

Das Wesentliche spüren – Erleben als Grundlage phänomenologischer Wahrnehmung in der Psychotherapie.

Alfried Längle

Wesentliches kann der Mensch erkennen dank seiner Fähigkeit zu verstehen. Die reine Empirie ist blind für das Wesentliche – erst durch den erkennenden Geist kann der Aussagegehalt von Gegebenheiten jenseits der Daten und Befunde gehoben werden. Dies gilt insbesondere für das Verstehen des Menschen. Denn wenn es um die Person geht – also um das „Wesen des Menschen“ – kann das, was sie wirklich bewegt und ihr Eigenes ist, in einer phänomenologischen Haltung sichtbar werden.

Für die humanistische Psychotherapie allgemein ist die phänomenologische Haltung genauso grundlegend wie für die Existenzanalyse, weil es in beiden primär um den Vollzug des Personseins geht und damit um die Gestaltung der Existenz. Es werden die Indikation, Voraussetzungen, Vorgangsweisen, Grenzen und praktische Anwendung der Phänomenologie im Rahmen der humanistischen Psychotherapie auf der Grundlage der Erfahrung und Entwicklung der Existenzanalyse dargestellt, mit speziellem Bezug auf die hermeneutische Phänomenologie Martin Heideggers.

1. Vor der Methodik steht die Person

Praktisch täglich haben wir mit anderen Menschen zu tun. Der Umgang mit Menschen ist zur Routine geworden, geprägt von eigenen Erfahrungen, subjektiven Erwartungen und Vorstellungen. In Vorbereitung auf das Thema Phänomenologie kann man sich die Frage stellen: Mit wem sind wir in dieser alltäglichen Beziehungsform zu anderen Menschen *tatsächlich* in Kontakt? Gehen wir mehr einem Schema nach, auf Grund dessen wir auf Menschen schauen (von sich eingenommen, Wichtigster, Mauerblümchen...), oder einer Rollenfigur (Vater, Schüler, Angestellte, Autorität...), einer Vorstellung (der hat sicher Einfluss, jener ist ein schwacher Typus...)? Oder ist es der Mensch selbst, den wir sehen, der, der er wirklich ist, in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit? Mit anderen Worten: Wie gut sehen wir den anderen – die Partnerin, das Kind, den Kollegen? Wie sehr ist unser Blick von eigenen Zielvorgaben, Vorstellungen und Erwartungen überschattet? Wie frei ist unser Blick im Alltag? Um solche Fragen geht es in der Phänomenologie. Sie ist die systematische Beschäftigung mit dieser Freiheit des Wahrnehmens, mit der Offenheit des Schauens. Mithilfe der Phänomenologie soll der andere Mensch bzw. das Erlebte ganzheitlich wahrgenommen werden, d.h. als der oder das, was es selbst ist. Als Ergebnis solcher Offenheit entsteht wirkliches Verstehen, jene Grundlage, mit der in der humanistischen Psychotherapie vornehmlich gearbeitet wird.

In der humanistischen Psychotherapie wird versucht, den Menschen als Ganzes in den Blick zu bekommen. Nicht so sehr Teilaspekte interessieren, sondern wer er wirklich ist, was ihn eigentlich bewegt in seiner Freiheit und Selbstbestimmtheit. Sein Person-Sein kann nicht aus allgemeinen Theorien und Modellen der Naturwissenschaft oder der Psychologie abgeleitet werden, weil es nicht festgelegt und nicht verallgemeinerbar ist. Sein Wesen ist einmalig, sein Verhalten und Erleben einzigartig, das, was ihn ausmacht, ist seine Autonomie und ist rein subjektiv. Es kann objektiv nicht erfasst werden, denn die Empirie kann zwar messen, aber mit dem Messen kann das Wesen nicht erfasst werden. So kann z.B. empirisch nicht festgestellt werden, ob etwas schön ist, authentisch oder tiefsinnig. Erst durch den erkennenden Geist kann der Aussagegehalt von Gegebenheiten jenseits der Daten und Befunde gehoben werden. Für das Erfassen des Wesens des Menschen bzw. des Wesentlichen einer Situation oder eines Erlebens ist daher die Phänomenologie die adäquate Vorgangsweise. Durch sie kann man sich der Subjektivität und damit dem ganz Persönlichen sehr weit annähern. Dies ist natürlich eine Vorgangsweise, die auf der Grundlage eines Menschenbildes getroffen wird, aus dem abgeleitet wird, was für die Behandlung wichtig ist und worauf man sich in ihr beziehen soll. In der humanistischen Psychotherapie ist dies die *Person* – und um sie in den Blick zu bekommen und in den Therapieprozess einbinden zu können, braucht es den offenen Zugang zum Menschen. Die Methode der Wahl dafür ist die Phänomenologie.

Das Mittel, um phänomenologisch wahrnehmen zu können, ist die subjektive Person (in der Psychotherapie jene des Therapeuten¹) mit ihrer Fähigkeit zu *spüren*. Das Wesentliche können wir nur spürend erfassen. Nur im eigenen Wesen kann das Wesen des Betrachteten mit seiner unverwechselbaren (eben einmaligen) Charakteristik „erschaut“ werden. Im Vorstoßen vom Schein zum Sein wird der „wahre Gehalt“, „des Pudels Kern“ erfasst. Die Mühe dabei ist, sich von der Brille der eigenen Vorstellungen, des Vorwissens oder der eigenen Absichten zu lösen. Diese phänomenologische Haltung fand in Carl Rogers einen Wegbereiter, der sehr für die Subjektivität in der Behandlung plädierte, und der der Subjektivität der Klienten einen zentralen Stellenwert einräumte. Das war eine revolutionierende Perspektive: „Through the eyes of a client“ betitelt Carl Rogers (1951) einen frühen Artikel. An anderer Stelle (1976, 55) führt er die Bezugnahme auf das „innere Bezugssystem“ des Klienten aus als „... in sein Wahrnehmungsfeld vorzudringen und die Erfahrung in seinen Worten zu sehen.“ Das beschreibt die Grundlage für die spezifisch phänomenologische Vorgangsweise.

1.1 Verstehen

Für die humanistische Psychotherapie ist die Frage zentral: Wie kann man sich der Person adäquat annähern? Dazu bedarf es einer freilassenden Vorgangsweise, die nicht determinierend und festlegend an den Menschen herangeht. Denn das Wesen des Menschen, die Person, übersteigt in ihrer Unfasslichkeit grundsätzlich jede Erklärung (Jaspers 1971, 50).

¹ Der einfachen Lesbarkeit halber wird das generische Maskulinum verwendet; es meint gleichermaßen Frauen wie Männer.

Wenn nun nicht *erklärend* an die Person heranzukommen ist, ohne sie zu reduzieren und dadurch zu verzerren, kann ihr nur *verstehend* entgegengekommen werden. Doch was bedeutet verstehen? Verstehen bedeutet, die Beweggründe eines Menschen zu kennen. Man versteht, wenn man sehen und fühlen kann, was einen Menschen in seinem Erleben und Handeln bewegt (Längle 2013, 129). Das aber, was Menschen bewegt, ist immer ein subjektiv empfundener *Wert*. Der macht es aus, warum sich ein Mensch so verhält, wie er sich verhält. Verstehen rekuriert also immer auf das Erfassen des subjektiven Werterlebens.

Den Klienten zu verstehen ist ein primäres Bestreben in der humanistischen Psychotherapie. Hierbei geht es einerseits darum, dass der Therapeut den Klienten verstehen kann. Andererseits soll in der Folge vor allem der Klient sich selber (besser) verstehen können. Phänomenologische Vorgangsweise hat also zum Ziel, das Verstehen zu entwickeln: Das Verstehen des Anderen bzw. das Verstehen des eigenen Wesens selbst. Dilthey (1910/1992, 205) unterstreicht den erschließenden Charakter des Verstehens, wenn er sagt: „An jedem Punkt öffnet das Verstehen eine Welt.“ Ohne Verstehen bleibt der Mensch eingeschlossen in sich, verarmt im Weltbezug und ist darüber hinaus ohne Tiefe.

1.2 Die Person

Noch ein Wort zur Person, um besser verständlich zu machen, warum es der Phänomenologie bedarf, um die Person ansprechen und erreichen zu können. In der humanistischen Psychologie wird unter „Person“ das Wesen des Menschen verstanden. Person meint das Ursprüngliche, Echte des Menschen, das Eigentliche, seine Tiefe, das Authentische. Nicht die Maske ist gemeint, nicht die Rolle, nicht die Funktion, nicht das von der Umwelt Geformte. Dieses Wesen des Menschen ist keine feste Substanz, hat keinen soliden Kern, ist eigentlich nicht zu fassen: Es ist die Möglichkeit zur Resonanz aus dem eigenen Sein. Person ist Schwingung des eigenen Seins. Als solche ist sie nicht festlegbar. Sie hebt in allen inneren und äußeren Situationen an zu schwingen, wenn das Wesen des Menschen, das, was ihn ausmacht, angesprochen ist, und beginnt gleichsam im Inneren zu ihm zu sprechen. Dann, wenn sie anhebt im Menschen zu „lauten“, kann sich der Mensch als Person in Empfang nehmen (Längle 2014). Tut er das und gibt er dieser inneren Resonanz Ausdruck, ist er authentisch, ursprünglich, „echt“ im Sprechen bzw. Verhalten.

Im Gegensatz dazu ist das Psychophysikum das Festgelegte am Menschen: Der Körper mit seinen Bedingungen, die Psyche mit den geformten Bahnen ihres Gewordenseins (der Prägungen durch die Umwelt, der Persönlichkeit, des Temperaments, der psychischen Störungen, der eingefahrenen Copingreaktionen). Dem tritt die Person mit ihrer Potenz entgegen: Dem Erfassen des Stimmigen, des Wesentlichen der Situation, des Angemessenen, des subjektiv „Richtigen“, das dem Wesen des Menschen entspricht und ihn in der Welt so auftreten lässt, wie er im Grunde ist: als freies, selbstbestimmtes Wesen. Die Person ist die Wesensfreiheit des Menschen.

2. Was ist Phänomenologie?

"Phänomenologie" ist eine Erkenntnishaltung, die nicht an Fakten und „objektiven“ Daten ansetzt, sondern daran, wie etwas einem Menschen subjektiv „erscheint“ (griechisch *phanomai* ist „erscheinen“). Diese ursprünglich philosophische Strömung, die in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts von Edmund Husserl und in weiterer Folge in besonderem Maße von Martin Heidegger entwickelt wurde, erwies sich von erheblicher Bedeutung für die humanistische Psychotherapie, weil sie für ihr Anliegen, die Person nicht aus dem Blick zu verlieren, sondern primär mit ihr zu arbeiten, als Instrument dienen kann. Denn in der Phänomenologie wird die Erkenntnis nicht aus vorbestehenden Theorien abgeleitet und durch Interpretation eingebracht, sondern aus den unmittelbaren, persönlich empfundenen Erscheinungsweisen gewonnen. Sie ist der Gegenpol zur naturwissenschaftlichen Betrachtung, in der es um das Auffinden des Allgemeinen und der Gesetzmäßigkeiten geht. Phänomenologie hingegen zielt auf das Individuelle und Einzigartige ab.

Umgelegt auf die therapeutische Situation heißt dies, dass in dem, wie der Klient dem Therapeuten "erscheint", in seinem körperlichen Ausdruck, seinem Narrativ, der Art, *wie* er von etwas erzählt, in seiner Erscheinung also (incl. Kleidungswahl oder Gestik und Sprechweise), immer etwas von seinem Wesen "durchscheint".

...Aussehen Gestik Mimik Narrativ Sprache Bewegung Kleidung u.a.
= **Erscheinungsweisen**

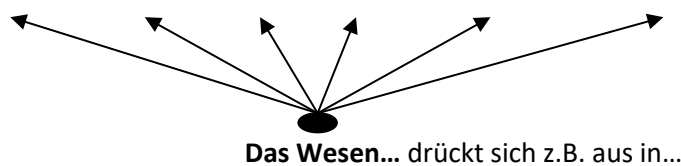


Abb. 1: Das Wesentliche drückt sich über vielfältige Erscheinungsformen aus, die als einzelne Phänomene in der Zusammenführung in der Einheit des Erlebens das dahinterliegende Wesen erspüren lassen.

Phänomenologie hat somit das Ziel, das „Wesen zu erschauen“ und wird daher als "*Wesensschau*" bezeichnet (Husserl 1984, 218ff, 657-693). Sie widmet sich der Erforschung der Phänomene, also dessen, was sich zeigt und anhand von was („wie“) es sich zeigt, um zu erkennen, was darin als Wesen zum Ausdruck kommt. Phänomenologie heißt daher, jemanden/etwas in seiner Besonderheit, seiner Einzigartigkeit zu sehen, das Außergewöhnliche daran/an ihm zu sehen. Der Blick richtet sich daher zugleich auf

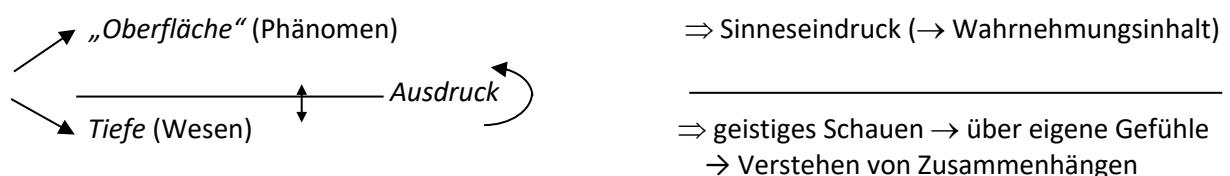


Abb. 2: Das Verhältnis von Wesen und Erscheinung in der „Oberfläche“. Im „Ausdruck“ (z.B. im Leuchten der Augen) ist die Tiefe enthalten. Vom Sinneseindruck ausgehend kann durch das geistige Schauen (Phänomenologie) die Tiefe erschlossen werden.

2.1 Historischer Abriss der Entwicklung der Phänomenologie

Phänomenologie ist keine einheitliche Theorie. Unterschiedliche Philosophen, die sich als der Phänomenologie zugehörig verstehen (Scheler, Heidegger, Jaspers, Merleau-Ponty, Henry), unterscheiden sich bezüglich ihrer Grundannahmen und Vorgehensweisen zum Teil markant voneinander. Es gibt also nicht "die" Phänomenologie. In der humanistischen Psychotherapie fließen die Ansätze verschiedener Vertreter zusammen. Jedoch bezieht sie sich vor allem auf die hermeneutische Phänomenologie von Martin Heidegger. Gemeinsam ist allen phänomenologischen Ansätzen die Zurückstellung der Interpretation mittels Außenwissen, die klare Haltung, nicht an Theorien anzusetzen, sondern immer dem konkreten Erfahrungsbereich des Alltags verbunden zu bleiben, sowie die klare Priorität, die subjektive Erfahrung und die Autonomie des Einzelnen zu achten. Die „Deutungshoheit“ verbleibt daher immer bei jenem Menschen, um den es geht.

Die Entwicklung der Phänomenologie begann in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts als philosophische Bewegung. Die ersten Ansätze des Philosophen Franz Brentano wurden von Edmund Husserl aufgegriffen und weitergeführt. Husserls Arbeiten waren so wegbereitend, dass er als Begründer der Phänomenologie angesehen wird. Husserls Ziel war es, die Philosophie als "erste Wissenschaft"² zu rehabilitieren und er forderte von der Philosophie, sich vorschneller Weltdeutungen zu enthalten und sich bei der analytischen Betrachtung der Dinge an das zu halten, was dem Bewusstsein unmittelbar (phänomenal) erscheint. Für die humanistische Psychotherapie sind besonders die Arbeiten von Scheler, Heidegger und Jaspers von Bedeutung. Diese Philosophen beziehen allerdings die Phänomenologie nicht mehr allein auf das Bewusstsein, sondern beziehen auch die Gefühle mit ein.

2.2 Warum Phänomenologie?

Die große Herausforderung des Therapeuten ist es, im Gespräch mit dem Patienten die Person zu sehen und ihrer Freiheit Raum zu geben, den Menschen also in seinem Wesen anzutreffen. Das Problem, das sich dabei auftut, ist aber: wie kann die Person angetroffen werden, wenn sie „das Freie“ ist im Gegenüber, wenn sie also nicht feststeht und nicht festgestellt werden kann, sondern „immer auch anders sein kann“ (Frankl 1959, 685f)? Was frei ist, hat eben nicht die Charakteristik wie eine Substanz oder wie ein Gegenstand, der festgehalten werden kann. Soll das, was wir an diesem Menschen sehen oder feststellen, die Person betreffen, dann kann sie niemals als „du bist so“ angesprochen oder gesehen werden. Was solcherart festgehalten wird, erstarrt sofort zum Faktum und die Freiheit geht verloren. Diesen etwas abstrakten Sachverhalt können wir auch intuitiv empfinden, wenn wir als Personen festgeschrieben werden: es wird uns unwohl, wir fühlen uns nicht wirklich gesehen. Was von uns feststeht, beschreibt nicht die Person in ihrem wesenhaften Freisein, sondern allenfalls ihren

² Husserl schreibt: "Phänomenologie bezeichnet eine an der Jahrhundertwende in der Philosophie zum Durchbruch gekommene neuartige deskriptive Methode und eine aus ihr hervorgegangene apriorische Wissenschaft, welche dazu bestimmt ist, das prinzipielle Organon für eine streng wissenschaftliche Philosophie zu liefern und in konsequenter Auswirkung eine methodische Reform aller Wissenschaften zu ermöglichen." (Husserl 1927, Husserliana IX, 277)

Schatten, eine Spur, die sie in das Leben gezogen hat, eine Wirkung, die sie hinterlassen hat, oder körperliche und psychische Eigenschaften (Geschlecht, Depressivität usw.).

Phänomenologie ist der Versuch einer vorurteilsfreien Wesensschau, die das, was erscheint, unbefangen zu beschreiben und aus sich heraus zu verstehen trachtet, statt es durch Theorie, Erfahrung oder Spekulationen zu erklären.

Wenn wir der Person zu ihrer wesensmäßigen Entfaltung verhelfen wollen, das heißt zu eigenen Erkenntnissen, zum Fühlen ihrer Gefühle, zum Auffinden ihrer Freiheit, ihres Berührt-Seins, ihres Eigenen, ihres Sinns - wir können dies als "erfüllte Existenz" bezeichnen - dann ist ein methodischer Einsatz jener Qualitäten, wie z.B. Freiheit und Offenheit, die in Korrespondenz mit dem Wesen der Person stehen, notwendig. Gerade diese Offenheit, diese Vorurteilslosigkeit und Absichtslosigkeit ist das Charakteristikum der Phänomenologie (vgl. Längle 2016, 51ff). Der phänomenologische Grundansatz der humanistischen Psychotherapie (HPT) bedeutet, dass sie von der Individualität, Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person sowie von ihrem konkreten Erleben ausgeht. HPT ist somit eine *verstehende* und *individualisierende* Psychotherapie. Sie geht immer von individuellen Wahrnehmungen aus und arbeitet weniger mit interpretativen Grundannahmen wie z.B. dem Ödipuskonflikt oder mit allgemeinen psychologischen Erkenntnissen wie den Lerngesetzen oder der Konstruktion von Wahrnehmung.

Statt einer Objektivierung muss daher dieselbe subjektive Potenz auf Seiten des Therapeuten zum Einsatz kommen, die er am Gegenüber wahrnehmen will. Dieser Prozess verlangt Begegnung – die Person lässt sich zwar nicht festhalten, aber wir können sie antreffen: wir können nicht „von der Person reden“, ohne an ihr „vorbeizureden“, „wir können eigentlich immer nur zu ihr“ sprechen (Frankl 1984, 146).

3. Der Fokus der Aufmerksamkeit

Wenn Phänomenologie das adäquate Mittel ist, um die Person anzutreffen, dann wäre es unwahrscheinlich, wenn diese Wahrnehmungsform nur von der Wissenschaft entwickelt worden wäre. Gäbe es eine phänomenologische Haltung nicht auch außerhalb der Wissenschaft, wären wir nicht in der Lage, einander im persönlichen Leben wirklich begegnen, sehen oder gar lieben zu können (Scheler 1970; 1980, 105, 247, 480). Wir würden nicht auf das Wesentliche beim Anderen treffen und könnten nur das Unwesentliche wahrnehmen, müssten uns mit Oberflächlichkeiten oder Funktionen begnügen, die vielleicht unsere Bedürfnisse befriedigten, aber nicht uns als Person. Die Fähigkeit zu phänomenologischer Wahrnehmung ist jedem Menschen gegeben, sie darf als eine Grundfähigkeit der Person angesehen werden. Innerhalb der Psychotherapie kann es aber nicht dem Zufall oder der Tagesverfassung überlassen sein, ob der Therapeut diese phänomenologische Haltung auch einnimmt. Es ist notwendig, dass dieser den Fokus der

Aufmerksamkeit zu lenken weiß, um dem Klienten in der kurzen Zeit einer Therapiestunde gerecht werden zu können. In dieser spezifischen Art des Schauens, in der „phänomenologischen Tiefenschau“ ist die Aufmerksamkeit fokussiert auf:

- Das Einmalige, Einzigartige, Unverwechselbare
- Das eigene Erleben unter Einbezug von
 - a) der Wirkung auf einen persönlich (ganz subjektiv)
 - b) dem inneren Bezugsrahmen des Klienten (einführend, empathisch)
- Das Erleben hier und jetzt
- Die Zusammenschau der Einzelteile zu einer Ganzheit
- Die dialogische Gestaltung des phänomenologischen Prozesses

Wenn wir als Therapeuten also den Blick auf den Menschen richten, dann schauen wir auf das Einmalige, Einzigartige, Unverwechselbare³. Wir fokussieren dabei nicht die *Bedingungen, Fakten und Ursachen*, sondern die *aktuelle Wirkung* des Narrativs auf den Patienten selbst und schauen auf die Gesamtwirkung des sprechenden Menschen auf uns als Zuhörer. Wir sind offen dafür, wie uns das „vorkommt“, d.h. *wie es uns erscheint*, wie es leuchtet in der Wechselwirkung mit „seiner Welt“, was es auf uns ausstrahlt und wie es uns erreicht, was wir da wahrnehmen. Darin erscheint uns das Wesen dessen, der spricht bzw. das Wesen seiner Aussage. In ihm ist die Kraft seines Seins. Die Wirkung des Wahrgenommenen auf mich persönlich, wie es mir „vor-kommt“, was mir als bedeutsam „erscheint“, - all dies eröffnet mir den Zugang zur Lebenswelt des Gegenübers, und hilft, um es zu einer entsprechenden und voll lebendigen Anschauung zu bringen. (vgl. Husserl HU IX, 1927/1968, 10)

Wir fassen also die *Be-Deutung* des Gemeinten, indem wir den anderen und den Inhalt in seinem *Lebens-Zusammenhang* sehen⁴. In dieser Haltung, nur den Raum des Schauens aufzumachen und das Phänomen erscheinen zu lassen und somit das Sehen als Ereignis eintreten zu lassen, wird der andere in seiner Eigenart belassen und von ihm selbst her „gesehen“. In der humanistischen Psychotherapie wird stets versucht, *den Patienten von sich*

³ Außerhalb der Phänomenologie richtet sich die Aufmerksamkeit weniger auf das Individuelle als auf das *Generelle*, Allgemeingültige, Gesetzmäßige (nicht Freie). Im Alltag, in dem viele Funktionsabläufe zu bewältigen sind, wenden wir uns den Bedingungen und Vorgaben zu, den Grenzen und dem, was für alle gilt. Durch Schulung, Technologie und Lebenspraxis sind wir darin viel geübter als in der Anwendung der Phänomenologie. Ein solcher objektivierender Blick ist in der Psychologie und Medizin die Grundlage ihres Vorgehens, das sich am naturwissenschaftlichen Paradigma orientiert. Statt um das Verstehen geht es hier um *Erklärungen*. Erklärungen sind Rückführungen des Einmaligen auf Gesetzmäßigkeiten, des Besonderen auf das Allgemeine. Das naturwissenschaftliche, objektivierende Denken stellt den Gegenpol zum phänomenologischen Schauen dar, das in der Subjektivität verankert und am Einzelnen interessiert ist.

⁴ Husserls Konzept der phänomenologischen Beschreibung der „*Lebenswelt*“ des Menschen weist übrigens große Ähnlichkeiten mit dem *inneren Bezugsrahmen* („internal frame of reference“) bei Rogers auf und belegen die breite Bezugnahme des Therapeuten auf den Philosophen. „Rogers selbst nennt ein grundlegendes Interesse an der ‚phänomenologischen Welt des Individuums‘ (‘profound concern with the phenomenological world of the individual‘) als Charakteristikum seines psychologischen Ansatzes und beschreibt den inneren Bezugsrahmen auch als ‚phänomenologisches Feld‘ (‘phenomenological field‘) und ‚private Bedeutungswelt‘ (‘private world of meanings‘) sowie als Zielpunkt seiner an phänomenologischem Wissen interessierten Psychologie⁴.“ (Lehmann-Muriithi 2013, 173)

selbst her zu sehen und ihn daraus (aus sich selbst) zu verstehen. Fernando Lleras (2000, 513) hat das in Anlehnung an Heidegger einmal so formuliert:

„Als *psychotherapeutische Haltung* ist [das Anliegen der phänomenologischen Haltung] das Ansichtig-Werden des Patienten von ihm selbst her. Dies vollzieht sich durch das Entstehenlassen und im Blick behalten eines interpersonalen Feldes, in dem das Wechselspiel zwischen den unterschiedlich organisierten Verstehensweisen des Patienten und des Therapeuten geschieht. Das erfordert vom Therapeuten, sich vom Patienten treffen zu lassen und in eins damit, sich von seiner eigenen Betroffenheit zu distanzieren, wodurch freier Raum für die Artikulation des Selbstverständnisses des Patienten entsteht. Es gilt also, die Bedeutung dessen, was ein Patient artikuliert, aus einer Perspektive innerhalb des Bezugsrahmens des Patienten zu verstehen. Dies heißt Suspension des Urteils (*epoché*) über eine vermeintlich objektive Realität. Die einzige Realität, die phänomenalen Charakter aufweist, ist die subjektive Realität des Patienten und des Therapeuten; es ist die intersubjektive Realität des interpersonalen Feldes, aus dem ‘Realität konstituiert’ wird.“

Phänomenologisches Schauen beinhaltet auch immer ein Zusammenführen von Einzeleindrücken zu einem großen Ganzen. Phänomenologie ist eine Zusammenschau der Wirkung der einzelnen Elemente aus der Wahrnehmung auf den Wahrnehmenden („Schauenden“). Durch die *Zusammenschau* entsteht eine *Ganzheit* aus den Details und durch das Einzelne hindurch. Phänomenologie ermöglicht uns daher, das Große im Konkreten, ja sogar im Kleinen zu sehen; die Vielfalt und Fülle im Einen; eine Einheit trotz Andersartigkeit, eine Ganzheit trotz Unterschiedlichkeit der Erscheinungsweisen. Diese Zusammenschau wird der Therapeut vorrangig in einem Dialog mit dem Klienten vollziehen.

Betrachten wir noch etwas näher die Aktivität des phänomenologisch Schauenden. Seine wesentliche Tätigkeit besteht darin, sich einem anderen zu *öffnen*, damit das, was sich da zeigt, in ihn „eintreten“ kann (Abb. 3). Heidegger begreift „Existenz als den Ort, an dem Welt sich dem Menschen aufdrängt, seine Aufmerksamkeit erregt und emotionale Reaktionen auslöst“ (Fellmann 2006, 93).

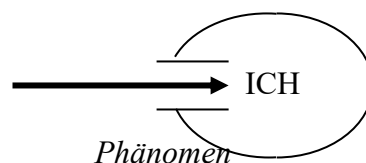


Abb. 3: Der erste Schritt der phänomenologischen Aktivität: die Öffnung des Ichs „nach außen“.

Der „Gegenstand“ in seiner Art (z.B. die Person) beginnt dem Wahrnehmenden dann als *Phänomen* zu erscheinen, wenn er in ihm auf sein Erleben auftrifft. Anhand dieses Phänomens wird sein *Wesen* dadurch erschlossen, dass man *sich* ins Spiel bringt, indem man die Phänomene auf sich wirken lässt (s. Abb. 4). Man erlaubt dem Wahrnehmungsinhalt, seine Wirkung ungehindert auf das Wesen des Betrachters zu entfalten. Diese wird in einem weiteren Schritt vom betrachtenden Ich gehoben und aus seinen Einzelelementen zu einer Ganzheit synthetisiert. Damit das Wesen anhand des Phänomens sichtbar wird, ist also eine

Offenheit „nach außen“ *und* „nach innen“ erforderlich. Da dieser Prozess aber nie zu einem Abschluss kommen kann, ist noch eine dritte Offenheit erforderlich, nämlich die für den Prozess; der Prozess bleibt also stets ergebnisoffen (Abb. 4).

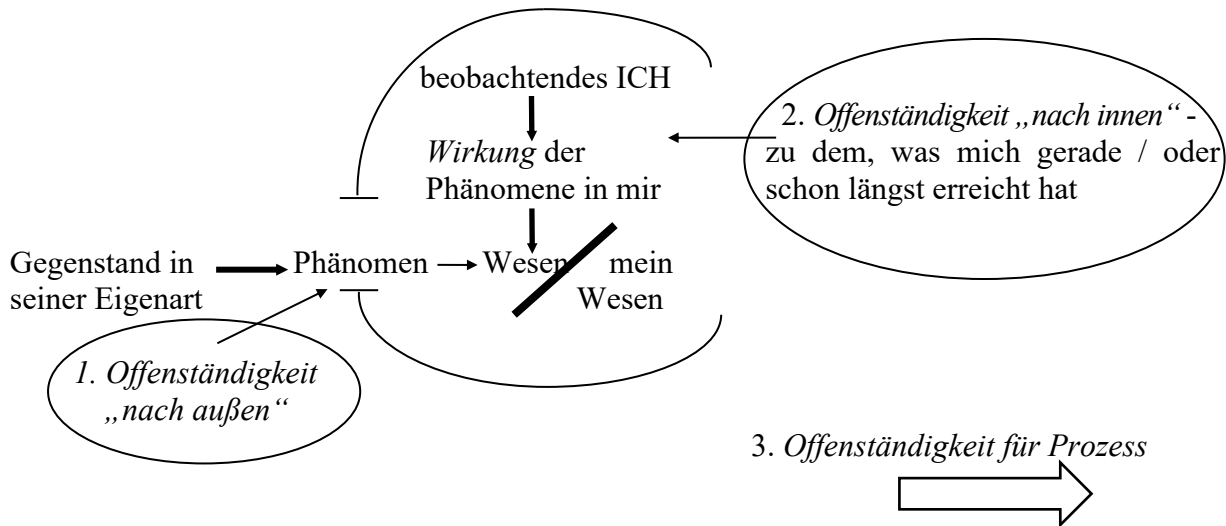


Abb. 4: Die dreifache Offenheit in der Phänomenologie: die Offenheit „nach außen“, „nach innen“ und für den Prozess als Voraussetzung zur Annäherung an das Wesentliche.

In der psychotherapeutischen Praxis heißt das, „sich vom Patienten *treffen lassen* und die eigene *Betroffenheit betrachten*, sich dadurch von ihr auch wieder *distanzieren*.“ (Lleras 2000). Denn erst Distanz ermöglicht Wahrnehmung. In dieser Verarbeitung geschieht ein Begreifen des Wesentlichen.

Stephan Strasser (1964, 141) fasst es so zusammen: Anstelle der distanzierten „Haltung des uninteressierten naturwissenschaftlichen Beobachters“ ist „der volle Einsatz der Person mit all ihren Resonanzflächen gefordert“ (zitiert nach Kümmel (1967, 382).

4. Das generative Feld

Tritt man mit einer phänomenologischen Haltung mit einem anderen Menschen in Dialog, so entsteht eine Art *Feld*, ein „Zwischen“, ein „generatives“ Feld. Als generativ⁵ kann es deshalb bezeichnet werden, weil sich in ihm das Wesentliche einstellen, in Erscheinung treten kann. Als „Lehre von den ‚Erscheinungen‘“ (Phänomenen) ist das erklärte Ziel der Phänomenologie, die Dinge „erscheinen“ und auf einen wirken zu lassen, ohne Anspruch darauf, zu sehen, „was objektiv ist“.

In dieser offenen, zugewandten Haltung bildet sich ein gemeinsames, verbindendes Miteinander, durch das sich das Verhältnis „Subjekt-Objekt“ auflöst und ein erlebbares "Wir" entsteht.

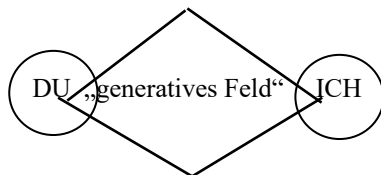


Abb. 3: Durch die Begegnung in der offenen und zugewandten phänomenologischen Haltung entsteht ein generatives Feld, in welchem sich die Partner in einer Wir-Einheit erleben.

Im generativen Feld entsteht nun aus eigener Kraft etwas *Neues*, das weder der eine noch der andere Partner allein zu Wege gebracht hätte. Der Raum, den das generative Feld darstellt, lädt die Person ein, "einzutreten" und sich zu zeigen, so dass sie aus sich heraus erkennbar, d.h. verstehbar wird. Im Wechselspiel der Kräfte entsteht ein Schwingungsmuster, das wesentliche Eigenschaften der Beteiligten sichtbar macht und zu Erkenntnissen von einander und an einander führt. So er-, „zeugt“ das Sich-Einlassen auf einander Einsichten und Erkenntnisse.

Beispiel für das Aufspannen eines generativen Feldes am Beginn einer Therapie.

Wenn man phänomenologisch in der Therapie vorgeht, ist man bestrebt, das Tieferliegende, das Wesentliche, aus sich heraus (und nicht durch Interpretation anhand von eigenem oder fremdem Wissen) zu verstehen. Hierzu ein Beispiel aus einem Erstkontakt. Der Klient kommt in die erste Therapiestunde, nimmt nach der Begrüßung Platz und sagt unaufgefordert:

„Ich weiß eigentlich gar nicht, wieso ich hier bin.“

Als Phänomenologen halten wir uns nur an die Fakten dieses Satzes. Mehr steht uns nicht zur Verfügung. Sie sind Grundlage der phänomenologischen Arbeit. Hier spannt sich das

⁵ Generativ (von lat. *generare* ‚erzeugen‘, ‚hervorbringen‘) bedeutet „erzeugend“ und bezeichnet die Eigenschaft, etwas hervorbringen zu können.

generative Feld auf, in dem sich das Verstehen einstellen kann. Zunächst versucht der Therapeut die Fakten zu erfassen, die sich im Eindruck niederschlagen. Sie stellen den einen Pol des Feldes dar, in das der andere durch das nachfolgende Verständnis eingeladen wird einzutreten. Um phänomenologisch arbeiten zu können, ist also die erste Frage: Was sagt der Patient damit? Was können wir aus dieser Begebenheit feststellen?

- ...etwas war ihm so wichtig, dass er gekommen ist, weil er freiwillig da ist und redet.
- ...die Tatsache, dass er zum Psychotherapeuten kommt, legt nahe, dass er etwas besprechen will.
- ...ein Problem, das er benennen kann und auch gleich anspricht, ist, dass er sein Kommen nicht ganz versteht.
- ...er hat die Kraft, dass er dies dem Therapeuten sagen und eine Reaktion von ihm riskieren kann.
- ...er nimmt gleich die Führung des Gesprächs in die Hand. Er kann sich Raum nehmen.
- ...er ist mit dem Denken und dem Bewusstsein beschäftigt („Ich weiß nicht“ heißt „Ich habe es nicht bewusst im Denken“). Er eröffnet aus dem Denken heraus die Gesprächssituation.
- ...mit „eigentlich“ sind zwei Ebenen der Motivation angesprochen: eine vordergründige und eine tiefere. Er weiß auf der einen Seite, warum er da ist, was aber das Eigentliche ist, worum es ihm geht, das weiß er nicht.
- ...er kann sein Nichtwissen zur Zeit nicht alleine beheben – aber er sagt nicht: „Ich brauche Hilfe“. Er macht aber durch sein Handeln sichtbar, dass er sich Hilfe für etwas erwartet, weil er zum Psychotherapeuten kommt, und ihn ins Bild setzt, ihn teilhaben lässt.
- ...er beschreibt eine Unklarheit in der Beziehung zu sich selbst: dass er seinen Grund nicht hat, sich selber unzugänglich ist.
- ...doch muss eine Motivation vorliegen, sonst wäre er nicht aus eigenen Stücken da.
- ...es ist ein Interesse, ein Leidensdruck oder eine Not da, dass er so, von sich aus, zu sprechen beginnt und gleich über ein Problem redet.

In meiner nun folgenden *Zusammenschau* entsteht ein inneres Bild von dem, was mir in diesem Satz wesentlich erscheint und er vielleicht zum Ausdruck bringen wollte: „Ich tue etwas und weiß im Moment nicht, wieso. Ich kenne mich nicht aus, verstehe mich nicht in meinem Handeln. Das möchte ich Ihnen gleich zu Beginn sagen.“

Auf der Basis dieses ersten Verständnisses gilt es für den Therapeuten, in den Dialog zu treten und damit das beschriebene generative Feld aufzuspannen, das dem Klienten den Raum gibt, als Person vorzukommen („zu erscheinen“) und das ihm das gemeinsame, verbindende "Wir" zur Verfügung stellt.

Das Beispiel zeigt, wie viel Information auch nur in einem Satz enthalten ist, und wie wichtig es ist, diese zu heben und nicht mit Fremdinformation zu übergehen. Damit trägt die Therapie dazu bei, dass die Person mehr Raum gewinnt durch den Zugang zu dem, was in ihr selbst ist und zum Leben kommen möchte. Großer Wert ist also auf die genaue Sicht und das vertiefte Verständnis der Gegebenheiten zu legen. Erst dann kommt die Syntheseleistung des Therapeuten anhand von dem, wie es bei ihm persönlich (subjektiv) angekommen ist. -

Tatsächlich zeigte sich in der nachfolgenden Therapie, dass genau dieses Fremdgesteuerte und Sich-nicht-Verstehen das zentrale Leiden war. Wie oft formulieren unsere Klienten ihr zentrales Anliegen schon in den ersten Sätzen!

5. Phänomenologie in der psychotherapeutischen Praxis

Die Phänomenologie wird als Erkenntnisinstrument einerseits als Methode verstanden (in Abgrenzung zur Phänomenologie als Philosophie), zum anderen als Erkenntnishaltung bzw. als eine „Einstellung des geistigen Schauens“ (z.B. Scheler 1957, 380). Beides hat seine Berechtigung. Denn primär ist die Phänomenologie eine *Haltung*, ein Kontrapunkt zum naturwissenschaftlichen Vorrang der Methodik. Phänomenologie versucht eben alles Wesentliche aus dem Phänomen selbst zu erkennen und nicht von einer Theorie oder Messbarkeit abzuleiten, ohne die eigene Sicht durch vorgefertigte Methoden-Filter zu verzerren. "An die Stelle des Vorranges der Methode vor den Phänomenen tritt der Versuch, diese selbst in ihrer Eigenart zu Wort kommen zu lassen" schreibt der Philosoph Helmuth Vetter (1989, 16) über die phänomenologische Haltung. Doch ist die phänomenologische Tiefenschau ein Prozess, der nicht beliebig gestaltbar ist, sondern klaren Rahmenbedingungen und Prozessschritten unterliegt, und insofern als *Methode* Schritte für die praktische Anwendung ergibt.

In der humanistischen Psychotherapie spielt die Phänomenologie sowohl als Haltung, als auch als Methode eine Rolle. Sie durchzieht die humanistische Psychotherapie in verschiedensten Ausformungen, z.B. wenn es darum geht,

- die „organismische“ Gesamtheit zu erspüren
- eine „Gestalt“ erstehen zu lassen
- den „geistigen Gehalt“ zu erfassen
- im empathischen Mitfühlen den Klienten zu verstehen.

Phänomenologie ist in der humanistischen Psychotherapie *Haltung und Methode*. Als Haltung ist sie die durchgängige Grundlage humanistischen Verstehens. Als Methode gibt sie Anleitung, diese Haltung in konkreten Schritten umzusetzen.

Im Folgenden soll beiden Fragestellungen, die aus den unterschiedlichen Blickwinkeln (Haltung und Methode) erwachsen, Rechnung getragen werden: Was braucht es einerseits um eine phänomenologische Haltung einnehmen zu können? Was sind andererseits die methodischen Schritte einer phänomenologischen Betrachtung?

5.1 Die phänomenologische Haltung

Gerade im Vergleich zu den anderen Paradigmata wird das Spezifische des phänomenologischen Ansatzes noch deutlicher. Dies soll in diesem Kapitel herausgearbeitet werden.

5.1.1 Abgrenzung und Gemeinsamkeiten zu anderen Paradigmata

Auch in nicht-humanistischen psychotherapeutischen Schulen sind Haltungen formuliert, die in ihren Grundzügen phänomenologisch inspiriert sind und der Forderung genüge tun sollen, allen "inneren" und "äußeren" Erscheinungen in der Arbeit mit dem Klienten die gleiche Aufmerksamkeit zu widmen, sie als gegeben hinzunehmen, sie weder zu bewerten noch vorschnell einer vorgefassten Meinung zu unterwerfen. Beispiele hierfür sind die "gleichschwebende Aufmerksamkeit" der Psychoanalyse oder die Aufforderung zur Neutralität und Allparteilichkeit bei den Systemikern. Jedoch lassen die nicht-humanistischen Paradigmen der Phänomenologie nur einen begrenzten Raum und häufig wird sie schnell wieder überlagert von anderen, entgegengesetzten paradigmatischen Voraussetzungen. Es gibt es neben dem phänomenologischen noch drei weitere Paradigmata in der Psychotherapie:

1. Das interpretative Paradigma (Tiefenpsychologie):

Die Wahrnehmungen werden erst im Lichte einer für sie entwickelten Theorie verständlich. Die Objekte sind aus sich selbst heraus nicht verständlich, sondern bedürfen der Deutung. Das, was wir sehen, steht nicht für das, was es ist, es steht für etwas anderes (z.B. das bekannte Bild der Zigarre als Phallussymbol). Dank der Theorie kann der Symbolgehalt entschlüsselt, „gedeutet“ werden. Die Phänomenologie ist im Gegensatz dazu bemüht, die Dinge aus sich und aus ihren Zusammenhängen heraus zu verstehen - ein Traum würde somit nicht gedeutet, sondern Beziehung zu ihm aufgenommen und aus dem Zusammenhang heraus, in dem er steht – aktuelle Situation bis Lebensgeschichte – vom Klienten selbst verstanden.

2. Das kausal-deterministische, naturwissenschaftliche Paradigma:

Der Prototyp für die Arbeit mit diesem Paradigma ist die Verhaltenstherapie⁶. Der Erkenntnisgewinn erfolgt durch das Experiment (systematische Variation der Bedingungen und Erforschung der Auswirkungen). In der Praxis wendet die Verhaltenstherapie diese experimentalpsychologischen Prinzipien bei den einzelnen Symptomen an und legt Wert auf eine systematische Überprüfung der Effektivität bei der Anwendung solcher Prinzipien. Der Patient wird im naturwissenschaftlichen Geist durch den Therapeuten auch zu „Eigen-Experimenten“ angeleitet. Daher ist die verhaltenstherapeutische Vorgangsweise stark übend und instruierend. Sie hat kein Interesse an Interpretationen oder tiefergehendem Verstehen dessen, was sich im Problem zeigt, sondern nur an der technischen Anwendung von Gesetzmäßigkeiten zum Zwecke der Problemlösung beim Klienten (Manuale).

3. Das systemische Paradigma:

⁶ Obwohl sich auch Freud dem kausal-deterministischen Paradigma verpflichtet fühlte und die Psychoanalyse als Naturwissenschaft verstand, herrscht in der Psychoanalyse de facto die interpretative Erkenntnis vor.

Eine dritte Betrachtungsweise menschlichen Verhaltens und menschlicher Psychopathologie ist die Berücksichtigung der Kontexte von Familie, Gemeinde, etc. Störungen werden hier als Resultate oder Funktionen von Interaktionen innerhalb dieser Systeme gesehen. So werden die Symptome als irregeführte Lösungsversuche, Reaktionen auf Beziehungsprobleme, Wege der Ausübung von Kontrolle etc. verstanden.

Im systemischen Paradigma wird die therapeutische Arbeit häufig durch eine Art kreativer Experimente in Bewegung gebracht, nämlich z.B. durch Uminterpretation der Wirklichkeit und durch „Tun als ob“ es anders wäre.

Die Erkenntnis wird aus der Beobachtung der Wechselwirkung der einzelnen Elemente mit den anderen Teilnehmern einer Gruppe (Familie, Betrieb, „System“) gewonnen und in Meta-Informationen gebündelt (wie z.B. Regeln, Tabubereiche, erwünschten Themen in einer Gruppe). Das bedeutet, dass die Erkenntnis weder aus dem heraus generiert wird, was eine Person oder ein Verhalten zum Ausdruck bringt bzw. wie es vom einzelnen erlebt wird (phänomenologisch), noch durch Interpretation anhand eines Theorie-Gebäudes (interpretativer Ansatz), noch durch experimentelles Vorwissen und Üben (kausal-deterministischer Ansatz). Die Erkenntnis kommt durch das Beobachten des Verhaltens und der Reaktionsweise der „Ganzheit“ Gruppe und ihrer Funktionstüchtigkeit zustande. Die Gruppe bildet eine eigene, überindividuelle Einheit (System) durch ein vielfältiges, wechselseitiges Verflochtensein (Interaktionen), worin die Individualität des einzelnen aufgeht.⁷ Dahinter steht der Gedanke Georg Friedrich Hegels (1770-1831), dass das Ganze größer ist als die Summe seiner Teile und die Natur der Teile durch das Ganze bestimmt wird. Die Teile können demzufolge nicht unabhängig vom Ganzen verstanden werden. Durch das Erkennen der Gesetze des Systems und seiner Interaktionsmuster kann dem Einzelnen in der Gruppe geholfen werden, sich im System anders zu verstehen und einzubringen und sich dadurch eine „andere Wirklichkeit“ zu schaffen.

Diese Paradigmata unterscheiden grundlegend verschiedene Ausgangspositionen und Grundhaltungen psychotherapeutischen Arbeitens. Dennoch sind die Grenzen nicht absolut zu sehen. Auch in hermeneutischen oder phänomenologischen Richtungen können experimentalpsychologische Erkenntnisse eine Rolle spielen - nur eben nicht als Grundlage für ein richtungsweisendes Denkmuster, sondern in den jeweiligen Ansatz eingepasst. Ebenso hat jede Psychotherapierichtung einen gewissen phänomenologischen Anspruch - aber eben nicht so explizit, systematisch und grundlegend wie er in der humanistischen Psychotherapie angewandt wird.

5.1.2 Wesentliche Elemente der phänomenologischen Haltung

Innerlich leer werden, wach und empfangsbereit. Erfahren, was sich ereignet, mich selbst aus der Erfahrung des Anderen herausfiltern und hinspürend, mitfühlend tatsächlich etwas vom Andern empfangen, erfahren, erkennen... Phänomenologie ist eine Grundhaltung, die in der Offenheit nach innen und außen besteht und ihn in seiner Eigenart belässt. Humanistische

⁷ Es gibt nur Ansätze von einem „Selbst“-Begriff in den systemischen Richtungen - das „Ich“ wird als „Interaktionsknoten“ aufgefasst.

Psychotherapeuten haben gelernt, diese Haltung aktiv und bewusst einzunehmen. Hier sollen nun konkret zusammengefasst werden, was es braucht, um in eine phänomenologische Haltung kommen zu können. Als wesentliche Elemente einer phänomenologischen Haltung können angeführt werden:

- a) Deskription der konkreten Fakten und Details
- b) Freiheit
- c) Offenheit
- d) Epoché
- e) Zusammenschau

Zu den einzelnen Punkten im Detail:

a) Deskription der konkreten Fakten und Details. Das Konkrete ist die Grundlage der phänomenologischen Wahrnehmung. Phänomenologie kann nicht an Abstraktem durchgeführt werden, sondern nur am Konkreten, weil in ihm die Gesamtheit der Information noch enthalten und nicht in einer Abstraktion destilliert ist. Ein Beispiel hierzu: „Das war ein schönes Wochenende“ stellt eine Abstraktion dar. Diese Aussage ist bereits ein Urteil über das Erlebte, eine Extraktion von Information, keine Beschreibung der Fakten. Klienten sprechen oft so, und dann wird das Gespräch nicht dicht, nicht tief, weil das Erleben nicht mehr in Berührung mit der Wirklichkeit steht, sondern von ihr abgehoben ist (ab-strahere - „abziehen, entfernen, trennen“). Ein Versuch einer Konkretisierung wäre die Frage: „Was war da schön?“ Das richtet den Blick auf die Wirklichkeit, um den Inhalt fassen zu können, und nicht das Formale. Erst nach der Deskription („Narrativ“) kann dann der phänomenale Gehalt gefasst werden, z.B. „da gab es viele gute Begegnungen mit... , und wir haben das und das gemacht... und dabei ist dies vorgefallen ...“

Um das Konkrete fassen zu können ist eine Deskription, d.h. die unmittelbare Beschreibung des Sachverhaltes und der Gegebenheiten erforderlich. Sie gibt die subjektive Wahrheit wieder. Die genaue und sachliche Beschreibung ist der Beginn der phänomenologischen Arbeit und stellt den weiteren Prozess auf den Boden der Tatsachen. Jedoch darf die Wahrnehmung nicht daran kleben bleiben: Man schaut nicht auf die Fakten und Details, sondern über sie hinweg, durch sie hindurch, nimmt sie wie im Vorbeigehen wahr und schaut auf das Zusammenspiel der Details. Wir schauen z.B. nicht auf das Auge (wie der Augenarzt), sondern in das Auge und durch das Auge hindurch, wenn wir jemandem begegnen.

Die Fakten werden somit zu notwendigen, aber nicht hinreichenden Bedingungen, sind wie kleine Fetzchen, aus denen ein Gesamtbild erstellt wird. Auf diese Mosaiksteinen oder „Sinnesfetzchen“⁸ - Sinneseindrücken mit detaillierter Ausgestaltung - stützt sich die phänomenologische Wahrnehmung. Durch die konkreten faktischen Elemente enthält die Wahrnehmung einen objektiven Gehalt trotz aller Subjektivität der Wahrnehmung. Ob das Wahrgenommene bewusst oder unbewusst ist, ist nicht von primärer Bedeutung, denn vieles wird auch intuitiv erspürt und empfunden.

⁸ Ein Begriff von Eugen Finck, Schüler von Husserl und Heidegger.

Diese Betrachtungsweise führt zu einem *phänomenologischen Urerlebnis*: dass wir durch das hindurch Zugang zum Ganzen bekommen. Plötzlich sieht man mit Hilfe dieser phänomenologischen Haltung viel mehr, sieht plötzlich durch ein Symptom, eine Geste, ein Verhalten auf die Person, auf ein Ganzes, das uns da erscheint. Es ist ein Erleben, das an das „Schlüsselloch-Erlebnis“ erinnert: Man nähert sich einem Phänomen an (z.B. hört den einzelnen Aussagen eines Patienten zu). Es kann uns dabei passieren, dass uns diese erste Phase der Annäherung fast langweilig erscheint, weil man sich so lange an so kleinen Details aufhält und ihnen nachfragt. Anfangs geben sie meist nicht viel her – man sieht so wenig, wie wenn man aus der Distanz auf ein Schlüsselloch schaut. Noch ist man mit dem Sammeln der Mosaiksteine beschäftigt. Hat man dann eine kritische Schwelle von Eindrücken erreicht, hebt sich langsam, manchmal auch plötzlich ein Bild ab. Es ist, als ob man sich dem Schlüsselloch genug genähert hätte, und nun plötzlich durch es hindurchsehen kann und erkennt, welch großer Raum sich dahinter befindet.

b) Freiheit: Freigabe in dreifacher Hinsicht:

Die Phänomenologie ist eine sehr freigebende Form der Betrachtung. Sie legt Wert darauf, weder den Anderen noch sich selbst zum Objekt zu machen ("Objektivitätsstreben") und ich nicht zu einem Forschungsobjekt oder -instrument zu werden. Dieser Respekt vor dem Menschen als Subjekt erfordert ein dreifaches Freilassen:

Ich belasse dem Anderen seine Freiheit, erlaube ihm gewissermaßen, mit mir in der Wahrnehmung zu tun, „was er will“. Das braucht Vertrauen, da ich mich sonst nicht öffnen kann. Denn dies ist ein gewaltiger Schritt: indem ich den anderen auf mich wirken lasse, erlaube ich ihm, mit seiner Wirkung in mich einzutreten. Sowie ich mich dagegenstelle, beende ich die phänomenologische Schau.

Dabei gebe auch ich mich ganz frei, überlasse mich dem Erleben, das in mir aufsteigt. Ich mache mir keine Vorschriften. Mache mich dadurch verletzlich, liefere mich in Bezug auf die Wahrnehmung aus. Auch mir selbst gegenüber soll keine Manipulation stattfinden.

Ich lasse den Dialogpartner frei, überlasse es ihm, die phänomenologische Wahrnehmung zu teilen oder nicht und stelle sie ihm zur Verfügung. Ich sage nicht: „Das ist so“, sondern nur: „Es kommt mir im Moment so vor“ und frage nach seiner Sicht.

Diese dreifache Freigabe ist das Gegenteil von Manipulation und Bemächtigung. Sie macht die phänomenologische Tiefenschau so aufregend und spannend, da auch für den Wahrnehmenden nicht vorhersehbar ist, was aus dieser Freiheit erwächst.

c) Offenheit: Offenheit bezeichnet die Bereitschaft, das Wahrgenommene auf sich wirken zu lassen. Offenheit bedeutet Aufgeschlossenheit, Zugänglichkeit und Empfänglichkeit dem Anderen gegenüber. Durch die Entscheidung zur Offenheit lässt man die „Sinnesfetzchen von Einzel-Informationen“ auf sich wirken und gelangt somit zu einem "Eindruck" im geistigen Er-Schauen der Ganzheit. Im phänomenologischen Prozess besteht eine dreifache Offenheit: nach außen hin, nach innen hin (zu dem, was die Wirkung in einem hervorruft) und auf die Zukunft hin im Wissen, dass es immer ein Prozess ist, der nie zum Stillstand kommen kann, weil wir uns nur asymptotisch und perspektivisch der Wahrheit annähern können (wie weiter oben in Kap. 3 beschrieben).

d) Epoché: Die Epoché ist eine zentrale Aktivität in der Phänomenologie. Epoché (griechisch "Zurückhaltung") bezeichnet die phänomenologische Reduktion, durch die den vorgefassten Urteilen über die äußere Welt die Geltung entzogen wird. Umgelegt auf die psychotherapeutische Praxis bedeutet dies, dass z.B. der Therapeut im Erstgespräch mit einer magersüchtigen Patientin alles Vorwissen über die Genese einer Essstörung, mögliche Komorbiditäten, häufige Familienkonstellationen etc. außer Acht lässt und sich nur dem konkreten Eindruck öffnet, den ihr Gegenüber in ihm hinterlässt. Wer ist dieser Mensch? Wo kann ich ihre Person durchschimmern sehen? Was spricht am stärksten zu mir? Wie stellt sich mir das Wesen ihres Problems dar? Wie fühle ich mich in der Gegenwart des Patienten und wenn ich ihn höre? Diese Art der Wahrnehmung ist nur durch Ausschließung des eigenen Vorwissens möglich.

Phänomenologisches Arbeiten erfordert, sich von den Vorurteilen des Alltags und den Vormeinungen wissenschaftlicher Erkenntnisse zu enthalten (sie "einzuklammern").

Gelingt es nicht, die eigenen Erfahrungen, die Statistiken und theoretischen Gebilde in die Epoché zu stellen, kann es zu einer Wahrnehmungsverzerrung durch eigene Konzepte kommen, die an eigenen Vorurteilen als "Aufhänger" festgemacht werden und die Sicht auf das Wesentliche verstellen (man denkt sich: "Sie brauchen gar nicht mehr weiter reden. Bereits nach 5 Minuten ist mir klar, was das Problem ist: Die klassische kalte und emotionslose Mutter, ein leistungsfixiertes Umfeld, Verweigerung der weiblichen Rolle und eine Depressionserkrankung hinter der Essstörung...").

Epoché ist die Einklammerung allen Vorwissens mit dem Ziel, zu einem vorurteilsfreien und absichtslosen Schauen zu kommen.

Diese „Einklammerung“ allen Vorwissens und aller Vorurteile ist wesentlich für das phänomenologische Schauen. Die Phänomenologie versucht sich daher im Bereich vor dem Urteil und somit vor dem *Vorurteil* aufzuhalten. Dieses Schauen soll kein beurteilendes sein, sondern ein sich hineinversetzendes, gleichsam liebevolles, interessiertes. Erst durch die Einklammerung ist es möglich, an die Einmaligkeit und Einzigartigkeit heranzukommen. Je weiter die Epoché ausgeführt wird, desto mehr Gegebenes wird sich zeigen (Husserl).

Wie geschieht Epoché in der Praxis? Die „Einklammerung“ in der Epoché heißt nicht Eliminieren oder Zerstören des Vorwissens, des Gelernten, der Vorurteile, sondern ein vorläufiges Beiseitestellen, ein Zurückstellen für die Dauer der Schau („Ep-echein“ - die Hand draufhalten). Diese Einklammerung ist eine Form der Selbst-Distanzierung. Im Bewusstseinsstrom wird zwar alles zugelassen, was kommt, aber nicht alles aufgegriffen, wenn es nicht vom intentionalen Objekt her kommt. Nicht dem Anschauungsobjekt Zugehöriges wird eingeklammert und beiseite gestellt, um den Blick frei zu halten für die offene Wahrnehmung.

5.1.3 Zusammenschau

Aus den einzelnen Sinneseindrücken, die einem über die fünf Sinnesorgane zukommen, wird eine Gestalt komponiert, ein Bild wie aus einzelnen Mosaiksteinchen. Das Gesamtbild ist mehr als die Summe der Teile, weil diese nicht unabhängig und zufällig nebeneinander liegen. Das Gesamtbild entsteht wesentlich aus dem Zusammenspiel der Einzelteile, die zueinander in einer Beziehung stehen und alle „vom selben“ (dem Wesen) künden. Phänomenologische Schau ist wesenhaft geistige Schau, Zusammenschau, ganzheitliche Herzensschau.

Diese Zusammenschau lässt zwei Antinomien (Gegensätze) der Phänomenologie sichtbar werden:

1. Eine Antinomie zwischen Angewiesenheit auf Sinneseindrücke und ihrem gleichzeitigen Zurücklassen.
2. Eine Antinomie zwischen objektivem Gehalt und subjektiver Wahrnehmung. Es ist uns objekthaft etwas gegeben. Die subjektive Syntheseleistung besteht im mich geistig Hineinversetzen, im mich Einfühlen, wodurch es durch meine eigene Geistigkeit und Lebendigkeit zur Gestalt wird. In dieser Gestalt sind beide - das Wahrgenommene und ich als Wahrnehmender - enthalten. Die Spaltung in objektiv und subjektiv, wie sie die Naturwissenschaft postuliert, hebt sich daher in der Phänomenologie auf. Die Phänomenologie hat die Subjektivität als Methode, während die Naturwissenschaft die Objektivität als Methode betreibt. Wesentliches aber kann nur subjektiv erkannt werden!

Definition der phänomenologischen Haltung: Eine Haltung der Offenheit unter Rückstellung des Vorwissens („Voraussetzungslosigkeit“) in der Hingabe an den Anschauungsgehalt.

5.2 Phänomenologie als Methode: Die Schritte des phänomenologischen Wahrnehmungsprozesses

Die Grundlage der Tiefenschau ist immer die *phänomenologische Ausgangshaltung*, die oben beschrieben wurde: Offenheit und Voraussetzungslosigkeit in einer Haltung der "Epochè" (Einklammerung von Vor-Urteilen und wissenschaftlichem Wissen). Dieses Schauen auf das, was sich zeigt und wie es sich zeigt, hat Heidegger in eine Abfolge von **drei Fragen**⁹ gebracht:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Was zeigt sich (spontan)? | (Deskription und Reduktion) |
| 2. Wie ist es? | (Konstruktion) |
| 3. Ist es so? | (Destruktion; Sachlichkeit, Ganzheit, Offenheit) |

⁹ Die ausdrückliche Zuwendung zum Phänomen des Menschseins verlangt methodisch mindestens drei Schritte, die Heidegger (1975) in „Die Grundprobleme der Phänomenologie“, Gesamtausgabe Bd. 24, Klostermann, Frankfurt/Mesch, im § 5 dargelegt hat.

Die drei Schritte phänomenologischer Tiefenschau.

1. Deskription und Reduktion: Der erste Schritt ist das Verlassen der interesselgeleiteten Einstellung des Alltags („Vorverstehen“) und die Reduktion der Aufmerksamkeit auf das, was sich zeigt. Mit Reduktion ist die Epoché gemeint, die Einklammerung des Vorwissens und die ausschließliche Fokussierung auf das, was sich zeigt. Deskription ist sachliches Beschreiben. „Die Phänomenologie beginnt mit einer möglichst sachlichen und unvoreingenommenen Beschreibung der Phänomene. Das ist ihr Ausgangspunkt. Sie trägt, soweit dies möglich ist, keine schon vorformulierten Probleme an die Phänomene heran, sondern ist darauf bedacht, alle Fragen, alle Modelle und alle Begriffe aus dem jeweiligen Phänomenbereich selbst zu gewinnen.“ (Vetter 2007b, 6) Man bezieht sich nur auf das, was zu sehen ist, in einer schlichten Sachlichkeit und Anspruchslosigkeit.

Man bildet sich beim Zuhören ein erstes Bild durch das, was sich einem „eindrückt“, was „imponiert“, was einem „entgegenkommt“, was „phänomenal“ ist. Wenn z.B. eine Patientin während der Schilderung ihrer psychosomatischen Beschwerden (Migräne) sagt: „Neulich träumte mir, dass ich von Krokodilen umgeben bin“, so beeindruckt den Zuhörer gleich Mehreres: der Moment, in dem die Patientin von selbst diese Erwähnung macht; die ungewöhnlichen, nicht heimischen Tiere, von denen sie träumte; die Charakteristik dieser Tiere, von denen eine Bedrohlichkeit ausgeht wegen ihrer großen, gefräßigen Mäuler; das Sich-Vorfinden inmitten solcher Tiere; das Auftauchen eines solchen Bildes in der Ruhe des Schlafes.

2.) Konstruktion. Die Konstruktion ist das Kernstück der Methode. Es geht hierbei um die Bildung einer „Gestalt“ aus den einzelnen phänomenalen Eindrücken, um die Komposition einer *Ganzheit* aus den einzelnen Fakten. Man sieht gleichsam „das geistige Band“, das sie verbindet. Diese *Integration* der einzelnen Elemente wird anhand des eigenen Wesens, d. h. der eigenen tiefen Resonanzen vollzogen. Indem die Grundzüge des Phänomens auf einander bezogen werden, kommt es zur Freilegung der inneren Struktur bzw. des in ihnen gefassten Gehalts. Die Konstruktion ist das freie, kreative Moment der Phänomenologie, frei für die Auslegung des Anspruchs des sich Zeigenden. Sich in der Konstruktion auf das begrenzt halten, was sich zeigt, erhellt alles, was wir nicht wissen. Es entsteht ein *Raum*, in welchem sich das Wesen entfalten kann, und es entsteht eine Spannung, aus der heraus *Fragen* an den anderen entstehen. Da aber die Konstruktion von Person zu Person unterschiedlich sein kann, bedarf es zur Korrektur ihrer inhärenten Begrenztheit der Destruktion.

Wenn wir das obige Beispiel von den Krokodilen in die Phase der Konstruktion weiterführen, so besagt es mir, dass sich die Klientin bedroht fühlt und subjektiv das Gefühl hat, von wilden Wesen (Phänomenen) umgeben zu sein, die sie auffressen könnten. Diese Situation lässt ihr keine Ruhe: sie taucht in der Ruhe auf und fällt ihr im Zusammenhang mit ihrer Migräne ein. Das ist meine „Konstruktion“ oder Zusammenschau der möglichen Zusammenhänge aufgrund des einführenden Mitgehens und persönlichen Hineinversetzens in die geschilderten Umstände.

3.) Destruktion. Im letzten, von Heidegger als Destruktion bezeichneten Schritt, geht es um die Aufhebung aller scheinbaren Sicherheit in der Wahrnehmung und in der Konstruktion durch Bedachtnahme auf verdeckte Interessen, Stimmungen, Theorien, Vorverständnisse. Die gewonnenen Konstruktionen sind fortlaufend auf unthematisierte Verständnisse kritisch zu hinterfragen. In diesem Schritt kommt es zu einer nochmaligen Überprüfung, ob die eigene Vorgehensweise der prohibitiven¹⁰ Aufgabenstellung der Phänomenologie gerecht wird: der Fernhaltung aller ungeprüften methodischen Vorurteile und wahrnehmungsverzerrender Vorannahmen.

Im Beispiel vom Traum von den Krokodilen geht es nun darum, sich für neue, mögliche Verständnisse offen zu halten, sich nicht in der Konstruktion „umgeben von wilden, gefräßigen Wesen, die sie bedrohen“ zu fixieren. Um das Verständnis „bedrohlich“ zu überprüfen, wird die Patientin beispielsweise gefragt, welche Erfahrung und Beziehung sie mit Krokodilen hat. Da sie die Bedrohlichkeit bestätigt, wird gefragt, was sie als bedrohlich empfindet. Ob Krokodile nicht auch andere Aspekte haben können, z.B. seien sie wegen ihrer großen Tränen sprichwörtlich – ob das im Bild eine Rolle spielen könnte? Da der Charakter der Bedrohlichkeit in der Beschreibung anhält, wird ihre Wirkung überprüft: ob sie vielleicht eine Angst verspüre? Es wird darauf geachtet, ob Mimik, Stimme, Gestik, Haltung die Angst spiegelt, oder ob der Eindruck des Dramatisierens entsteht, um sich als Opfer fühlen zu können und somit als hilflos. Wie echt wirkt die Patientin? Hat das gewonnene Bild Bestand? Wo bricht es ein, weicht einem Eindruck-Machen oder Mitgefühl-erheischen-Wollen? Könnte hinter der Angst eine Herausforderung stehen, die nicht gesehen wurde?

So können wir nie sicher sein, ob das Verständnis des Bildes so bleibt oder sich verändert, wenn neue thematische Zusammenhänge auftauchen. Der Dialog mit der Klientin weist dem Psychotherapeuten immer wieder den Weg und er muss immer wieder in die Offenheit gehen für ein ganz neues Verständnis. In diesem Fall hat die Patientin die Krokodile in einem ersten Verstehen in ihrer Arbeitswelt geortet und dort tatsächliche Gefahr verspürt. Nach einigen Wochen zeigte sich aber, dass es auch noch andere Krokodile gab, nämlich im Kreis ihrer Freundinnen, wo sich eine Außenbeziehung mit ihrem Partner ergeben hatte und eine andere Freundin sie hinterrücks verleumdete. Der Charakter der Bedrohlichkeit war also noch vielfältiger, als anfangs sichtbar wurde.

Die wichtigen phänomenologischen Fragen in psychotherapeutischer Sprache:

1. Was zeigt sich mir?
2. Was verstehe ich? Was ist das Wichtige? Wie hängen die Sachen zusammen?
3. Ist das wirklich das Wichtige? Ist das alles, was ich, du, wir beide verstanden haben?

Diese drei Schritte führen in der psychotherapeutischen Anwendung zu einer „inneren Phänomenologie“ des Patienten sich selbst gegenüber, die durch die phänomenologische

¹⁰ prohibere lat. heißt fernhalten.

Schau des Therapeuten unterstützt wird. Ein Ziel humanistischer Psychotherapie ist es, Patienten einen solcherart personalen Zugang zu sich selbst zu ermöglichen und in der Therapie zu üben. Anstatt sich selbst interpretieren und vorschnell - oft abwertend - gegenüberzutreten sollen sie nun einen geschärften Blick für ihr eigenes Person-Sein haben und in dieser verstehenden Offenheit mit sich selbst umgehen.

In der Existenzanalyse ist dieser Drei-Schritt Heideggers der grobe Rahmen, der sich in der spezifischen Prozessmethode der „Personalen Existenzanalyse“ (Längle 2000; Bauer 2016) mit vielen weiteren Unterschritten wiederfindet.

6. Praktische Folgen der phänomenologischen Haltung

Aus der Anwendung der phänomenologischen Haltung ergeben sich einige Regeln, deren Beachtung das Arbeiten in der psychotherapeutischen Praxis erleichtert.

6.1 Begrenzung in der Aussage:

- a) *Bezugnahme auf das Gegenwärtige*: Wir sprechen in der Phänomenologie nur von dem, was sich zeigt. D.h. wir bleiben bei dem, was der Patient sagt. Wir bringen (vorerst) kein Fremdwissen ein (z.B. allgemeines Wissen von einem klinischen Bild), keine Theorie, keine Diagnose, gehen nicht in die Vergangenheit oder Zukunftspläne. Das Thema ist das Erleben des Patienten, was er sagt, wie er dabei ist, in welchem Zusammenhang er steht und wie das alles bei mir ankommt.
- b) *Bezugnahme auf sich selbst* (bei sich bleiben statt Extrapolation oder Generalisierung): genau genommen beziehen wir uns nicht auf das, was der andere sagt, sondern auf das, was *bei mir ankommt* (Phänomen). In der Phänomenologie redet man von sich, bleibt in der Aussage auf sich begrenzt („ich habe den Eindruck...“; „verstehe ich das richtig so ... bei mir kommt das so an ...“). Es wird nicht beurteilt („Das kommt mir schon etwas übertrieben vor, was Sie da erzählen...; da waren Sie zu ungeduldig ...; das haben Sie richtig gemacht...; da haben Sie den anderen beschämt ...“). Auch sachliche Feststellungen würden den phänomenologischen Prozess stören („Sie haben eine Neigung, andere zu beschuldigen ...“). Es wird nur aus dem subjektiven Erleben des Schauens gesprochen („Ich habe das noch nicht verstanden...; mir kommt dies als wichtig vor ...; es fällt mir auf ...; das berührt mich jetzt, was Sie sagen ...“). Durch die Begrenzung der Aussagen auf sich selbst wird der andere frei gelassen und zum weiteren Sich-Zeigen eingeladen.

In der Phänomenologie haben *Ontologisierungen* wie „das ist... du hast gesagt... das ist falsch, das ist richtig...“ keinen Platz. Das Geschehen wird auf die Subjektivität *relativiert* und ihm damit ein Spielraum gelassen, in dem nichts festgeschrieben wird, sondern wo man ständig auf der Suche nach dem Wesen, nach der Wahrheit bleibt („Ich erlebe Sie heute als aggressiv sich selbst gegenüber und bei mir kommt viel Vorwurf an Sie selber an, wenn Sie so sprechen.“). – Die ontologisierende Äußerung gibt vor, am Ende der Suche angekommen zu sein (die Wahrheit zu besitzen).

- c) *Bezugnahme auf das Vorläufige, Prozesshafte* (Begrenzung der Sicherheit): Man bleibt im Prozess der Suche nach dem Wesen, das man nie ganz erfassen kann. Wir kommen nie in den Besitz der Wahrheit, sondern sind stets nur in einem Prozess der **Annäherung an die Wahrheit**. Es wird das Erkannte immer wieder in Frage gestellt nach dem Muster: „Ist es so?“ - „Habe ich Sie richtig verstanden mit dem... Meinen Sie das so?...“ Die ständige Infragestellung geschieht durch dialogische Anfrage an den Klienten.

6.2 Subjektivität als Realität (Mut zur Subjektivität):

Die Erkenntnis wird auf das subjektive Erleben begrenzt bei gleichzeitigem Verzicht auf objektive Maßstäbe. Wesentliches lässt sich nur durch das eigene Wesen erfassen. Der Therapeut ist *wertempfindend* (aber nicht bewertend) mit dabei. Wir lassen den Klienten auf uns wirken, nehmen uns Zeit, um uns „*be-ein-drucken*“ zu lassen.

Man nimmt sich als Therapeut in seinen Gefühlen, in seinem Spüren und Denken *ernst*. Bezugspunkt im Gespräch ist man selbst, nicht eine Theorie, ein Manual. Man riskiert damit auch mehr, nämlich sich, und kann sich nicht auf eine Theorie oder ein Buch ausreden. Das braucht Übung und Schulung: das, was sich bei uns einstellt, nehmen zu können und nicht abzuwerten als „bloß mein Eindruck“, der ja „rein subjektiv“ ist und daher nicht von Bedeutung sein kann. Es braucht das Selbstbewusstsein für die Therapie, dass das eigene Erleben Aussagekraft hat und etwas Wesentliches erfasst.

6.3 Selbstreflexion und Epochè:

Es besteht eine erhöhte *Wachsamkeit* für das, was *von einem selbst* in der Wahrnehmung enthalten ist. Es kann gelegentlich auch in der Therapie angesprochen werden, wenn man nicht sicher ist oder dem anderen mehr Raum geben möchte (z.B. „Das hat jetzt vielleicht mehr mit mir zu tun...“).

Da der Wahrnehmende im Erlebten immer auch selbst enthalten ist, erfordert die phänomenologische Haltung die *Kenntnis der eigenen Art* („Eigen-Arten“, eigene Anteile am Erkannten), die vom Erlebten dann wieder „*subtrahiert*“ werden müssen und in der Wahrnehmung relativiert („eingeklammert“) werden sollen.

7. Resumee

Phänomenologie ist das Mittel der Wahl, um die Person möglichst gut zu erreichen und ihr gerecht zu werden. Dies bereichert den anderen, der sich verstanden fühlt und Raum bekommt, und dies ist auch der große Gewinn für den Betrachter, der stets etwas Einmaliges und Einzigartiges zu sehen bekommt. Phänomenologie kann nicht ständig durchgehalten werden, sondern muss auch von ganz praktischen Belangen, Funktionen und Erklärungen abgelöst werden. Dies gilt für den therapeutischen Prozess ebenso wie für den Alltag. Denn

Phänomenologie kann uns auch im täglichen Leben bereichern. Als Personen sind wir schon von Natur aus phänomenologisch; sie entspricht uns. Wenn wir diese Fähigkeit vertiefen, wird unser Leben reicher. In der humanistischen Psychotherapie wird diese humane Fähigkeit kultiviert und sowohl als anthropologisch begründete Grundhaltung dem Klienten gegenüber als auch als Erkenntnisinstrument ebenso wie als therapeutisches Mittel für die Heilung aus dem Innern, dem Zwischen der Begegnung in der Therapie und dem Dialog mit der Welt eingesetzt.

Literatur

- Bauer EJ (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. In: Existenzanalyse 33, 1, 4–14. Wien: GLE
- Dilthey W (1910/1992) Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften. Gesammelte Schriften VII, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Fellmann F (2006) Phänomenologie. Hamburg: Junius
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebssattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuausgabe. Bern: Huber
- Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 11. Aufl.
- Heidegger M (1975) Die Grundprobleme der Phänomenologie, GA Bd 24, Frankfurt/M: Klostermann
- Heidegger M (2002) Gesamtausgabe, Bd. 13. Frankfurt: Klostermann, 2. Aufl.
- Husserl E (1927/1968) Phenomenology. In: Encyclopædia Britannicavol. 17, London 1929. Deutsche Originalmanuskripte in: Husserliana IX: Edmund Husserl - Gesammelte Werke. (Hg. Biemel W) Phänomenologische Psychologie. Vorlesungen Sommersemester 1925, 2., verb. Aufl.
- Husserl E (1950) Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Haag: Husserliana III
- Husserl E (1984) Logische Untersuchungen. Zweiter Band. Erster Teil, Husserliana XIX/1; Zweiter Teil, Husserliana XIX/2. Hrsg. von U Panzer. Den Haag: Martinus Nijhoff
- Jaspers K (1971) Einführung in die Philosophie. München: Piper
- Kümmel F (1967) Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser: Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser. In: Zeitschrift für Pädagogik. Jg. 13, 4, 381-394
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
- Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. In: Existenzanalyse 31, 2. Wien: GLE
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

- Lehmann-Muriithi K (2013) Einige philosophische Grundlagen der Humanistischen Psychologie von Carl Rogers unter besonderer Berücksichtigung der Phänomenologie Edmund Husserls und des Kritischen Personalismus William Sterns. Hamburg: unveröff. Dissertation, Univ. Hamburg, FB Psychologie
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513f
- Rogers C (1951) "Through the Eyes of a Client." In: Pastoral Psychology 2, no 16 (1951): 32–40; no 17: 45–50; no 18 (1951): 26–32
- Rogers C (1976) Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Kindler, München,
- Rogers C (1964) "Toward a Science of the Person". In Wann, Trenton William (Hg) Behaviorism and Phenomenology. Contrasting Bases for Modern Psychology. University of Chicago Press
- Schaeffler R (1995) Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Freiburg: Alber
- Scheler M (1957) Ordo amoris. In: Schriften aus dem Nachlaß, Bd. I: Zur Ethik und Erkenntnistheorie. Bern: Francke, 2. erw. Aufl.
- Scheler M (1970) Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke 6. Aufl.
- Sepp H-R (2004) Epoché. In: Vetter H (Hrsg) Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner, 145-151
- Strasser S (1964) Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen. Berlin: de Gruyter
- Stumm G, Pritz A (Hg) (2007) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer
- Vetter H (1989) Die phänomenologische Haltung. In: Selbstbild und Weltsicht, Tagungsbericht der GLE 1989, Jahrgang 4, 1, 14-22. Wien: GLE
- Vetter H (2007a) Philosophische Hermeneutik. Frankfurt: Lang
- Vetter H (2007b) Was ist Phänomenologie? In: Existenzanalyse 24, 2, 4-10, Wien: GLE

Name und Anschrift des Verfassers:

Prof. DDr. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
alfried.laengle@existenzanalyse.org