleichzeitig einen zentralen psychohygienischen Aspekt für die Orientierung von Menschen mit und ohne Behinderung dar. Gelingt diese Form der Zustimmung, so kann es »zu einem persönlich erfüllten Leben kommen, weil die eigene Existenz so vollzogen wird, wie sie in ihrem Wesen strukturell angelegt ist« (Längle 2016: 19).

Damit lässt sich abschließend konstatieren, dass die vier existenziellen Grundmotivationen ein Instrumentarium darstellen, das die Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit der Person als auch die Bereitschaft zur Interaktion mit anderen berücksichtigt und den Menschen ermutigt, sich suchend, experimentierend und veränderungsmutig auf herausfordernde Szenarien im Leben einzulassen. Denn letzten Endes ist der Mensch »nicht einer, der zu fragen hat, sondern das Leben stellt ihm Fragen – er hat zu antworten, und zwar, indem er die Lebensfragen beantwortet – indem er sein Leben ver-antwortet« (Frankl 1975: 41).

## Literatur

- Anderssen-Reuster, Ulrike und Niels Altner (Hg.). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode*. Stuttgart: Schattauer, 2009.
- Bauer, Joachim. »Die Bedeutung der Beziehung für schulisches Lehren und Lernen. Eine neurobiologisch fundierte Perspektive«, in: *Pädagogik*, Vol. 62, Nr. 7/8, 2010, S. 6-9.
- Blaser, Martina und Fabienne Amstad (Hg.). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*, Bern – Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz, 2016.
- BMSGPK. *Patientinnen/Patienten-Information über die in Österreich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren*, Wien: BMSGPK, 2020.
- BPTK. *In Kontakt bleiben – Psychische Belastungen stärker beachten*. 17. Aug. 2020, <https://www.bptk.de/in-kontakt-bleiben-psychische-belastungen-staerker-beachten/>. Abgerufen am 8. Dezember 2020.
- Buber, Martin. *Ich und Du*. 11. Auflage, Heidelberg: Schneider Verlag, 1983.
- Eberwein, Werner und Manfred Thielen (Hg.). *Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit*, Gießen: Psychosozial-Verlag, 2014.
- Filipp, Sigrun-Heide und Peter Aymanns. *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*, 1. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 2010.
- Frankl, Viktor E. *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Bern: Verlag Hans Huber, 1975.
- Frankl, Viktor E. »Trotzdem Ja zum Leben sagen«. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel-Verlag, 1977.

- Gahleitner, Silke Brigitta. *Soziale Arbeit als Beziehungsprofession. Bindung. Beziehung und Einbettung professionell ermöglichen*, Weinheim – Basel: Beltz Juventa, 2017.
- Hüther, Gerald, Wolfgang Roth und Michael Brück. *Damit das Denken Sinn bekommt. Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis. Mit Texten des Dalai Lama*, Freiburg – Basel – Wien: Herder, 2008.
- Kolbe, Christoph. »Person und Struktur«, in: *Existenzanalyse*, Vol. 31, No 2, 2014, S. 32-41.
- Kühne, Simon, Martin Kroh, Stefan Liebig, Jonas Rees, Andreas Zick, Theresa Margareta Entringer, Jan Goebel, Markus M. Grabka, Daniel Graeber, Hannes Kröger, Carsten Schröder, Jürgen Schupp, Johannes Seebauer und Sabine Zinn. *Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten von Corona: Eine Chance in der Krise?*, Berlin: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), 2020. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research. 1091.
- Laireiter, Anton. *Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung. Konzepte, Methoden und Befunde*, 1. Aufl., Bern: Verlag Hans Huber, 1993.
- Längle, Alfried. *Viktor Frankl. Ein Porträt*, München: Piper, 1998.
- Längle, Alfried. »Die existenzielle Motivation der Person«, in: *Existenzanalyse*, Vol. 16, Nr. 3, 1999, S. 18-29.
- Längle, Alfried. »Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie«, in: *Fundamenta Psychiatrica*, Vol. 16, Nr. 1, 2002, S. 1-8, <https://laengle.info/downloads/Fundamenta%20Psych2%20GM%202002.pdf>. Abgerufen am 28. Mai 2022.
- Längle, Alfried. *Lernskriptum zur Existenzanalyse: Logotherapie: Grundlagen*, Wien: GLE, 2009.
- Längle, Alfried. »Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz«, in: *Existenzanalyse*, Vol. 31, Nr. 2, 2014, S. 16-26.
- Längle, Alfried. *Existenzanalyse: existenzielle Zugänge der Psychotherapie*, Wien: Facultas, 2016.
- Längle, Alfried. »Wie wir die Pandemie besser überstehen«, in: *Vorarlberg.orf.at*, 27. März 2021 [Radiosendung].
- Längle, Alfried und Alice Holzhey-Kunz. *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*, Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 2008.
- Monitoringausschuss. *Stellungnahme im Rahmen der Öffentlichen Sitzung 2021: Menschen mit Behinderungen während der COVID-19-Pandemie*, Nov. 2021, <https://www.monitoringausschuss.at/download/stellungnahmen/covid-19->

- pandemie/UMA\_SN\_Oeffentiche\_Sitzung\_2021\_Covid-19-Pandemie\_11\_2021.pdf. Abgerufen am 7. Feb. 2022.
- OTS. *Caritas: Covid-19 zeigt Herausforderungen für Menschen mit Behinderung auf*, 2. Dez. 2020, [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20201202\\_OT\\_So204/caritas-covid-19-zeigt-herausforderungen-fuer-menschen-mit-behinderung-auf](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20201202_OT_So204/caritas-covid-19-zeigt-herausforderungen-fuer-menschen-mit-behinderung-auf). Abgerufen am 8. Dez. 2021.
- Schmid, Wilhelm. *Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, Frankfurt a.M.: Insel Verlag, 2007.
- Stocker, Désirée, Dawa Schläpfer, Phillip Németh und Kilian Künzi. *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. Erster Teilbericht*, Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2020.
- United Nations Human Rights. *COVID-19 and the rights of persons with disabilities: guidance*, 2020. [https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/COVID-19\\_and\\_The\\_Rights\\_of\\_Persons\\_with\\_Disabilities.pdf](https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/COVID-19_and_The_Rights_of_Persons_with_Disabilities.pdf). Abgerufen am 8. Dez. 2021.
- Vogel, Ralf T. *Psychotherapie in Zeiten kollektiver Verunsicherung: Therapieschulübergreifende Gedanken am Beispiel der Corona-Krise*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2020.

