

# **Armes Opfer oder faszinierende Frau**

Weibliche Bedürftigkeit im Spiegel der existenzanalytischen Grundmotivationen

**Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie**

Nüziders 2010

Eingereicht von: Gertrud Schneider

Eingereicht bei: Prof. DDr. Alfried Längle  
Mag. Karin Steinert

Angenommen am: 15.11.2010

## Zusammenfassung

Viele Frauen bewegt heute eine Sehnsucht nach Freiheit und Unabhängigkeit.

Sie sind auf der Suche nach ihrem Potential, ihrer Urkraft.

Aber warum rutschen Frauen immer wieder in eine Bedürftigkeit und Opferrolle hinein und kommen dadurch von ihrem eigenen Weg ab?

In dieser Arbeit geht es um das Verstehen von weiblichem Verhalten, um das „hinter die Kulissen und Masken schauen“. Als Folge ist eine Verbesserung der Kommunikation zwischen Mann und Frau zu erwarten.

Lösungsansätze dazu bietet die Existenzanalyse an.

Stichworte: Existenzanalyse, Grundmotivationen, Frauen, weibliche Identität

## Abstract

The desire for personal freedom and independence is concerning a great number of women today. They are searching for their potential, their elementary power.

Which, however, are the reasons that women find themselves in the role of victimhood and indigence, and by doing so lose their way?

This paper deals with understanding these female behaviour patterns, with looking “behind the scenes and masks”. Subsequently a final aim is improving the communication between men and women.

Assistance to that aim is offered by existential analysis.

Keywords: existential analysis, fundamental motivations, women, female identity

# **Armes Opfer oder faszinierende Frau**

## Weibliche Bedürftigkeit im Spiegel der existenzanalytischen Grundmotivationen

1. Einleitung
2. Die personal-existentiellen Grundmotivationen als Vertiefung und Grundlagenschaffung
  - 2.1. Bedürfnis und Bedürftigkeit
  - 2.2. Copingreaktionen
  - 2.3. Die erste Grundmotivation – Dasein-Können
  - 2.4. Die zweite Grundmotivation – Wertsein-Mögen
  - 2.5. Die dritte Grundmotivation – Selbst-Sein-Dürfen
  - 2.6. Die vierte Grundmotivation –Handeln-Sollen
3. Leibgedächtnis und Lebensgeschichte
4. Spiegelneuronen als neurobiologische Basis
5. Das Leiden an der Bedürftigkeit
  - 5.1. Bezug zur 1. Grundmotivation
    - 5.1.1. Auswirkungen
    - 5.1.2. Das Paradies ist weiblich
  - 5.2. Bezug zur 2. Grundmotivation
    - 5.2.1. Auswirkungen
    - 5.2.2. Emotion und Existenz
  - 5.3. Bezug zur 3. Grundmotivation
    - 5.3.1. Auswirkungen
    - 5.3.2. Der Fischer und seine Frau
  - 5.4. Bezug zur 4. Grundmotivation
    - 5.4.1. Auswirkungen
6. Die authentische Persönlichkeit
7. Schlussworte
8. Literaturliste

## **1. Einleitung**

Wir sind familiär, gesellschaftlich und kulturell geprägt worden. Tagtäglich werden wir von den Medien mit Fakten und Bildern überflutet. All das macht uns glauben, es gäbe da draußen perfekte Wege für unser Leben. Aber stimmt das wirklich? Immer mehr Frauen stellen das für ihr Leben in Frage und suchen nach neuen Antworten.

Wie können wir den Alltag revolutionieren und die Dinge in einer Art und Weise in das private und berufliche Umfeld integrieren, dass wir wieder von Leben und nicht von Konzepten sprechen, wo wir als Supermutter, Superfrau oder als armes Opfer vorkommen?

Seitdem Frauen aufgehört haben, ihre gesellschaftliche Ungleichheit, Benachteiligung und Unterdrückung passiv hinzunehmen, ist vieles in Bewegung geraten. Traditionelle Werte verlieren ihre Geltung, was unterschiedliche Reaktionen hervorruft: teilweise auf Erhaltung der bestehenden Ordnung ausgerichtet, teilweise mit Experimentierfreude auf der Suche nach neuen Lebensformen. In der Familie zeigen sich die Konflikte zwischen Männern und Frauen am deutlichsten. Wo sich traditionelle Rollen von Mann und Frau aufzulösen beginnen und neue Handlungsmuster nicht von selbst entstehen, lassen sich häufig Sprachlosigkeit, destruktive Austragung der Konflikte oder Gewalttätigkeit beobachten.

Andererseits steigen auf Grund der allgemeinen Verunsicherung die Wünsche nach Geborgenheit und Sicherheit an den Partner ins Unermessliche. Nähe, Vertrautheit und gegenseitiges Verständnis scheinen umso wichtiger, je bedrohter die Gemeinsamkeit zwischen den Geschlechtern ist. Dies führt zur Überforderung der Partner. Als letzter Ausweg erscheint Frauen und Männern häufig nur noch die Trennung. Die gestiegene Zahl der Scheidungen kann als Symptom der Krise des Geschlechterverhältnisses gesehen werden.

Moderne Frauen möchten ihr eigenes Leben leben. Sie möchten entdecken, wozu sie fähig sind, wenn sie sich nicht von den Erwartungen anderer her definieren, sondern aus ihrer eigenen Kraft. Zugleich leiden sie oft daran, dass sie sich unverstanden und allein gelassen fühlen auf ihrem Weg der „Frauwerdung“.

Wir leben in einer Gesellschaft, wo das Wissen um Weiblichkeit kaum mehr da ist und erst wieder entdeckt werden muss. Frauen können mittlerweile alles Mögliche machen, alles Mögliche erreichen und sich auch von allem Möglichen trennen, aber in Sachen Weiblichkeit und Schönheit wird die Verwirrung und Desorientierung immer größer.

Die jungianische Psychoanalytikerin Clarissa Pinkola Estès spricht in ihrem Buch „Die Wolfsfrau“ davon, dass nicht nur die wilden Tiere, auch die ursprünglichen Frauen dieser Erde vom Aussterben bedroht sind. „Im Lauf mehrerer Jahrtausende wurden die weiblichen Urinstinkte systematisch plattgewalzt, abgeholt, ausgeplündert, unterdrückt, oft auch zubetoniert. Die selbsternannten Verwalter der Erde hielten alles Ursprüngliche, alles Instinktive und Intuitive für eine Bedrohung ihrer Position und folglich auch nicht für erhaltenswert. Auf diese Weise wurde das urwüchsig Instinktive, das allen Frauen innewohnt, in eine der dunkelsten Ecken ihrer Seelenlandschaft verbannt.

Es ist durchaus kein Zufall, dass wild wuchernde Naturgebiete auf der Erde mit der gleichen Geschwindigkeit dezimiert werden, wie die Erinnerung an unser eigenes innewohnendes Wildwesen nachlässt. Und es ist auch nicht verwunderlich, dass Wölfe, Schakale und ungezähmte Frauen einen ähnlich schlechten Ruf genießen, dass sie gefürchtet, gehasst und nach Möglichkeit unterdrückt, wenn nicht gar ausgemerzt werden. Die Verfolgung und systematische Vertreibung von Wolfrudeln in immer entlegene Regionen spiegelt wider, was Frauen in psychologischer Hinsicht seit Jahrtausenden widerfahren ist“. (Estès 1993, 15)

Der von Männern erzeugte wissenschaftlich-technische Fortschrittsglaube bedroht die Welt, in der wir leben, insgesamt. Das einseitig männliche Programm, die Welt mit Hilfe von Forschung, Wissenschaft, Technik und eines stetig wachsenden Wirtschaftssystems zu beherrschen, ist an Grenzen gestoßen, die wir momentan am deutlichsten an der Weltwirtschaftskrise und an Naturkatastrophen beobachten können.

Auf dieses Thema stieß ich durch die Auseinandersetzung mit meiner individuellen, gesellschaftlichen und kulturellen Geschichte und aufgrund meiner therapeutischen Arbeit mit Frauen, die leidvolle Erfahrungen machten und keinen Ausweg fanden. Ich traf aber auch solche, die versuchten, neue Wege zu gehen mit allen Risiken, Ausgrenzungen und Abwertungen, die damit verbunden waren. Mit dieser Arbeit möchte ich Frauen Mut machen und Lust vermitteln, ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entfalten, sich an ihrem Frausein zu freuen und dankbar zu sein für die jeweils einzigartige Weise, wie jede ihr Frausein lebt.

## **2. Die personal-existentialen Grundmotivationen von Alfried Längle als Vertiefung und Grundlagenschaffung**

Will der Mensch sein Leben existentiell gestalten, muss er sich auf vier strukturelle, die Existenz begründenden Tatsachen beziehen (Längle 2008, 29f):

- die Welt – ihre Bedingungen und Möglichkeiten
- das eigene Leben – die eigene Natur mit ihrer „erlebten“ Vitalität
- das eigene Personsein – das Selbst-Sein, die Echtheit, die Unverwechselbarkeit
- die Zukunft mit der damit verbundenen Aufforderung zum Handeln, zum aktiven Sich-Einbringen in die Zusammenhänge, in denen man steht und von einem geschaffen werden.

Aus dem „Gegenüber, mit dem der Mensch unausweichlich konfrontiert ist, erwächst ihm durch die dialogische Auseinandersetzung sein

Dasein  
Wertsein  
Sosein und  
für etwas/jemanden Sein (Sinn).

Da der Mensch diese Strukturelemente in jedem Handeln benötigt, strebt er ständig danach, sich auf sie zu beziehen. Darum stellen diese Strukturelemente „Grundmotivationen“ dar. Als Motivation erscheinen die vier Grundelemente der Existenz als

1. Motivation zum physischen Überleben und zur geistigen Daseinsbewältigung, d.h. zum Sein-Können;
2. Motivation der psychischen Lebenslust und zum Werterleben, d.h. zum Leben-Mögen;
3. Motivation zur personalen Authentizität und zur Gerechtigkeit, d.h. zum So-Sein-Dürfen;
4. Motivation zum existentiellen Sinn und zur Entwicklung des Wertvollen, d.h. zum Handeln-Sollen.

Wenn „Können, Mögen, Dürfen und Sollen“ gegeben sind, handelt es sich um ein echtes, persönliches, existentielles „Wollen“. Dadurch werden die vier Grundmotivationen auch zur Grundlage erfüllender Existenz. Sie geben dem Menschen ein Instrument in die Hand, mit der er selbst für innere Erfüllung aktiv werden kann (Längle 2008, 30).

Die offene Begegnung mit den Grundlagen der Existenz setzt an dem an, was wir im alltäglichen Leben als Selbstverständlichkeit ansehen: da zu sein, zu leben, sich selbst zu sein, auf eine Zukunft ausgerichtet zu sei.

Das Spezifische der Existenz besteht nun in der persönlichen Aktivität. Sie ist ganzheitliche Beteiligung an den Gegebenheiten. Diese Dynamik tut sich aus Sicht der Existenzanalyse (EA) durch die phänomenologische geistige Haltung der Offenheit auf. Diese Haltung führt dazu, dass alles, was ist, zu einer Anfrage an die Person wird („existentielle Wende“) und eine Stellungnahme mit entschiedenem, verantwortlichem Umgang verlangt. Wenn diese Voraussetzungen fehlen bzw. nicht gelebt werden können, übernimmt die psychische Dynamik die Führung, um das physische, psychische bzw. personale Überleben zu gewährleisten (Längle 2008, 30f).

## **2.1. Bedürfnis und Bedürftigkeit**

Ein Bedürfnis ist das Verlangen oder der Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen. Ein Mensch hat in jedem Moment Bedürfnisse, die sich durch Gefühle bemerkbar machen. Es wird hier unterschieden zwischen Gefühlen, die anzeigen, dass Bedürfnisse erfüllt sind und Gefühlen, die anzeigen, dass Bedürfnisse nicht erfüllt sind. (Wikipedia 20.9.2010)

Wenn die Bedürfnisse nach den Grundbedingungen des Lebens nicht erfüllt werden, entsteht Bedürftigkeit. Bedürftigkeit ist demnach ein Mangelphänomen.

## **2.2. Copingreaktionen**

Copingreaktionen sind Schutzreaktionen und setzen ein, wenn sich der Mensch durch innere oder äußere Bedrängnis nicht sicher genug fühlt, eine oder mehrere Grundbedingungen der Existenz zu erhalten. Dann wird das personale Verhalten (das Entscheiden, die Orientierung am anderen und an der Verantwortung, die Sinnorientierung usw.) durch psychodynamische Reaktionen ersetzt. In ihnen geht es primär um die Sicherung des Überlebens, nicht um eine

ursächliche Bearbeitung von Problemen oder um ein „Der-Situation-Gerechtwerten“. Diese Reaktionen setzen nicht aufgrund objektiver Bedrohung oder Belastung ein, sondern allein aufgrund subjektiv empfundener Existenzbedrohung.

Solche Copingreaktionen finden sich in allen vier Grunddimensionen des Seins. Sie können je nach Schweregrad der Belastung/Bedrohung in vier Stufen eingeteilt werden:

1. in eine Grundbewegung, gefolgt von 2. einem Aktivismus, der eine paradoxe Reaktionsweise darstellt. Führen diese beiden Reaktionen nicht zu einer Sicherstellung des Daseins, oder wird die Belastung/Bedrohung von vornherein als intensiver empfunden, so setzen 3. aggressive Reaktionen ein; schließlich folgt 4. eine Gruppe von Reaktionen, die in der EA wegen ihrer homologen Funktion im Tierreich als „Totstellreflexe“ bezeichnet werden. In ihnen ist die Reaktion bereits mit teilweisem Überwältigtsein gepaart. Jede Grundmotivation (GM) hat spezifische Reaktionsmuster, von denen auf die gefährdete Dimension rückgeschlossen werden kann (Längle 2008, 31).

### **2.3. Die erste Grundmotivation - Dasein-Können als Grundbedingung der Existenz**

Die Möglichkeit des Existierens beginnt mit dem geradezu banal klingenden Faktum des Daseins. Mit dem „In-der-Welt-Sein“ ist die erste existentielle Aufgabe verbunden – die Frage nach den eigenen Fähigkeiten (dem Können) und nach dem Erkennen und Wahrnehmen der Möglichkeiten, um inmitten der Fakten und Bedingungen des eigenen Daseins „sein zu können“. Was aber gehört in den Bereich der eigenen Verantwortung, um nicht in dieser Welt unterzugehen (Längle 2008, 35)?

Die basale Form des Könnens ist annehmen und aushalten. Aushalten ist die Bereitschaft, „da zu sein“ und nicht zu weichen. Das bedeutet, die Kraft zu haben, dem Schweren, Ängstigen, Problematischen usw. einen Widerstand entgegenstellen zu können; zu „tragen“, was (noch) nicht zu ändern ist, z.B. einen Schmerz, eine Unsicherheit. Während Aushalten vor allem das Innehalten des Platzes bedeutet, wird im Annehmen die Zustimmung zu dem, was ist, expliziter (Längle 2008, 35).

Etwas anderes im eigenen Lebensraum (da) sein zu lassen, ist nur möglich, wenn damit das eigene Dasein nicht in Gefahr gerät. Um etwas annehmen und aushalten zu können, um



besonders unter belastenden Bedingungen „sein zu können“ und die Möglichkeiten auszuschöpfen, die in jeder Situation liegen, braucht es Schutz, Raum und Halt.

Doch ist die Wirkungsrichtung auch umgekehrt gegeben: Das Aushalten und Annehmen wirkt auf diese drei Voraussetzungen des Sein-Könnens zurück (Feedback). Mit jedem Aushalten bzw. Annehmen wird die existentielle Basis gestärkt, erfährt man sich weniger ausgeliefert, geschützter, verankerter, gehaltener, verschafft man sich den Raum, den man zum Dasein braucht. Was man annehmen kann, lässt Raum zum Dasein (Längle 2008, 36).

Psychischer **Schutz** kommt uns vor allem durch das Angenommensein zu. Sich vom Gesprächspartner angenommen zu fühlen, gibt Schutz. Je mehr und je selbstverständlicher man das Angenommensein in der Biographie erfahren hat, desto aufgehobener und geschützter fühlt man sich – und desto leichter kann man selbst annehmen: sich selbst und andere (Längle 2008, 37).

**Raum** braucht der Mensch nicht nur auf der physischen Ebene, sondern auch psychisch. Wir brauchen Orte, wo wir uns aufhalten können, Platz für unsere Entfaltung und unser Wirken, Distanz für den Bewegungsspielraum. Raum zu haben, ist ein Angenommensein durch die Welt. Zu eigen gemachter Raum wird zum Zuhause, zur Heimat. So entstehen Orte, wo wir hingehören und wo man sein gelassen wird. Für das Raumerleben ist die Körpererfahrung sehr wichtig, ist der Körper doch der erste Raum, in dem wir uns „befinden“ (Längle 2008, 37).

**Halt** bietet alles, das eine Festigkeit hat, in sich ruht und Widerstand geben kann. Halt kann aus dem Weltbezug stammen, z.B. Ordnung, Struktur, Regelmäßigkeiten, Gesetze; auch Traditionen, Rituale oder der Beruf, die Wohnung. Auch Beziehungen geben durch ihre Verbindlichkeit und Treue Halt. Man findet Halt in sich selbst in Fähigkeiten, im Mut, im Körper, in der Lebenskraft; im Zu-sich-Stehen, Für-sich-Eintreten. Schließlich geben Sinn und Haltungen (Hoffnung, Treue, Wahrhaftigkeit und Glaube) Halt (Längle 2008, 37).

Sind diese Halterfahrungen da, kann Vertrauen entstehen – in die Welt, in sich selbst (Selbstvertrauen, Selbstsicherheit), vielleicht sogar in einen Gott (Gottvertrauen). Vertrauen ist im existenziellen Verständnis nicht bloß ein Gefühl, sondern ein Akt der Einwilligung, nämlich sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit zu überbrücken. Die Ahnung dieses letzten, umfassenden Gehaltenseins

bezeichnen wir als „Seinsgrund“. Diese tiefste und letzte Erfahrung von Gehaltensein erlaubt es uns, ein „Ja zur Welt“, ein „Ja zum Dasein“ und zu seinen Bedingungen zu geben – die Einwilligung und Zustimmung zu geben zu dem, was ist, sodass wir es als gegeben annehmen können und das, was schwer ist, letztlich aushalten können (Längle 2008, 37f).

#### **2.4. Die zweite Grundmotivation – Leben-Mögen als Beziehungsfrage der Existenz**

Kann der Mensch in der Welt sein, dann kann sich das Leben darin entfalten. Es genügt dem Menschen nicht, einfach da zu sein; es ist in ihm ein angeborenes Verlangen, dieses Dasein subjektiv als gut zu erfahren, es genießen und sich an ihm erfreuen zu können. Denn Dasein läuft nicht mechanisch und gefühllos ab, sondern wird erlebt und erlitten. Lebendig zu sein, heißt eben, zu weinen und zu lachen, Freude und Leid, Lust und Ekel zu empfinden, Angenehmes und Unangenehmes durchzumachen, Glück und Pech zu haben, auf Wert und Unwert zu stoßen. So sehr, wie wir uns freuen können, so tief können wir auch leiden. Die Amplitude der Emotion schlägt gleich weit in beide Richtungen aus (Längle 2008, 39f).

In der Konfrontation mit dem Leben ist weniger das Können (1. GM) als das Sich-in-Beziehung-Setzen angefragt: „Mag ich leben? – Ist es für mich gut, da zu sein?“ Es ist nicht immer und nicht für jeden Menschen selbstverständlich, gerne am Leben zu sein. Es sind vor allem Belastungen und Leid, die Lebensfreude nehmen. Auch ein durch Gewöhnung flau gewordener Alltag oder die Unachtsamkeit in der Lebensführung können das Leben schal machen, sodass das „Leben mögen“ seine vitale Kraft verliert (Längle 2008, 40).

Im Zusammenhang mit dem Leben ist bei dem, was wir tun, vor allem auf das Mögen zu achten. Die schlichteste Form von Mögen ist Zuwendung. Zuwendung ist mehr, als etwas „sein zu lassen“: Es ist „emotionale Aufmerksamkeitsfokussierung“. Zuwendung ist eine Entscheidung der Person, mit ihrem Leben für diese Zeit dabei zu sein, sich zu beteiligen und bereit zu sein, Wirkung in Empfang zu nehmen, sich berühren zu lassen. Das hat Einfluss auf das Mögen. Zuwendung als „Gefühlsverstärker“ lässt es entstehen, stärker werden oder schwächt es ab (Längle 2008, 41).

Wenden wir uns hingegen einem Unwert oder einem Wertverlust zu, so mobilisiert das ein anderes Beziehungsgefühl, das der Trauer. Trauer entsteht durch Zuwendung zum Leid. Trauern bedeutet ein Halten der Beziehung, ein In-Fühlung-zum-Erlebten-Treten oder -

Bleiben, ein Sich-Offenhalten für die Berührung und Bewegung des eigenen Lebens, die durch die Zuwendung verstärkt aufkommt. Trauern führt zu einem Beziehungsschub zu sich und zum anderen (Längle 2008, 41).

Um Zuwendung geben zu können, um das Leben zu mögen, um es trotz unvermeidbarer Widrigkeiten lieben zu können, haben sich drei Voraussetzungen als notwendig erwiesen: Beziehung, Zeit und Nähe.

Zuwendung kann nur im Rahmen von **Beziehung** gegeben werden. Beziehung schafft eine Zugänglichkeit zu Menschen und Objekten. Das Verlangen nach Beziehung ist so tief im Menschen verankert, dass die moderne Neurobiologie ihn als „konstruiert“ für „gelingende Beziehungen“ ansieht. „Kern aller menschlicher Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben“ (Bauer 2006, 21; Längle 2008, 42)

Wichtig ist allerdings, dass die innere Zugänglichkeit zu sich selbst erhalten bleibt, während man sich anderen zuwendet. Durch die Selbstbeziehung kann man sich in der Gegenwart des anderen mit sich abstimmen und das machen oder sagen, was man auch selbst mag, was einem in der Begegnung „am Herzen liegt“. Dann verliert man sich nicht in der Beziehung, sondern kann sie in ihrem Wert erleben (Längle 2008, 42).

Zuwendung lebt aus dem Zeithaben, denn Zuwendung bedeutet: verweilen. Hektik verhindert Zuwendung. Leben findet in der **Zeit** statt – so kommt das Lebensgefühl dort auf, wo man Zeit hat. Existentielles, gutes (d.h. erfüllendes) Leben findet nur dort statt, wo man sich Zeit nimmt, d.h., wo man etwas so Kostbares wie die eigene Lebenszeit investiert. Durch das Verweilen wird den Gefühlen Raum verschafft und kann eine emotionale Schwingung zum Inhalt der Zuwendung auftreten. Zeit ist der „Raum“ der Gefühle und damit der Entfaltungsraum der Beziehung. Beziehungen leben aus dem „Zeit-für-einander-Haben“. Zuwendung ist „gelebte Zeit“. Gelebte Zeit bringt Fülle ins Leben. Für etwas Zeit zu haben, deckt die existentielle Wichtigkeit auf, die es für die Person hat (Längle 2008, 42f).

Sich jemandem zuzuwenden, bedeutet auch, **Nähe** aufzunehmen. Nähe bewirkt ein Berührtwerden, wodurch Gefühle geweckt werden. Diese können angenehm, kraftvoll, lustvoll sein oder schmerzlich, belastend, ängstigend. Was immer einen berührt, rührt das je eigene „Lebensgefühl“ an. Man lacht oder weint, freut sich oder ist belastet. Dieser

Erlebnisfluss bildet das Lebensgefühl. Was auf Distanz zu einem ist, „erspart“ einem die Gefühle (z.B. psychisches Leid) bzw. enthält sie einem vor (z.B. Liebesgefühle, Freude). Man bleibt „kalt“ und unberührt.

Nähe ist in der Beziehung zu anderen wichtig, bringt sie doch das Leben in der Beziehung zum Fließen. Dasselbe gilt aber auch für die Beziehung zu sich selbst. Durch die Nähe zum Körper, zur eigenen Lust, zu den Gefühlen und Haltungen hat man eine Fühlung zu sich.

Eine funktionelle Repräsentanz der 2. GM ist das Essen. Essen ist das Schaffen größter Nähe durch Einverleibung der Nahrung. Essen kann daher als Näheersatz dienen, sowie sich auch Störungen in Beziehungen im Essverhalten zeigen können (Längle, 2008, 43).

## **2.5. Die dritte Grundmotivation – Selbst-Sein-Dürfen als Frage nach der Person**

Neben aller Absicherung und Lebensfreude steht da ein weiteres Thema im Raum, das den Menschen nicht auslöst: sein Personsein. Jeder Mensch ist einzigartig, unverwechselbar, verschieden von den anderen. Seine Einzigartigkeit erlebt jeder Mensch als „Ich“, das vom „Du“ unterschieden und doch verwandt mit ihm ist. Als Person erfährt der Mensch, dass er auf sich gestellt ist, dass er sein Dasein selbst zu bewältigen hat, dass er im Grunde allein ist, sogar einsam sein kann. Neben dem, was durch diesen Charakter der Einzigartigkeit der Person zu bewältigen ist, bringt die Einzigartigkeit auch eine große Vielfalt, Schönheit und Unvergleichlichkeit mit sich, vor der wir Respekt empfinden können.

Das Faktum des Sich-selbst-Seins stellt den Menschen vor die Grundfrage des Personseins: „Ich bin ich – darf ich so sein? – Habe ich das Recht, so zu sein, wie ich bin, und mich so zu verhalten, wie ich mich verhalte?“ Das bedeutet in erster Linie: zu dem stehen zu können, was man tut und sich mit dem Eigenen zu identifizieren (Längle 2008, 46f).

Um das Selbstsein entwickeln und unter den Eindrücken der Situation aufrechterhalten zu können, bedarf es der Beachtung, der Gerechtigkeit und der Wertschätzung durch andere sowie durch einen selbst. Auch hier ist die Auswirkung reziprok: nicht nur, dass diese Voraussetzungen Ansehen und Begegnen ermöglichen; sie werden auch selbst gestärkt durch die Ausübung der Funktionen.

Sich selbst kennen und behaupten zu können, beginnt mit der **Beachtung** durch andere, an die sich die Beachtung durch sich selbst anschließt. Was sie von einem sehen, wie sie einen erleben und auf einen reagieren, gibt uns ständig eine Information über uns. Für die Entwicklung der Ich-Strukturen ist es notwendig, Aufmerksamkeit von anderen erhalten zu haben und von anderen gesehen – angesehen – zu werden (Längle 2008, 48).

Um sich selbst finden zu können, bedarf es weiters einer gerechten Behandlung durch andere, die dann auch durch sich selbst fortgeführt wird. Es schmerzt jeden Menschen, wenn er sich ungerecht behandelt fühlt. Eine gerechte Behandlung heißt, dass das Eigene (also das, was einem wichtig ist, womit man sich identifiziert, was man selbst ist – sein Wesen) gesehen wird und ihm das zugestanden wird, was „das Seine“ ist. Zu sehen, dass man anderen etwas bedeutet, dass man ein Recht hat auf sein Dasein, auf seine Wünsche und Bedürfnisse, auf seinen Willen und sein So-sein, erweckt die Person zum „Leben“. Man entwickelt ein Gefühl für sich und für sein Wesen, sodass das Echte gespürt werden kann. Das schafft die Grundlage für die Authentizität. Sich auf das Eigene abzustimmen, gibt einen Zugang für das Gespür von **Gerechtigkeit**, doch reicht dies für den Selbstwert eines Menschen nicht aus.

Selbstwert entsteht erst auf der Basis von **Wertschätzung**. Wertschätzung ist ein Urteil, eine persönliche Stellungnahme zur eigenen Person, die eine Anerkennung des Eigenen in seinem Wert enthält. Erhaltene Wertschätzung stärkt das Ich und festigt den Selbstwert, weil wir uns selbst als Wert in die Hand bekommen. Parallel zum Aufbau des Selbstwertes entwickelt die Person Scham, weil in ihr das Gefühl entsteht, etwas Wertvolles zu sein, das es zu beschützen gilt, weil es der eigenen Obhut anvertraut ist. Zu diesem Wert, der ganz der Person zu eigen ist und zu ihrer Intimität gehört, darf nicht jeder beliebig Zutritt haben, das würde ihn entwerten. Dieser selbst empfundene Wert ist wie ein inneres Licht, das der Person eine „Ausstrahlung“ und einen Charme gibt. Getragen von diesem Gefühl, wirken ihre Handlungen und Entscheidungen nach außen nicht leer und beliebig, sondern sind von der Autorität einer sich selbst als wertvoll empfundenen Person befrachtet (Längle 2008, 49).

Diese drei personalen Grundmotivationen bilden das Fundament, auf dem sich ein sinnerfülltes Leben gestalten lässt.

## 2.6. Die vierte Grundmotivation – Handeln-Sollen als Vollzug der Existenz

Diese vierte Komponente umfasst den Lebenssinn, letztlich den Vollzug des Lebens. Wenn man da sein kann, das Leben mag und sich selbst darin finden kann, dann fehlt zur Erfüllung der Existenz noch eines: das Erkennen dessen, worum es im Leben gehen soll. Denn für ein erfülltes Leben genügt es dem Menschen nicht, einfach da zu sein und sich gefunden zu haben. Das Dasein findet immer in Horizonten und größeren Bezügen statt, in denen man steht und wirkt. Das Dasein ist essentiell auf Andersheit angelegt. Deshalb schlummert im Menschen ein tiefes Streben, den Fluss der Zeit und die unaufhaltsame Veränderung in etwas aufgehen zu lassen, das über das eigene Leben hinausgeht. Leben hat die Tendenz, fruchtbar zu werden (Längle 2008, 52).

Die Aufgabe ist, mit den vorhandenen Mitteln und Fähigkeiten in dieser Welt mit ihren Bedingungen fruchtbar zu werden, etwas Größerem, in dem man sich verwirklicht und „aufgehen“ kann, zu „dienen“. Dafür sind zwei Aktivitäten grundlegend: sich in Übereinstimmung zu bringen und zu handeln.

Sich in Über-ein-stimmung zu bringen heißt, die anziehenden oder sogar verlockenden Werte und Möglichkeiten, die Anforderungen (Werte, auf die nicht verzichtet werden soll, kann oder darf) abzugleichen mit den strukturellen Voraussetzungen des eigenen Könnens, Mögens und Dürfens. Neben dieser „vertikalen Übereinstimmung“ folgt die horizontale: ob das Vorhaben auch gut ist für andere, für die Zukunft, im weitesten Sinn für die „Welt“. Dann ist der Mensch bereit zu handeln, d.h. aktiv und entschieden seine Kraft für eine Veränderung einzusetzen (Längle 2008, 53f).

Für die Entwicklung eines sinnvollen Handelns und Sich-Engagierens braucht der Mensch dreierlei: ein Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang und einen Wert in der Zukunft. Ohne sie kann keine Übereinstimmung gefunden werden mit dem, was ansteht.

Das Fruchtbarwerden in der Welt braucht zunächst ein Gebiet, das einem gehört, das einen interessiert oder für das man zuständig ist, in welchem die Aktivität eingebracht werden kann. Wenn der Mensch keine Aufgabenbereiche hat, wird es schwierig, das Leben zur Erfüllung zu bringen. Als existentiell kann man ein **Tätigkeitsfeld** bezeichnen, wenn man sich dort

einlässt, wo man sieht, dass man selbst etwas zum Besseren beitragen kann, zum Vorteil anderer wie auch zum eigenen Gewinn (Längle 2008, 54).

Mit allem, was wir tun oder sind, stellen wir uns in größere Zusammenhänge, in die wir eingebettet sind und wo wir dann – zumindest vorübergehend – dazugehören. Grundsätzlich stellen alle Systeme – aber auch alle geistigen Zusammenhänge wie Religion, Weltanschauung, Ideale – **Strukturzusammenhänge** dar.

Sich in einen solchen Strukturzusammenhang zu stellen, gestattet ein Verstehen der eigenen Aktivität: Man weiß, worum es geht und warum man es tut. Man kann sich aus dem Zusammenhang heraus verstehen und definieren. Aber als sinnvoll wird die Aktivität erst dann empfunden, wenn einem der Strukturzusammenhang so viel wert ist, dass man dafür seine Kraft und Zeit einsetzen mag. Es soll durch den Einsatz etwas **Wertvolles** entstehen – sonst hat es wenig Sinn (Längle 2008, 55).

### **3. Leibgedächtnis und Lebensgeschichte**

Wie kommt es, dass viele Frauen immer noch ein Gefühl des Nicht-Könnens in sich tragen, obwohl sie tagtäglich beweisen, was in ihnen steckt? Wie können wir die Tatsache verstehen, dass manche Frauen in ihrem Beruf erfolgreich sind, sobald sie jedoch in die Mutter- und Hausfrauenrolle rutschen, von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt werden und sich klein, bedürftig, schwach oder ohnmächtig erleben? Wie ist es möglich, dass trotz geistiger Weiterentwicklung die Abwertung von Frauen noch immer in unsere heutige Zeit hinein wirkt?

Die Bilder, die wir heute vor Augen haben, wie Frauen zu sein haben, sind keine archaischen, ursprünglichen Bilder. Es sind Bilder, die durch äußere Faktoren mitbestimmt wurden und die sich trotz Emanzipationsversuche der Frauen hartnäckig am Leben halten.

Ich möchte hier auf einen Vortrag von Prof. DDr. Thomas Fuchs über den Zusammenhang von Leibgedächtnis und Lebensgeschichte hinweisen, der meines Erachtens diese Phänomene ein wenig erklären kann.

Der Leib ist laut Thomas Fuchs nicht nur ein Gebilde aus Gliedern und Organen, ein Ensemble von Empfindungen und Bewegungen. Er ist ein geschichtlich gebildeter Leib, dessen Erfahrungen sich in seinen unsichtbaren Dispositionen niedergeschlagen haben, ebenso wie sich seine sichtbare Gestalt im Wachstumsprozess geformt hat (Fuchs 2009, 51).

Die Bereitschaft zu Gefühlsreaktionen wie Angst oder Scham übertragen sich auf das Kind, wenn die Eltern sich so verhalten, als ob die Welt gefährlich und feindselig wäre. Die frühe Zwischenleiblichkeit hat also weitreichende Folgen: Als Ergebnis eines Lernprozesses gestalten und inszenieren Menschen später ihre Beziehungen entsprechend den Mustern, die sie aus ihren ersten Erfahrungen extrahiert haben. Die frühen Interaktionen verwandeln sich in implizite Beziehungsstile und prägen damit die Grundstrukturen des Beziehungsraums, in dem ein Mensch sein Leben lang lebt (Fuchs 2009, 49).

Das explizite, autobiographische Gedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nur als etwas Vergangenes. Das Gedächtnis des Leibes dagegen vermittelt die eigentliche lebendige Gegenwart der Vergangenheit. Das Leibgedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nicht, sondern reinszeniert sie.

So kann das Leibgedächtnis unverhofft ein Tor zur expliziten Erinnerung öffnen und das Vergangene so wiedererstehen lassen, als wäre es unmittelbar gegenwärtig (Fuchs 2009, 51). So ist es auch erklärbar, dass altes Frauenwissen immer noch im Körper gespeichert ist und in einem Ritual des Erinnerns wieder geweckt und dadurch fühl- und erlebbar werden kann.

Leibempfindungen können als implizite Gedächtniskerne wirken und in sie eingeschlossene Erinnerungen freisetzen. Kehre ich nach Jahren an einen Ort der Kindheit zurück, so wiederholt sich plötzlich mein Sehen von damals, und meine Gefühle von damals steigen in mir auf. Zugleich erfasst mich eine eigenartige Befremdung und Verwirrung, weil die lebendig gewordene Vergangenheit unvermittelt auf die Gegenwart meines jetzigen Lebens trifft.

Das Wiedererkennen hat also eine besondere Zeitlichkeit: Während das explizite Gedächtnis die Erinnerung in ein Zeitgitter der Vergangenheit einträgt, erleben wir im Wiedererkennen das Zusammenfallen von Vergangenheit und Gegenwart zu einer einzigen Zeit (Fuchs 2009, 51).



Das Leibgedächtnis ist der eigentliche Träger unserer Lebensgeschichte, unserer persönlichen Identität. Es enthält nicht nur die gewachsenen Bereitschaften unseres Wahrnehmens und Verhaltens, unseres In-der-Welt-Sein, sondern auch Erinnerungen und Sinneinschlüsse, die uns mit unserer biographischen Vergangenheit auf intensivste Weise verbinden, und die zugleich Quellpunkte neuer Entwicklungen und Impulse bilden können (Fuchs 2009, 52).

#### **4. Spiegelneuronen als neurobiologische Basis**

Gene steuern nicht nur, sie werden auch gesteuert. Die Vorstellung, dass Gene auf eine starr festgelegte Weise funktionieren und danach das gesamte Leben programmieren, ist nicht zutreffend. Vielmehr unterliegen Gene zahlreichen Einflüssen, die ihre Aktivität in hohem Maße regulieren (Bauer 2004, 7).

Alles, was wir lernen, erfahren und erleben, vollzieht sich im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen. Zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen und das, was sie sowohl an Emotionen als auch an Lernerfahrungen mit sich bringen, werden in Nervenzell-Netzwerken des Gehirns gespeichert. Erst in jüngster Zeit wurde entdeckt, dass individuelle Erfahrungen im Organismus Reaktionsmuster ausbilden können, die einen Einfluss auf die Regulation der Genaktivität in zukünftigen Situationen haben (Bauer 2004).

Giacomo Rizzolatti und seine inzwischen berühmt gewordene Arbeitsgruppe aus Parma sind die Entdecker der so genannten „Spiegel-Nervenzellen“ (auch „Spiegel-Neurone“ oder „mirror neurons“ genannt). Diese können sich das, was wir bei einem anderen Menschen beobachten, so einprägen, dass wir es selbst fühlen, aufgrund dessen aber auch besser nachahmen können (Bauer 2004, 12). In zahlreichen Studien wurde das Verhalten der Spiegelneurone unter die Lupe genommen und festgestellt, dass bei der Beobachtung einer Handlung eines anderen Menschen bei uns genau dasselbe neurobiologische Programm aktiviert wird und dass eben dies, als das Programm des anderen Menschen, bei uns aktiviert wird, wenn wir diese Handlung selbst ausführen (Bauer 2006).

Das System der Spiegelzellen ist die entscheidende neurobiologische Grundlage für das „Lernen am Modell“. Ob wir es wollen oder nicht. Indem wir einen anderen Menschen wahrnehmen, verändern wir uns auch immer ein bisschen. Dieser Mechanismus ist es, der

dazu führt, dass Kinder ein Stück das werden, was sie an – guten oder schlechten – Vorbildern tagtäglich sehen (Bauer 2010).

Der Psychoanalytiker Joachim Bauer zog in seinem Buch über Spiegelneuronen („Warum ich fühle, was du fühlst“) den Schluss, dass keinerlei Lernen ohne Aktivierung der Spiegelneuronen stattfindet. Man bedenke, dass wir jahrtausendlang Verhaltensweisen vor allem dadurch lernten, dass wir über längere Zeiträume immer wieder zugeschaut haben, bis wir begannen, mitzumachen und es am Ende alleine ausführen konnten.

Spiegelneurone bilden das neuronale Format, über das Wissensbestände nicht nur zwischen Personen, sondern auch über Generationen hinweg weitergegeben werden. Insofern kann das System der Spiegelneuronen als eine Art Gedächtnis der Menschheit verstanden werden.

Einerseits legen neurobiologische Voraussetzungen und unbewusste Einflüsse unser Verhalten in hohem Maße fest. Unser Gehirn verfügt aber über eine derart große Menge an Handlungswegen, dass wir in einer gegebenen Situation fast immer mehrere Optionen haben. Was wir als „freien Willen“ bezeichnen, ist die Fähigkeit, eine solche Entscheidungssituation zu reflektieren, die Konsequenzen zu bedenken und dann zu handeln (Bauer 2007). Wir selbst wirken durch die Gestaltung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen entscheidend daran mit, was sich biologisch in uns abspielt (Bauer 2004, 11).

Zu einer gelingenden Beziehung gehört einerseits die Fähigkeit, sich auf den Anderen einzulassen, andererseits die Bewahrung der eigenen Identität. Beides steht in einem Spannungsverhältnis. Das System der Spiegelneuronen begünstigt die Tendenz, sich in Richtung auf andere Menschen hin zu verändern, es macht unsere Identität durchlässig, im Extremfall kann es sie sogar gefährden. Darüber nachzudenken, was Einflüsse, die von Anderen auf uns einströmen, mit uns machen, kann unsere Identität bewahren (Bauer 2010). Aus dem ergibt sich eine neue Dimension der Verantwortung.

Frauen haben die Möglichkeit, sich bewusst mit ihren Empfindungen, ihrem Schmerz und Leid auseinanderzusetzen und sich dabei zu einer faszinierenden Frau zu entwickeln, oder sie bleiben in ihrer Opferrolle hängen und geben diese an die nächste Generation weiter.

## **5. Das Leiden an der Bedürftigkeit**

Wie zeigt sich Bedürftigkeit im Hinblick auf die Grundmotivationen?

Wo liegen die Wurzeln für das Gefühl, Opfer der Umstände zu sein? Ich möchte hier mehrere Möglichkeiten aufzeigen, die jedoch nicht alle Frauen und auch nicht im gleichen Ausmaß betreffen. Mein Ziel ist es, Verständnis für eigene Unsicherheiten bezüglich Gefühlen und Verhalten zu wecken und das einseitige und zum Teil verfestigte Opferbild der Frau mit den dazu gehörigen Schuldzuweisungen aufzuweichen.

### **5.1. Erste Grundmotivation – Bedürfnis nach Schutz, Raum, Halt**

Viele Frauen wurden in eine Welt hinein geboren, in der es für sie kaum Raum, Halt und Schutz gab. Im Gegenteil, ihre Welt war bedrohlich. Sie kämpften ums Überleben, um ihre Daseinsberechtigung. Von ihnen wurde viel gefordert und viele waren ganz auf sich allein gestellt. Sie haben kein Angenommensein durch andere gespürt.

Unser kultureller Hintergrund ist ein patriarchalischer. Ob Mann oder Frau, wir leben in diesem System mit seinen ungleichen und zum Teil recht rigiden Forderungen und Erwartungen an beide Geschlechter. Im Film „Das weiße Band“ von Regisseur Michael Haneke (2009) wird das Psychogramm einer patriarchalischen Gesellschaft, in der die unnahbaren Väter mit absoluter Macht über ihre Familien regieren, mit äußerster Präzision dargestellt.

Die Frau hat im Patriarchat eine ganz klare Rolle:

Es wurde lange davon ausgegangen, dass die Frauen heiraten, Kinder bekommen, zuhause bleiben und daher eine ernsthafte Berufsausbildung überflüssig wäre. Frauen wurden von einer schulischen Ausbildung ferngehalten, denn eine gelehrte Frau wurde über lange Zeit nicht nur als widernatürlich sondern auch als gefährlich betrachtet.

In diesem System ist die Frau die Ergänzung des Mannes und keine eigenständige, gleichwertige Person. Sie bemüht sich, das jeweils Fehlende zu ergänzen, auszugleichen oder zu kaschieren, damit der Mann vollkommen wirken kann.

Viele erwachsene Frauen waren unzufrieden, selbstunsicher und sehr oft in Beziehungen, in denen sie vom Partner in ihren Bestrebungen nach Entfaltung und Authentizität nicht oder nur

halbherzig unterstützt wurden. Noch in den 50-er Jahren konnte ein Mann zum Arbeitgeber gehen und das Arbeitsverhältnis ohne Einwilligung der Frau auflösen (Onken 2010).

Von wenigen Ausnahmen abgesehen wurden Frauen als minderes und unterlegenes Geschlecht betrachtet – und entsprechend behandelt, ein Geschlecht, dem gesetzliche Rechte ebenso wenig wie ein Recht auf Eigentum zustanden. Vergewaltigungen wurden als harmlose Form des Diebstahls betrachtet. Verstümmelungen der Geschlechtsorgane und Misshandlungen stehen noch heute auf der Tagesordnung (NAHT 2010).

Der lange Zeit vorherrschende sexistische Sprachgebrauch zeugte ebenso von ihrer Diskriminierung, indem die Existenz der Frauen in gesprochenen und geschriebenen Texten nicht (be)nennenswert war.

Die Nachkriegsgeneration wuchs in einer Zeit auf, in der Frauen in hohem Maße „infantilisiert“ und wie Besitztum behandelt wurden. Im Allgemeinen ließ man sie brachliegen wie unbestellte Gärten. Es war eine Zeit, in der die Hilfeschreie von seelisch und körperlich zutiefst ausgebeuteten Frauen als „hysterische Anwandlungen“ abgetan wurden, in der eng geschnürte, frisch gestärkte und artig nachplappernde Mädchen „gut“ waren, während die anderen, die Frechen, denen es gelungen war, den kulturellen Maulkorb für einen Moment von sich zu schleudern und ein wahres Wort hervorzubringen, als „schlecht“, „ungeschliffen“, „unanständig“, „hurenhaft und verdorben“ galten (Estès 1993, 18f).

In unserem Kulturkreis sind wir in einem Feld aufgewachsen, das seit 2000 Jahren durch die christliche Moralvorstellung aufgeladen ist. Sie ist wie eingebraunt und wirkt in uns. Der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Jürgen Stepien spricht in seinem Vortrag über diese Moralvorstellung, die im Gegensatz zu vielen anderen religiösen Systemen sehr körperfeindlich, lustfeindlich, sexualfeindlich und erotikfeindlich ist.

„Wir haben die Sexualität von der Religion abgespalten. Wir haben Gott die weibliche Hälfte genommen und haben einen Vatergott, einen männlichen Gott zurückgelassen. Andere Religionen haben das nicht gemacht. Im Hinduismus existiert das Weibliche und Männliche als Gottheit. Dort wird Sexualität nicht ausgegrenzt sondern in die Religion integriert. Dort pflegt man noch bewusst das Heilige, das in der Sexualität drinnen ist, in der Form des Tantras, des Taos oder des Kamasutras.“ (Stepien 2004)

In der christlichen Überlieferung werden von einem Vater-Gott – nicht von einer Mutter-Göttin und nicht von einem Götter-Paar – Adam und Eva als die ersten Menschen geschaffen. Damit haben Elternschaft, Partnerschaft und Sexualität kein mythologisches Vorbild. Die Geschichte von Adam und Lilith wird in unserer Kultur weitgehend tabuisiert.

Nach der jüdischen Überlieferung schuf Gott Lilith, die erste Frau, genauso, wie er Adam erschaffen hat. Adam und Lilith aber fanden partnerschaftlich nicht zusammen. Lilith war nicht bereit, sich Adam zu unterwerfen. Sie begründete ihren Anspruch auf Gleichwertigkeit, da jedes von ihnen aus gleicher Erde erschaffen worden sei. Der Streit darüber endete schließlich mit der Flucht Liliths aus dem Paradies (Maaz 2005, 12f).

In seinem Buch „Der Lilith Komplex“ beschreibt der Psychiater und Psychoanalytiker Hans-Joachim Maaz die psychosozialen Folgen der verleugneten Lilith für den einzelnen und die Gesellschaft.

Seit Jahrtausenden ist das Frauenbild geteilt in Eva und Lilith, wobei das Patriarchat das Eva- (Maria-) Bild heiligt und Lilith dämonisiert und tabuisiert. So steht Eva für die Unterwerfung der Frau, für sexuelle Passivität, für Monogamie, für „aufopferungsvolle“ Mutterschaft, letztlich für Küche, Kirche und Kinderzimmer. Lilith dagegen steht für Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung der Frau, für ihre sexuelle Aktivität und Lustfähigkeit, und sie symbolisiert die Ablehnung der Mutterschaft.

In Eva und Lilith können wir die zwei Seiten weiblicher Existenz erkennen, die zumeist voneinander getrennt sind und sich feindselig gegenüber stehen, oft verkörpert durch zwei entgegengesetzte Frauentypen – die Heilige und die Hure. Eva ist die „mütterliche“, demutsvolle, keusche, treue, sich dem Mann unterordnende Frau, dagegen steht Lilith für ein sinnliches, verführerisches, lustvolles, leidenschaftliches und eigenständiges Leben (Maaz 2005, 16).

Bis heute ist „Lilith“ in unserem christlichen Kulturkreis aus der Verbannung oder Emigration noch nicht zurückgekehrt. Sie lebt fragmentiert unter uns und wird selbst noch in ihren Teilaspekten heftig bekämpft, tabuisiert oder bleibt umstritten. In der Prostitution blüht „Liliths“ sexuelle Attraktivität, in der Emanze kämpft „Lilith“ um ihre Gleichwertigkeit, und in der Karrierefrau wird die Kinderlosigkeit akzeptabel. Die Integration dieser Teilaspekte verpönte oder unterdrückter Weiblichkeit als zu jeder Frau gehörig steht noch aus, wird aber zwingend, um eine bessere Mütterlichkeit zu erreichen (Maaz 2005, 195).

Maaz gibt hier ein überzeichnetes Bild wider. Ich verstehe dieses Buch als eine Art Gegenreaktion auf das einseitige christliche Frauenbild. Was nicht sein darf, sucht sich seinen Weg. Es will integriert und gelebt werden. Weil unser Leben auch nach inneren Bildern gestaltet wird, ist es für mich wichtig, dass ein ganzes Bild gezeigt wird. Meiner Meinung nach entsteht nur so wirkliche Wahlfreiheit für Frauen, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es für sich selbst als richtig empfinden. Und nur so können sie sich ein eigenes Urteil bilden und die beiden Pole – verführerisch-attraktiv und bergend-schützende Mutter zusammenbringen.

In seinem Vortrag in Nüziders hat Prof. Dr. Karl-Richard Essmann (2010) ausführlich erläutert, wie das christliche Frauenbild entstanden ist. Dabei ist er vor allem auf die missverständliche und unzureichende Auslegung der biblischen Schöpfungsgeschichte eingegangen. Er gab zu bedenken, dass die biblischen Geschichten von Männern aufgeschrieben wurden und auch deshalb die Frauensichtweise der Geschehnisse zu kurz gekommen ist. Auch Kirchenväter wie Augustinus haben mit dem Blick des Mannes und dem Geist der Zeit folgend zentrale Bibelstellen einseitig interpretiert.

An Hand zahlreicher Beispiele zeigte Prof. Dr. Karl-Richard Essmann die Jahrtausende anhaltende Benachteiligung von Frauen auf, die sich in keiner Weise auf eine Anweisung Jesu berufen kann. Im Gegenteil – im Neuen Testament finden sich zahlreiche Episoden, in denen Jesus in einer Art und Weise auf Frauen zugeht, die in geradezu außergewöhnlicher Weise deutlich macht, mit welcher Würde und Anerkennung er Frauen begegnet ist. Wir kennen diese Aussagen zwar, haben diese jedoch oft noch nicht verinnerlicht.

Der aus 1 Kor 14, 33 – 35 abgeleitete Satz „die Frau schweige in der Kirche“ hat bis heute eine verhängnisvolle Wirkungsgeschichte. Er wurde zu einem festgemauerten Vorurteil, an dem man nicht zu rütteln wagte.

Eindrücke dieser Zeit beschreibt Donna W. Cross (2009) in ihrem Buch „Die Päpstin“. Es ist die Geschichte einer jungen Frau, deren Bildungsdrang sie in einer patriarchalen Gesellschaft dazu zwingt, sich ihr Leben lang zu verstellen. Als Mann verkleidet und durch eine Verkettung von Zufällen findet sie sich auf dem Papstthron wieder.

Der weibliche Körper, der erste Raum, in dem wir uns befinden, war und ist auch heute noch eine Quelle des Kummers und des Schmerzes, Behinderung und Hinderung bei vielem. Viele Frauen haben das Gefühl, sie seien falsch. Ihr Körper sei nicht in Ordnung. Sie tragen ein unsicheres, verwirrtes Gefühl in sich. Frauen leiden, weil sie nicht genug über ihren eigenen Körper wissen und es wird ihnen im Laufe ihres Lebens auch nicht viel beigebracht. In der Gesellschaft allgemein ist nicht viel darüber bekannt.

Wegen der gesellschaftlichen Konventionen vertrauen sie nicht mehr den Botschaften ihres Körpers und lieben ihren Körper nicht mehr von innen her. Viele Frauen fühlen sich in ihrem eigenen Körper nicht Zuhause. Wir leben in einer Welt, in der dem Frauenkörper eine ungeheure Wichtigkeit beigegeben wird, allerdings als ein Objekt, das perfekt zu sein hat. Frauen werden dazu erzogen, ihren Körper von außen zu betrachten und nicht von innen her wahrzunehmen. Das ist eine andere Art von Aufmerksamkeit. Frauen investieren soviel in die äußere Erscheinung. Die innere Verbindung zu sich selbst geht dadurch verloren.

Die permanenten Werturteile über Frauenkörper, welche den beschränkten Idealvorstellungen nicht entsprechen, haben eine Nation von großen Frauen mit eingezogenen Köpfen hervorgebracht, von kleinen Frauen mit hohen Absätzen, von üppigen Frauen unter schwarzen Zelten, von dünnen Frauen mit ausgestopften Konturen und weiteren Frauen, die dies oder jenes kunstvoll verstecken. Wenn Millionen von Frauen die instinktive Verbindung mit ihrem Körper vergällt wird, verlieren sie ihre Selbstsicherheit. Sie gründen ihr Selbstwertgefühl auf ihr Aussehen anstatt auf ihr Sein (Estès 1993, 245).

Es gehört zu den größten Kränkungen, die wir anderen Menschen zufügen können, wenn wir ihren Körper kritisieren, weil wir mit unserem Körper auch unsere innere Empfindsamkeit, unsere Gefühle, unsere Lebensgeschichte ausdrücken.

Eine weltweit verbreitete und kaum beachtete Art, das Seelenleben von Frauen effektiv zu unterdrücken, äußert sich auch in diesem Jahrhundert der Aufklärung noch darin, dass Millionen von unverheirateten Mütter mit Kindern zu einer gesellschaftlichen Randexistenz gezwungen wurden. Seit Generationen haben Frauen sich damit abgefunden, dass ein Kind nur durch einen Ehemann legitimiert werden kann – mit anderen Worten, dass ein Mensch keinen Wert hat, solange er nicht das Gütesiegel eines Mannes aufgestempelt bekommt. Ohne maskulinen Schutz wird eine Frau zum Freiwild, zum ständigen Opfer psychologischer Angriffe gegen ihren Lebensstil (Estès 1993, 212).

Interessanterweise laufen in Frankreich die Uhren anders. Das französische Frauenmodell macht die Frauen nicht nur zur Mutter. Diese Mentalität rührt aus dem 17. Jahrhundert her und ist voll und ganz in der Gesellschaft verankert. Eine Mutter ist auch eine Frau. Es wird dort berücksichtigt, dass die Frau soziale, kulturelle und gesellschaftliche Verpflichtungen hat. Diese Frau wird respektiert und bewundert. Sie gilt in Frankreich nicht als Rabenmutter. Diese Schlüsselidee vereint die finanzielle Unabhängigkeit der Frau, ihre persönlichen Interessen und die Kinder. Der Staat hilft ihr dabei (Badinter 2010b).

Die französische Philosophin und Feministin Élisabeth Badinter kritisiert, dass Frauen immer als die Leidtragenden, als besonders schutzbedürftig und von den Männern wesentlich unterschieden angesehen werden. „Man will den Frauen weismachen, sie seien Opfer. Das ist verabscheuungswert, weil man die Frauen lehren muss, die Welt zu erobern und nicht sich vor ihr zu schützen.“ (Badinter 2010a, 21)

Anstatt Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, verharren manche Frauen in ihrer Schwäche und Unsicherheit und erlauben dadurch anderen, über ihr Leben zu bestimmen. Es kann auch bequem sein, sich in wichtigen Entscheidungen auf einen Stärkeren zu verlassen.

Vielen Frauen entgeht dabei, wie unselbständig, abhängig und ausgeliefert sie dadurch bleiben. Sie geben ihre Selbständigkeit auf und beziehen ihre Identität aus den Projektionen anderer.

### **5.1.1. Auswirkungen**

Wenn die Voraussetzungen nach Raum, Schutz und Halt nicht fundiert sind, entstehen Symptome, die auf den spezifischen Mangel an ontologischer Struktur in der Existenz hinweisen: Misstrauen, Unruhe, Unsicherheit und vor allem Angst. Angst ist das Gefühl des Nicht-sein-Könnens (Längle 2008, 39).

Noch heute können wir beobachten, wie Mütter die wohlbegründeten Ängste der Frauen früherer Jahrtausende ausagieren, denn sie wissen intuitiv, was es bedeutet, aus einer Gemeinschaft ausgestoßen zu werden (Estès 1993, 208f).

Wenn die Voraussetzungen für das Sein-Können so mangelhaft sind, dass sie eine erfüllende Existenz nicht gewährleisten, setzen psychodynamische Schutzreaktionen ein.



Die Grundbewegung ist generell mit dem geringsten Aufwand verbunden, um einen gewissen Schutz zu erzeugen. Hier, in der ersten Dimension der Existenz, ist sie Vermeidungsverhalten bzw. Flucht. Ist dies nicht möglich, weil man der Situation nicht entkommen kann, kommt es zum Aktivismus, der hier in der Auflehnung und im Ankämpfen besteht (Längle 2008, 39). Frauenbewegungen zeugen davon und haben dadurch viel erreicht.

Eine weitere oder stärkere Bedrohung führt zur Mobilisierung von Aggression. Da es in dieser Dimension um den Schutz des Sein-Könnens geht, muss auch die Aggression auf der Seinsebene ansetzen. Sie zielt daher auf die Vernichtung der Bedrohung. Dafür ist der Hass typisch; in ihm geht es um das „Sein oder Nichtsein“. Beim letzten psychodynamischen Sicherungsreflex, dem Totstellreflex, geht es um Formen des Stillhaltens, des Gelähmtseins, Schweigens, Nicht-Hinsehens, Verleugnens, demonstrative Ohnmacht, des Stupor bis hin zum Schock (Längle 2008, 39) – Verhaltensweisen, die über Jahrhunderte praktiziert wurden.

### **5.1.2. Das Paradies ist weiblich**

Wie es sich anfühlt, wenn Frauen Raum, Schutz und Halt für sich haben, können wir in dem Buch „Das Paradies ist weiblich“ von Ricardo Coler (2010) nachlesen.

Der Autor schreibt von einem der letzten Matriarchate – den Mosuo. Diese Gemeinschaft von fünfunddreißigtausend Menschen, in der die Frauen bestimmen, wo es langgeht, und Privilegien genießen, die den Männern versagt bleiben, stammen ursprünglich aus Tibet und wanderten kurz vor Beginn der christlichen Ära in die Gegend um Luoshui aus, das gut vier Tagesreisen von Peking entfernt an einem der größten Gebirgsseen Asiens liegt.

Ricardo Coler hebt in seinem Buch einen grundlegenden Unterschied zum Patriarchat hervor: Die Mosuo-Frau lebt, wie sie lebt, und hat dabei das Gefühl, an ihrem Platz zu sein. Sie sehnt sich nicht danach, den Mann ihres Lebens kennen zu lernen, mit dem sie ihr Glück vervollständigen kann.

Für eine Mosuo-Frau bricht die Welt nicht zusammen, wenn ihr Geliebter sie verlässt. Es ist ihr vielleicht nicht gleichgültig, aber es ist nicht das Einzige, was sie im Leben hat. Der Geliebte ist nicht ihr Lebensinhalt. Den Mosuo geht es zu keinem Zeitpunkt darum, mit dem Partner eine Familie zu gründen, und sie sehen in ihm auch nicht denjenigen, der sie vor der Einsamkeit bewahrt. Eine Mosuo-Frau will nicht verstanden werden – eine Forderung, die Frauen in unserer Kultur durchaus stellen und die schon tausendfach unerfüllt blieb.

Die Mosuo sind eine Gemeinschaft, die starke, dominante und eigenwillige Frauen hervorbringt, die jedoch genauso attraktiv und verführerisch sein möchten wie andere Frauen auch. Ein interessanter Aspekt ist, dass Frauen in diesem Kulturkreis als viel effizienter und fähiger als die Männer angesehen werden und sich deshalb auch um alles kümmern.

Den Großvater, die strahlende Gestalt der chinesischen Kultur, sucht man bei den Mosuo vergeblich. Die Gesellschaft bricht dennoch nicht auseinander, die Kultur entwickelt sich trotzdem weiter, die Familien überleben auch ohne ihn, und es wachsen neue, hoffnungsfrohe Generationen heran.

Schutz, Raum und Halt fallen den Mosuo-Frauen von außen automatisch zu. Laut Existenzanalyse bleibt aber auch ihnen die eigene Stellungnahme nicht erspart. Wirkliche Sicherheit werden wir immer nur dort finden, wo wir aus unserer eigenen Mitte leben.

## **5.2. Zweite Grundmotivation – Bedürfnis nach Beziehung, Zeit und Nähe**

Viele Frauen leben nicht nur in einer bedrohlichen, sondern auch in einer kalten Welt, in der es wenig Zuwendung und kaum Resonanz für die Entwicklung ihrer emotionalen Kompetenzen gab. Sie spüren zwar, dass sie Beziehungen brauchen und geben dafür alles. Sie bringen aber nicht die Ruhe auf, um zu verweilen, innerlich bei sich zu sein und sich berühren zu lassen.

Vor allem religiös geprägte Frauen vergangener Generationen tun sich schwer, ihre Bedürfnisse auszudrücken. Sie orientieren sich in ihrem Selbstverständnis am Vorbild der demütigen Magd und Mutter Maria, so wie es ihnen die kirchliche Verkündigung vor Augen stellt (Jellouschek 1996, 29f). Wie eine Frau zu sein hat, richtet sich immer noch stark nach dem weiblichen Rollenverständnis und weniger nach den persönlichen Bedürfnissen, basierend auf den eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen.

Die Männer des Bürgertums haben ihre Töchter und Frauen mit Erfolg in ein Zwangskorsett gezwängt, in dem sie als weise Vorsteherinnen des inneren Hauswesens, als bildende Mütter und als beglückende Gattinnen ihren Männern durch zärtliche Teilnahme, Liebe, Pflege und Fürsorge das Dasein versüßen sollen (Levend 2004).

In der britischen Zeitschrift „Housekeeping Monthly“ vom 13. Mai 1955 wurde den Frauen in einem Beitrag suggeriert, dass es ihre Aufgabe sei, den Männern ihre Wünsche von den Augen abzulesen, seinem Glück nicht im Wege zu stehen, von seinem Glück erfüllt zu sein.

Auch wenn die Echtheit dieses „Handbuch für die gute Ehefrau“ heute angezweifelt wird, hat der Inhalt meiner Erfahrung nach seine Wirkung nicht verfehlt.

Der Prozess der traditionellen Weiblichkeitserziehung war zudem eine Harmonielehre. Frauen sollten Dienstleistungen für andere bringen, vor allem für Männer, und dies mit einem Lächeln einer Stewardess. Die durchschnittlich harmonische Frau war diejenige, die komplikationslos ihr Anderssein, ihre Eigenheit, ihren Eigensinn verschwieg und die entweder lächelnd oder mit zusammen gebissenen Zähnen in allem nachgab und deswegen für weich, hingebungsvoll und anschniegssam gehalten wurde (Levend 2004).

Mit diesem selbstschädigenden Verhalten haben die Frauen den Männern ein falsches Frauenbild gegeben.

### **5.2.1. Auswirkungen**

Fehlen Nähe, Zeit und Beziehungen, so entsteht Sehnsucht, dann Kälte, schließlich Depression. Depression ist das Gefühl der gestörten Beziehung zum Leben, dessen Wert nicht mehr gefühlt werden kann.

Wenn man nicht zu einem Leben-Mögen kommt, weil zu wenig Werte erlebt werden können, weil Verluste oder Wertemangel das Leben belasten, dann kommt es als psychodynamische Schutzreaktion in der Grundbewegung zum Rückzug: Man mag nicht in die Welt gehen, sondern hält sich lieber bei sich in der Innenwelt auf. Man wird gleichgültig und zieht sich aus den Beziehungen zurück. Gelingt dies nicht, entsteht eine gegenläufige Reaktion, ein Aktivismus: Man beginnt sich der Leistung zu verschreiben, vergleicht und entwertet sich ständig oder schließt sich Gruppen an, durch die man sich stärker fühlt.

Lässt sich der Lebensverlust auch damit nicht aufhalten, so setzt Aggression ein, die auf das Wecken und Erhalten der Beziehung abzielt. Dafür ist die Wut charakteristisch, die dem anderen mit aller Vehemenz deutlich zu machen versucht, dass er daran ist, die Beziehung zu zerstören. Die Wut ist ein inneres Aufwallen des Lebens, das seine Tötung nicht einfach hinnehmen mag. Die letzte Sicherung ist auch hier ein Totstellreflex, der in der Passivierung, im Erkalten der Emotion, in Resignation und Erschöpfung besteht (Längle 2008, 45).

Die frühe Erziehung zum „Nettsein“ veranlasste Frauen, ihre Intuition zu unterdrücken. Frauen kennen die eigenen Bedürfnisse nicht, spüren nicht, welchem Wert sie folgen und

suchen die Lösung im Außen. Wenn ich dies oder jenes erreiche, ist das Leben gut. Viele Frauen bilden sich ein, dass sie das ersehnte paradiesische Ekstasegefühl im nächsten Augenblick erreichen werden, wenn sie sich nur noch ein kleines bisschen mehr Mühe geben, noch etwas mehr Opferbereitschaft an den Tag legen, es nur noch ein einziges Mal ernsthaft versuchen... (Estès 1993, 64f).

Wenn sie ihr Ziel erreicht haben, merken sie, dass sie nichts mit ihrem Leben anfangen können. Es ist nicht bunter geworden, nicht lebendiger, weil sie nicht wissen, was sie leben wollen, was sie fühlen wollen und nie entdeckt haben, wie sich Fühlen anfühlt. Wie fühlt sich Zärtlichkeit an? Wie fühlt es sich an, offen und berührbar zu sein? Manche Frauen sagen: „Es ist eine gewisse Taubheit in meinem Körper eingekehrt.“

Wir werden sozialisiert, nach außen zu schauen und für das Außen zu leben, uns richtig zu benehmen und zu artikulieren, etwas darzustellen. Es gibt kein Schulfach „Fühlen“, kein Schulfach „Leben“. Viele Frauen – aber auch Männer – haben nie die Gelegenheit gehabt, leben und fühlen zu lernen, Offenheit zu erfahren. Da gab es niemanden, der ihnen gezeigt hat, wie sinnlich sie sein könnten, wie erotisch, vielfältig und bunt sie sein könnten. Lange Zeit merken sie gar nicht, dass in ihnen selbst etwas fehlt. Sie fühlen eine Leere, obwohl sie sich doch durch ihren äußeren Erfolg gut fühlen müssten. Es gibt die Diskrepanz zwischen dem Wissen, ich bin erfolgreich und dem Fühlen, ich bin erfolgreich.

Erschwert wird das Fühlen durch die Tatsache, dass wir von einer ständig lockenden Konsumwelt umgeben sind, die sich ins Unbewusstsein drängt und Appetit erzeugt, wo vorher kaum oder gar kein Hunger vorhanden war. Bei dieser Art Auslese entscheidet man sich für Dinge, nur weil sie einem gerade in dem Moment vor die Nase gesetzt werden. Es ist nicht unbedingt das, was man will, aber es ist verlockend, und je länger man es anschaut, desto zwingender wird das Zugreifen.

Ein gutes Unterscheidungsvermögen zu entwickeln ist eine der schwierigsten Aufgaben überhaupt, denn es erfordert Mut, Willenskraft und seelische Substanz, und es bedeutet, immer wieder zu verzichten und abzuwarten, bis sich das bietet, was man wirklich will.

### **5.2.2. Emotion und Existenz**

Lohnt es sich, den Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken?

Die Angst vor den Gefühlen ist verbreitet und hat eine Fülle von Ursachen und Gründen.

Männer und Frauen haben gegensätzliche Auffassungen über die Gefühle und auch die unterschiedlichsten Umgangsformen mit ihnen. Gefühle stellen im Grunde genommen eine Stärke der Frauen dar. So wie die erste Grundmotivation mehr den männlichen Anteil repräsentiert, steht die zweite Grundmotivation den Frauen näher.

Männer beziehen sich lieber auf Fakten. Daten, Zahlen, Beweise, Argumente und logische Argumente gelten für sie als verlässlich. Sie fühlen sich mit einer rationalen und konsequent-logischen Strategie stark und erfolgreich. Mit ihr können sie sich vor allem in einer von Männern dominierten Welt durchsetzen.

Frauen besitzen oft ein Wissen, das dem Mann fehlt. Es ist nicht immer leicht, Gefühle zu verstehen und zu deuten. Dies ist oft ebenso schwierig wie mit ihnen umzugehen und mit ihrer Heftigkeit, ihrer Kraft, der Verunsicherung, Betroffenheit oder Verletzung zurechtzukommen.

Die Gefahr einer unkritischen Nähe und Sentimentalität ist stets gegeben. Eine Haltung zu den Gefühlen, die diese nicht zu integrieren versucht und eine Stellung zu ihnen zu beziehen versucht, fördert ein Überschwemmtwerden von Affekten, Trieben oder Stimmungen. Dies kann die Person aus ihren Angeln heben und die Psychodynamik könnte dann, weil unverstanden und unkorrigiert, die Herrschaft über den Menschen antreten.

Dem ist jedoch entgegenzuhalten, dass Gefühle eine besonders tiefe Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen darstellen, auch wenn sie nicht jene Erkenntniskompetenz über kausale Zusammenhänge haben, wie dies die Ratio und das experimentierende Denken vermögen. Weil die Gefühle Wahrnehmungen von Lebensrelevantem sind, wirken sie nachhaltiger auf die Existenz als abstrahierendes Denken (Längle 2003c, 98f).

Ihr Gedächtnis ist länger als jenes der Gedanken.

Ihr Tasten reicht tiefer als das Erkennen des Verstandes.

Ihr Ahnen ging dem Wissen von jeher voraus.

Gefühle sind ein wesentlicher Bereich menschlicher Existenz. In ihnen spielt sich viel von unserem Leben ab. Unser ganzes Leben ist von Gefühlen durchzogen. Es ist uns vielleicht gar nicht so bewusst, dass Gefühle alles Erleben, Denken, Fühlen, Handeln und Erinnern begleiten. Mehr noch: etwas Erleben bedeutet, Gefühle zu etwas zu bekommen. Erst dann „erleben“ wir. Gefühle sind die Basis und die Kraft für die Motivation.

Gefühle zu übergehen ist wie eine ständige Missachtung des Körpers. Was tut sich ein Mensch an, der seinem Körper nie Bewegung gibt, zuwenig schläft, schlecht isst, unkontrolliert Alkohol trinkt und raucht? Früher oder später wird sein Körper verbraucht und er wird krank. Nicht anders geht es dem, der seine Gefühle ständig missachtet, verdrängt, niederhält oder durch Medienkonsum und Ablenkung mit Arbeit, Action oder anderen Drogen übergeht (Längle 2003a, 13).

Aber nicht nur die negativen Konsequenzen zeigen die Macht und Bedeutung der Gefühle. Sie sind jene Brücke, die Nähe schafft – Nähe und Beziehung zu anderen Menschen, Dingen und auch Beziehung zu sich selber. Denn Gefühle sind gleichsam der Körper des Erlebens. Erst im emotionalen Mitschwingen „habe ich etwas“ vom Erlebten, Gesehenen, Gehörten, Gefühlten, vom Geschenk, vom Urlaub, vom Partner, von der Sexualität, vom Kind – was auch immer der Erlebnisinhalt ist. Ohne Gefühlsresonanz bleibt die Welt flach und stumm – die Musik hat keinen Klang, die Bilder haben keine Farbe, die Erinnerung ist blass und nichts sagend. Durch die Gefühle kommt Leben herein. – Die Gefühle sind maßgebliche Gründe, weshalb wir in ein gutes Restaurant gehen, einen Film besuchen, Menschen treffen. Wenn die Gefühle ihren Stellenwert verlieren, muss alles ausgefallener, exotischer und verrückter werden, damit ein Essen noch schmeckt, ein Film gefallen findet und eine Begegnung wert ist (ebd.).

So zentral diese Dimension des Menschen ist, so hat sie doch auch etwas Unheimliches an sich. Sie ist flüchtig, unfassbar, nicht greifbar und somit ganz anderer Natur als der Körper. Da wir zur Sachlichkeit erzogen sind, können uns die Gefühle gespenstisch anmuten. Es kann Angst machen, dass wir so wenig Kontrolle über sie haben und ihnen so ausgeliefert sind. Erschreckend ist dies deshalb, weil es uns nicht gleichgültig sein kann, was unsere Gefühle machen. Durch sie sind wir verletzlich und kränkbar, belastet, verunsichert oder eben freudig, froh, heiter, lustig, glücklich (ebd.).

Gefühle zuzulassen bedeutet gleichzeitig, sich der Trauer und dem Schmerz zu stellen. Trauer zu zeigen passt aber nicht in eine Gesellschaft, die lieber strahlend schöne, ewig fröhliche Erfolgsmenschen vor Augen haben möchte. Schuldgefühle, die Enttäuschung darüber, versagt zu haben, oder auch der Selbstvorwurf, vielleicht undankbar zu sein, mischen sich in so manche depressive Stimmung. Tränen verleihen unseren verborgenen Gefühlen sichtbaren Ausdruck. Ob es Tränen des Kummers oder Tränen der Freude sind, vielfach schämen wir uns dafür, unser Innerstes im Außen preiszugeben. Dabei wissen wir, dass es kein Licht ohne

Schatten gibt. Das Leben besteht aus Veränderungen. Und jede Wandlung bedeutet einen Abschied. Entwicklung kann nur stattfinden, wenn wir Trauer und Schmerz in ihrer ganzen Intensität spüren dürfen. Die allgemeine Geschäftigkeit bietet uns so manche Ausrede dafür, den Tränen keine Zeit zu geben. Wir müssen doch funktionieren! Nur nicht gehen lassen! Bloß nicht zusammenbrechen!

In der Existenzanalyse unterscheiden wir zwischen:

Gefühlen als Hinweisschilder und

Gefühlen als Fährte, als „Gespür“ für das Wesentliche (Richtige)

Die ersten Gefühle sind Wahrnehmungen über den Körperzustand und die biographischen Vorerfahrungen. Sie geben Auskunft darüber, wie es einem selber geht. Sie sind wie Kontrolllampen des eigenen Befindens. Wenn ich mich z.B. nicht mehr richtig freuen kann, so kann das ein Hinweis sein auf körperliche Übermüdung oder auf eine traurig-belastende Lebenszeit, an die ich mich emotional erinnert fühle. Ihr Sinn ist, dass wir ihnen beizeiten nachgehen, dass wir ihren Grund aufspüren, damit wir sie verstehen (Längle 2003a, 16). Sie zu verstehen bedeutet, sich selbst besser zu verstehen. Sie sind Voraussetzung für eine gute Lebensführung und haben darum Verweischarakter. Sie wollen die Person auffordern zur Stellungnahme und zu einem lebendigen Umgang. Das ist der Sinn eines solchen anhaltenden, wiederkehrenden, belästigenden Gefühlszustandes (Längle 2003a, 18).

Daneben gibt es noch eine andere Gruppe von Gefühlen. Sie klingen in uns an wie ein Ton, wenn wir uns einem Menschen oder einer Sache zuwenden. Dieser Gefühlston ist bei allem da, was wir tun oder aufmerksam verfolgen. Er entsteht durch die reale äußere Situation. Dieser Gefühlston ist wie die Begleitmusik zur äußeren Realität, wie ein inneres Bild von der äußeren Wirklichkeit.

Wir spüren, was gut und was schlecht ist, was wichtig ist fürs Leben und was uns davon entfernt. Diese zweite Art von Gefühlen lässt uns gewahr werden, worauf es jetzt ankommt. Sie durchschauen die Situation auf ihren existentiellen Wert hin. Was wir da zu spüren bekommen, ist das, worauf es ankommt, ist das, was jetzt zählt, was jetzt „Sinn“ macht. Darum sind diese Gefühle eine persönliche Orientierung für das, was zu tun ist – was jetzt „richtig“ ist. Sie sind „richtungsweisend“. Denn diese Gefühle sind viel feinfühlicher als der

Verstand an Scharfsinn hervorzubringen vermag. Was wir mit dem fühlenden Herzen wahrnehmen und spüren können, geht weit über den Verstand hinaus. Deshalb tun wir uns auch so schwer mit diesem „sechsten Sinn“, weil es manchmal wie Hellseherei aussieht, was das Gespür erahnt hat, längst bevor es eingetreten ist (Längle 2003a, 20f).

Es verlangt manchmal viel Mut, sich auf sein Gespür zu verlassen. Doch immer dann, wenn wir es schaffen, dem zu folgen, was wir als richtig, wichtig und notwendig empfinden, immer dann, und nur dann leben wir unser Leben (Längle 2003a, 21).

Wo aber lernt man, sich auf sich zu verlassen? Wer sagt mir als Kind und wer unterstützt mich darin, dass ich auf das zu schauen habe, was ich selber spüre? Werden Gefühle beim Kind unterbunden, verleugnet oder nicht gespiegelt, dann entsteht in ihm eine Gefühlsverunsicherung. Es wird die eigenen Empfindungen anzweifeln und sie allmählich bei sich selbst verleugnen. Nach außen sichtbar wird nur eine angepasste Maske oder Fassade. Die Flucht in die Oberflächlichkeit rächt sich irgendwann in einem Lebensgefühl, das neues Leid aufwirft: Wir fühlen uns abgeschnitten von der Tiefe der eigenen Seele, aber auch von den Herzen unserer Mitmenschen.

Wir sollten unsere Erziehung und Pädagogik überdenken und Formen suchen, die das eigene Gespür im Wahrnehmen und Respektieren fördern. Eine Erziehung zum Wohle des Kindes verweist den Menschen auf den Wert des eigenen Spürens. Wer nicht gelernt hat zu leben, was ihm wichtig ist, hat nicht leben gelernt, sondern gehorchen! Wer nicht spürt, was ihm wichtig ist, und sich nicht auf dieses Gefühl verlassen kann, wird sich selber fremd. Denn wenn ich mich nicht auf mein eigenes Gefühl verlassen kann, wonach richten sich dann meine Entscheidungen? Wer sagt mir dann, in den unzähligen Situationen des Lebens, wo es lang gehen soll? Um sich am eigenen Leben orientieren zu können, ist es notwendig, sich auf sein Gefühl verlassen zu können. Oder man ist angewiesen auf Vorschriften, Autoritäten, Moden, die einem sagen, was man zu tun hat (Längle 2003a, 22).

Im Alltag passiert es leicht, dass wir unser Gespür zu wenig beachten. Man folgt schnell einmal dem, was man gelernt hat, was öffentliche Meinung ist, was jemand uns aufträgt oder wie unser Ängste, Befürchtungen und scheinbaren Ausweglosigkeiten es vorzeichnen. Männer folgen mehr den sachlichen und beruflichen Zwängen, während Frauen sich mehr an den Erwartungen an sie und an den gesellschaftlichen Konventionen orientieren. Das eigene



Gespür für das Richtige geht oftmals unter den Pflichten, Vorgaben, Erwartungen und Ansprüchen verloren (ebd.).

Die Unterscheidung der Gefühle, wie sie die Existenzanalyse vornimmt, wird selten getroffen. Doch macht es einen erheblichen Unterschied aus, ob mich ein Gefühl als Hinweisschild an das Befinden und an Vergangenes anbindet, oder ob es mir als Wahrnehmung einer gegenwärtigen Situation die Entscheidungsgrundlage bietet und die Richtung für weiteres Leben weist. Die Trennung der beiden Gefühlsbereiche hat dafür fundamentale Bedeutung

### **5.3. Dritte Grundmotivation – Bedürfnis nach Be-Achtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung**

In der heutigen Gesellschaft haben Leistung, Karriere und Konkurrenz einen immens hohen Stellenwert. Nur dadurch bekommt man offenbar Anerkennung. Wenn Frauen in ihrem Beruf erfolgreich sind, werden sie anerkannt. Sie haben es wie ein Mann zu etwas gebracht. Wenn Frauen dagegen als Mütter ihre Kinder in die Welt eingeführt und ihnen Werte vermittelt haben, wenn sie ihre Fähigkeiten gefördert und sie zu liebesfähigen Menschen erzogen haben spricht niemand von Erfolg oder Karriere. Das zehrt bei vielen Frauen am Selbstwertgefühl. Dabei sehnen sich alle Menschen nach mütterlicher, warmer und fürsorglicher Energie – vor allem, wenn es ihnen schlecht geht.

Frauen wurden in ihrem Wesen kaum gesehen oder beachtet, sie wurden ganz im Gegenteil in ihrem Sosein abgewertet. Ihre Würde wurde mit Füßen getreten. Viele Frauen lebten in der Vorstellung: „Wenn ich es ganz gut mache und mir große Mühe gebe, dann interessiert sich jemand für mich, und ich bekomme sogar Anerkennung.“

Um Anerkennung zu bekommen, nehmen Frauen viel auf sich. Dabei achten sie vor allem darauf, was die anderen von ihnen erwarten, und nicht auf das, was sie selber möchten und was gut für sie ist. Sie übergehen ihre persönlichen Bedürfnisse, andererseits vertreten sie ihre persönlichen Ansichten oftmals übertrieben emotional und werden deshalb nicht ernst genommen, was sie zusätzlich wieder verletzt. Viele Frauen neigen auch dazu, ihre Unkenntnis über ihre eigene Wesensnatur hinter Staubwolken einer endlos wirbelnden Hyperaktivität zu verbergen.

Was die Frauen auch machten, sie wurden in ihrem Verhalten meistens kritisiert. Maya Onken, Mitglied der Geschäftsleitung vom Frauenseminar Bodensee, zitiert in ihrem Vortrag einen Text, der 1980 in Bonn bei einer Frauenversammlung von einer unbekanntenen Verfasserin zusammengestellt wurde:

Gibt sie ihre Kinder in die Kinderkrippe, ist sie eine Rabenmutter.  
Bleibt sie Zuhause, verkommt sie hinter dem Kochtopf.  
Leistet sie viel, verliert sie ihren Charme,  
leistet sie wenig, ihre Stellung.  
Verwendet sie Make-up, trägt sie Kriegsbemalung,  
verwendet sie keines, vernachlässigt sie ihr Äußeres.  
Verrichtet sie anspruchslose Arbeit, hat sie keinen Ehrgeiz.  
Erfüllt sie qualifizierte Aufgaben, ist sie mit dem Beruf verheiratet.  
Zeigt sie Gefühle, ist sie eine Heulsuse, beherrscht sie sich, ist sie ein Eisberg.  
Ist sie mit 25 noch ledig, kriegt sie keinen mehr ab.  
Ist sie mit 19 schon verheiratet, musste sie wohl.  
Ist sie sehr attraktiv, hält sie die Kollegen von der Arbeit ab.  
Ist sie es nicht, kümmert sich keiner um sie.  
Wirkt sie temperamentvoll, ist sie nicht zu halten.  
Wirkt sie ruhig und besonnen, fehlt ihr der Pfeffer.  
Ist sie intelligent, darf sie dies nicht zeigen.  
Ist sie es nicht, muss sie wenigstens hübsch sein.  
Ist sie montags müde, lästert man,  
ist sie montags tauf frisch, lästert man auch.

Maya Onken weist in ihrem Vortrag ausdrücklich darauf hin, dass die Gegenargumente zumeist von Frauen kommen und dass die Frauen nicht selten von den eigenen Geschlechtsgenossinnen für ihre Lebensweise ausgegrenzt werden. Aus einer eigenen Unsicherheit heraus fangen die Frauen an, ihr Lebensmodell zu rechtfertigen und bringen dadurch die unterschiedlichen Wertigkeiten hinein.

### **5.3.1. Auswirkungen**

Der tiefste Wunsch, den wir haben und das dringendste Bedürfnis, das wir erfüllt wissen wollen, ist es, in unserer Person angenommen zu sein. Fehlen die Voraussetzungen für das Selbstsein – Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung, so entstehen aus Mangel an Selbstfindung und Begegnungsfähigkeit funktionales Verhalten, Widerwilligkeit, Einsamkeit, übertriebene Scheu, Scham und Schüchternheit, leichte Verletzlichkeit und als klinische Störung das Bild der Hysterie oder einer narzisstischen Störung.

Als schützende Grundbewegung setzt ein Auf-Distanz-Gehen ein, das unterschiedliche Formen annehmen kann wie zu witzeln, schnippisch zu werden, formalistisch zu sein oder die Aufmerksamkeit ganz nach außen zu wenden. In der nächsten Stufe des Aktivismus wird der Mensch umtriebiger-rastlos, überaktiv, kommt z.B. in ein Funktionieren, Bestrafen oder Dem-Angreifer-Recht-Geben, in Besserwisserei oder ein Sich-Rechtfertigen.

Die Aggression ist unduldsam, aufbrausend, trotzig, wie es beim Trotz, Ärger und Zorn typisch ist. Das Ziel dieses Aggressionstypus ist, auf sich aufmerksam zu machen, um gesehen zu werden und dadurch weiterer Verletzung zuvorzukommen. Als letzte Stufe des Sich-Schützens setzen als Totstellreflexe Reaktionsweisen wie Beleidigtsein und Gekränktsein, Lähmung, Verbitterung, Spaltung und Dissoziation ein. (Längle 2008, 51f).

### **5.3.2. Der Fischer und seine Frau**

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf das Buch von Hans Jellouschek – Der Fischer und seine Frau – eingehen.

Dieses Märchen beschreibt das Dilemma einer Beziehung, die aus der Wunschlosigkeit des Mannes und der existentiellen Unzufriedenheit der Frau mit sich selber resultiert. Es spricht den Mut zur Eigenverantwortlichkeit an und ist eine entschiedene Absage an den so oft gehörten Vorwurf „Du bist schuld“, verbunden mit der resignativen Bemerkung „Wenn du nicht wärst...“. Dieses für die heutige Zeit sehr aktuelle Märchen zeigt auf eindrucksvolle Art und Weise, wohin ein Fehlen von Beachtung, Ernstnehmen und Wertschätzung führen kann.

In dieser Geschichte geht der Fischer nur auf die vordergründigen Wünsche seiner Frau ein. Frauen spüren diese Missbilligung fast immer, aber sie verstehen es oft nicht. Sie haben

bekommen, was sie wollten – und trotzdem bleiben sie unbefriedigt zurück. Sie bemerken nicht, dass die Männer zwar tun, was sie von ihnen wollen, aber sich dabei auf das tiefer liegende Bedürfnis nach Akzeptanz ihrer Person, das sie gleichzeitig auch damit äußern, nicht beziehen. Es fehlt die Haltung der Achtung für ihre Person und die Einfühlung für ihre Lage (Jellouschek 1996, 62f).

Die wichtigste Aufgabe ist, dieses tiefste Person-Bedürfnis nach Anerkennung und Achtung in sich überhaupt wahrzunehmen. Geschieht dies nicht, so erzeugt es jene diffuse Unzufriedenheit, welche die Wünsche ins Unermessliche steigert, auf die falschen Bereiche, nach außen, verlagert und zur Sucht werden lässt. Durch Kauforgien, Alkohol, übermäßiges Essen, zwanghaftes Putzen und dergleichen soll die innere Unruhe zum Schweigen gebracht werden. Die Frauen ersetzen das „Sein“ durch „Haben“ (ebd., 66).

Aber die Unzufriedenheit meldet sich immer wieder, weil das Bedürfnis, in seinem Selbst wahrgenommen und angenommen zu sein, so zentral ist, dass es sich nicht mit Ersatzbefriedigung stillen lässt. Kleider, Schmuck, Kosmetika, Drogen, Partys, Sex-Appeal oder eine blitzblanke Super-Wohnung schaffen es nicht. Zu begreifen, dass es sinnlos ist, das Bedürfnis nach Achtung und Würdigung der eigenen Person auf diese Weise stillen zu wollen, das wäre der erste Schritt (ebd., 112f).

Der nächste Schritt in der Entwicklung wäre dann, dieses Bedürfnis zu bejahen und seine Berechtigung anzuerkennen. Frauen werten sich hier oft selber ab, der Vorwurf der Unersättlichkeit klingt in ihren Ohren. Sie sagen dann zu sich selbst: „Nun hab dich doch nicht so“, schimpfen sich selbst als überempfindlich und nachtragend. Diese Selbstabwertung ist aber genau jene innere Strategie, mit der sie die Verschiebung auf die Suchtdynamik vorbereiten. Denn die Bedürfnisse, um die es hier geht, sind so zentral mit unserem Personkern verbunden, dass sie sich nicht einfach herunterspielen lassen. Sie gehen dann in den seelischen Untergrund und werden destruktiv – beispielsweise in der Entwicklung einer der erwähnten Suchtvarianten (ebd., 113f).

Es kränkt vielleicht die eigene Eitelkeit, sich eingestehen zu müssen, so wesentlich bedürftig zu sein. Der Teufelskreis wird dadurch aber durchbrochen. Vielleicht würde sich vorübergehend Stille und Traurigkeit ausbreiten, aber etwas Neues würde möglich.

Dieses Neue und damit der dritte Entwicklungsschritt wäre der Mut, die Bedürfnisse nach Anerkennung und Würdigung der eigenen Person auch deutlich zum Ausdruck zu bringen und sich dagegen zu wehren, wenn diese missachtet werden. Frauen dürfen nicht zulassen, dass über ihr Empfinden einfach hinweg gegangen wird. Wenn sie statt eines undurchschaubaren Gefühlsschwalls eine durchaus heftige, aber klare und positionale Aussage von sich geben würden, könnten die Männer viel besser damit umgehen (ebd., 115). Frauen müssen lernen, sich hier deutlich zu artikulieren, sonst werden sie nicht gehört. Das eigentliche Problem bei all dem ist, dass Partner oft zuviel voneinander erwarten. Wir haben Erlösungserwartungen aneinander, mit denen wir scheitern müssen. Früher heiratete man, weil es nötig war fürs Überleben. Das war das primäre Ziel von Ehe und Familie, auf dem Bauernhof genauso wie im Handwerksbetrieb oder am Fürstenhof. Alles andere war dem gegenüber sekundär. Dieser Grund hat heute im Zeitalter der sozialen Sicherheit und des Wohlstandes kaum noch Bedeutung. Darum verlagert sich die Motivation, miteinander das Leben zu teilen, immer mehr in den Bereich der individuellen Selbstverwirklichung (ebd., 80f).

Wir müssen uns hier sehr kritisch damit auseinandersetzen, in welchem Sinn Ehe und Paarbeziehung der Selbstverwirklichung dienen können. Sicherlich nicht so, dass die Liebe des einen die persönlichen Defizite des anderen auszugleichen imstande wäre. Dieser Anspruch überfordert die Partnerliebe und macht sie zu einer Ausbeutungsbeziehung (ebd., 81). Es geht mehr um ein Wachsen und Reifen der Person.

Echte Begegnung setzt voraus, dass ich mein Eigenes kenne, ernst nehme und vertrete. Sich selber in seinen Gefühlen, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen besser kennen und ernst nehmen zu lernen, das wäre wesentliche Voraussetzung für jene zwei grundlegenden Formen, in denen Begegnung stattfindet: einerseits sich selber zu vertreten und damit für den anderen prägnant und deutlich zu werden, und andererseits aber auch ganz von sich selber abzusehen und sich einfühlsam auf den anderen einlassen zu können (ebd., 107).

Dann kann Berührung stattfinden.

Viktor Frankl definiert die Liebe als (Frankl 1987, 75): „Du sagen können zu jemandem – und darüber hinaus auch ja sagen können zu ihm; mit anderen Worten: einen Menschen in seinem Wesen, in seinem Sosein, in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit erfassen, aber eben nicht nur in seinem Wesen und in seinem Sosein, sondern auch in seinem Wert, in seinem Seinsollen, und das heißt ja, ihn bejahen.“

#### **5.4. Vierte Grundmotivation – Bedürfnis nach einem Tätigkeitsfeld, einem Strukturzusammenhang und einem Wert in der Zukunft**

Logotherapie und Existenzanalyse gehen von der These aus, dass jede sinnvolle Lebensgestaltung unbedingt an das Auffinden und Umsetzen von Werten gebunden ist. „Den Sinn des Daseins erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen.“ (Frankl 1984, 202) Menschliches Handeln und Erleben ist der Existenzanalyse zufolge stets auf Objekte gerichtet, die wegen ihrer Wertigkeit intendiert werden, wenn es um die Verwirklichung von Schöpferischem und Erlebniswertem geht. (Frankl 1982, 59ff) In der wertdefizitären Welt unabänderlichen Leides hingegen, wo nichts in der Welt als wertvoll erlebt und nichts Wertvolles geschaffen werden kann, ist der Mensch auf den einzigen ihm verbliebenen Wert zurückgeworfen: auf den Wert seines Daseins als Person. Bei der Verwirklichung von Einstellungswerten (Frankl 1982, 61) achtet der Mensch also (ausnahmsweise) nicht mehr selbsttranszendent auf die Welt, sondern ist auf sich selbst verwiesen. Auch dies muss der Mensch können, sich selbst in seiner Werthaftigkeit zu spüren. Andernfalls ist er in Gefahr, der Verzweiflung zu verfallen. Denn der Schmerz verschließt ihm die Welt. Und er kann in der Einsamkeit versinken. Auch ohne im Leid zu stehen ist es wichtig, sich in seiner Werthaftigkeit zu spüren. Sonst wäre er gar nicht fähig, Erlebniswerte und schöpferische Werte in der Welt wahrzunehmen.

Bedingung für jede logotherapeutische Tätigkeit ist daher das Erkennen, das Erspüren, das Erleben von Werten. Ohne Werte gewahr worden zu sein, kann keine Entscheidung gefällt werden. Wenn Menschsein „entscheidendes Sein“ (Jaspers) ist, dann sind Werte seine Basis. Wenn sinnvolle Lebensgestaltung durch Entscheidung und Handeln geschieht, dann ist ihre vorgängige Stufe der Schritt der Werterfassung (Längle 2003b, 49f).

Patienten mit einem indifferenten oder fehlenden Einverständnis zum Leben („Grundwertstörungen“) fehlt die Voraussetzung für eine Logotherapie. Sie tragen nicht das Gefühl des eigenen Wertseins in sich und kommen deshalb auch nicht in Resonanz mit anderen Werten. Die Empfindung für den Wert des eigenen Seins, die „Ja-Gestimmtheit zum Leben“ ist der Grund für jegliches weitere Werterleben. Jedes sinnorientierte Verfahren greift nicht, denn es erfasst nicht den Grund: die Werte, die zum Sinn aufblühen sollen, werden nicht selbst erlebt, sondern sind allenfalls Normen und äußere Vorgaben.

Die Symptome sind vor allem durchgängige Depressivität, mangelnde, nicht befriedigende Erlebnistiefe von Werten, das „Leben-als-Last“-Gefühl. Die Lebenshaltung des Menschen ist geprägt von Wünschen und Bedingungen als Ausdruck der Seinsablehnung: „Ich will nicht, was ist. Wenn dieses oder jenes anders wäre, dann wäre ich bereit zu leben...“ (Längle 2003b, 61)

Viele Frauen kennen das Gefühl, Opfer der Umstände zu sein und manche warten nur darauf, dass andere ihre Umstände ändern. „Ich kann ja nicht. Wenn mein Partner, mein Kind, mein Kollege, meine Situation anders wäre, dann würde es mir besser gehen“. Leider leiden diese Frauen lieber, anstatt dass sie ihre Aggression als Kraft einsetzen und ihre Position verändern. Mit dieser Kraft würden sie etwas in Bewegung bringen, denn auch andere müssten dann ihre Haltung verändern und es könnte etwas Neues entstehen und lebendig werden (Jarosch, Grün 2005, 188).

Während es Menschen gibt, die mit ihrem Leben aufgrund fehlender Werte nichts Sinnvolles anzufangen wissen, werden andere Frauen wiederum überschwemmt von den Anfragen der Situationen. Sie sehen so viele Dinge, die sich ändern müssten auf dieser Welt. Aus ihrer tiefen inneren Not möchten sie am liebsten die ganze Welt verbessern und befürchten, sich selbst untreu zu sein, wenn sie sich nicht bis zur Erschöpfung für die Verbesserung der Welt engagieren. Die Umstände engen dann den persönlichen Freiraum ein. Der Sinn der Situation wird zum Diktat, auch wenn man ihn ursprünglich noch so wollte. So kann auch der existentielle Antagonismus aus dem Gleichgewicht geraten und wir finden nicht mehr zurück zu uns selbst, halten uns nur noch draußen auf in der Hingabe an unsere Aufgaben und in der Erfüllung unserer Pflichten (Längle 1999b, 27). Hier sind Mütter ganz besonders betroffen.

Das Problem solcher Lebenserfahrungen ist nicht das Gefühl der Sinnlosigkeit. Sinnlosigkeit würde aufkommen, wenn nicht mehr klar wäre, wozu das alles gut ist. Doch sie sehen den Sinn und Zweck in vielen Tätigkeiten. Überall ist man gefragt und gefordert und es ist wichtig, auf alles einzugehen und nichts möchte man missen, verpassen, versäumen. Wenn Sinn jedoch allein vorherrscht, bekommt er die Funktion der Kompensation, des Ausgleichs der anderen Grundbedingungen der Existenz (ebd., 27). Sie leben dann zwar sinnvoll aber auf Kosten eines Kümmerdaseins.

### **5.4.1. Auswirkungen**

Wenn diese vierte Grundmotivation nicht verwirklicht werden kann, verliert der Mensch seinen Lebenswert, er befindet sich in einem existentiellen Vakuum. Es fehlt ihm etwas Grundsätzliches, auch wenn er alle materiellen und sozialen Bedürfnisse erfüllen kann. Wird die Sinnstrebigkeit frustriert, tritt als erste Schutzreaktion gegen das existentielle Vakuum ein provisorisches Leben auf: Man lebt vorläufig, nicht entschieden, „auf Widerruf“, ohne echtes Engagement, in einer Oberflächlichkeit und Gleichgültigkeit, in man nicht bereit ist, schicksalhaftes, unausweichliches Leid zu tragen. Genügt das nicht, kommt es zum bereits energieaufwendigeren Aktivismus, der Widerstand aufbaut (z.B. aufschieben, Dienst nach Vorschrift) oder versucht, den Rahmen zu ändern (z.B. durch Provozieren, Übertreiben, Sich-aus-allem-ein-Spiel-Machen, Umdeuten) und sich neue Inhalte schafft: Streben nach Lust (z.B. Konsumverhalten) und Macht (z.B. Einfluss gewinnen), durch Idealisierung, Fanatismus.

Die Aggression ist spielerisch, wie z.B. das mutwillige Zerstören von Einrichtungen (Vandalismus) oder schafft sich beliebige Ersatzaufgaben (z.B. Mobbing). Zynismus und Sarkasmus werden oft zu dieser Form von Aggression gerechnet. Die „Totstellreaktion“ besteht in Hoffnungslosigkeit, völliger Selbstbetäubung und nihilistischer Passivität (Längle 2008, 58).

## **6. Die authentische Persönlichkeit**

Um die Basis für das Dasein-Können zu schaffen, genügt es nicht, Schutz, Raum und Halt von außen einfach nur zu erhalten. In der Existenzanalyse vertreten wir nicht die Auffassung, dass die Gegebenheiten per se („automatisch“) wirken. Weder haben ungünstige Erlebnisse zwingend einen Schaden zur Folge, noch führen günstige Erlebnisse in jedem Fall zu positiven Entwicklungen. Statt des Automatismus vertreten wir einen Interaktionismus. Angebote oder Vorfälle müssen stets durch das „Nadelöhr“ der personalen Stellungnahme, der Entscheidung, des Verstehensversuchs usw., um „zu eigen gemacht zu werden“ und dadurch eine anhaltende Wirkung zu haben. Ein Teil der Motivation stammt von außen und wird durch eine beziehungsvolle Anleitung gefördert; ein anderer Teil bleibt aber allein bei der Person und ist Ausdruck ihrer Freiheit (Längle 2008, 38f).



Wie bereits erwähnt wirkt das Aushalten und Annehmen auf diese drei Voraussetzungen des Sein-Könnens zurück (Feedback). Mit jedem Aushalten bzw. Annehmen wird die existentielle Basis gestärkt, erfährt man sich weniger ausgeliefert, geschützter, verankerter, gehaltener, verschafft man sich den Raum, den man zum Dasein braucht. Was man annehmen kann, lässt Raum zum Dasein (Längle 2008, 36).

Für eine personale Fundierung der Existenz genügt es auch nicht, Beziehung, Zeit und Nähe zu erhalten, selbst wenn dies immer wieder mit einem guten Gefühl für das Leben verbunden ist. Existentiell gesehen, handelt es sich bei der Erfahrung des Wertes des Lebens um ein Angebot, zu dem auch persönlich Stellung zu beziehen ist: Will man sich auch wirklich auf dieses Leben einlassen und ihm „die Hand reichen“? Das Schließen eines „Pakts mit dem Leben“ ist vergleichbar mit einer Geburt. Während die erste durch die Natur geschieht, geschieht diese zweite Geburt durch den personalen Akt der eigenen Entscheidung (Längle 2008, 45).

Erst wenn Frauen lernen, von dem zu lassen, was „einer Frau wichtig“ zu sein hat, und anfangen, mehr darauf zu schauen, was sie selber mögen, was sie für gut und richtig empfinden, beginnt ihr Leben spannend zu werden. Sie müssen lernen, ihr Gespür zu entdecken, es ernst zu nehmen, ihm Raum zu geben und nach ihm zu leben, gleichgültig ob sie dafür Anerkennung bekommen oder nicht, ob es als Leistung angesehen wird oder nicht. Die Methode ist, sich immer zuerst zu fragen: „Mag ich das auch tun, oder tue ich es nur wegen der anderen? Um der Anerkennung willen? Nur um reibungslos zu funktionieren? Nur, weil es verlangt wird?“

Entsprechend einem Hauptsatz der Existenzanalyse sollten sich Frauen öfters die Frage stellen: „Mag ich so leben, wie ich gerade lebe?“ Und wenn nicht: „Was kann ich heute tun/lassen, damit ich morgen so leben mag?“ (Längle 2003a, 23)

Veränderung und Lebendigkeit, offen und berührbar zu sein, fängt bei mir an und nicht im außen. Wenn ich das lerne und irgendwann habe, dann kann ich mein Leben gestalten, weil ich dann erst imstande bin, offen auf andere Menschen zuzugehen. Dann werde ich berührbar für andere Menschen. Den Mut, sich aus der Verletzbarkeit heraus zu offenbaren und sich mitzuteilen, den gibt es jeden Tag neu zu entdecken.

Wenn du nicht bei dir bist  
und dich für dich entscheidest,  
werden andere von dir nicht lernen können,  
wie du zu lieben bist.

Sie werden dich vernachlässigen,  
ja vielleicht sogar verachten,  
so wie du dich vernachlässigst oder verachtest.  
und dich vernachlässigen,  
Sie werden annehmen, dass ihre Meinung auch deine sei,  
weil du deine nicht sagst.  
Sie werden dich wenig fragen, dir aber viel sagen.  
Sie werden von dir erwarten,  
dass du mitmachst, mitlachst, mitwählst  
und nicht fragst, herausforderst und verneinst.  
Sie werden mit dir so umgehen,  
wie du selbst mit dir umgehst.

Aber wenn du dich wertschätzt,  
wenn du dein Innenleben ernst nimmst,  
wenn du auf dich hörst und nicht alles mit dir machen lässt,  
dann werden andere lernen, dich zu achten,  
zu ehren und zu lieben.

Es beginnt bei dir.

(Schaffer 2007)

Der Mensch kann sich in seinem Verhalten mehr oder weniger entsprechen, mehr oder weniger „echt“ sein. Er kann so sein, wie er genuin ist, oder aber ein beabsichtigtes Bild von sich vorzeichnen. Auch hier kommt wieder seine Freiheit zum Zug, die in dieser Dimension darin besteht, sich mit seinem Wesen in Abstimmung bringen zu können (Längle 2008, 50).

Auch wenn in dieser dritten Grundmotivation die Voraussetzungen für das Selbstsein – Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung – von außen erhalten werden, sind sie im Laufe

der Persönlichkeitsentwicklung vom Subjekt selbst zu übernehmen und in Eigenregie bei sich weiterzuführen, damit sie eine solide Wirkung entfalten können. Ohne Zustimmung zu sich selbst genügt die erhaltene Zustimmung nicht zur Ausbildung der autonomen Persönlichkeit und des Selbstwerts.

Diese personale Aktivität des Sich-für-sich-Entscheidens geschieht praktisch über drei Schritte:

Der erste ist die Schaffung einer gewissen Distanz zu anderen (Abgrenzung) und zu sich, um sich überhaupt selbst sehen zu können (Selbstbild). Dann soll man sich und seine Gefühle ernst nehmen, zu ihnen stehen und für sie eintreten. So wird sich die Person selbst gerecht. Und drittens wird der Selbstwert innerlich verankert, wenn er durch eine kritische Selbstbeurteilung und durch Stellungnahmen zu sich und zu seinem Verhalten gegangen ist. Diese drei Eigenaktivitäten stellen im existenzanalytischen Modell die Ich-Struktur dar. Sie ermöglichen dem Menschen das Sich-selbst-Sein und auch unter dem Eindruck von äußeren Situationen die eigene Struktur prozessual zu behaupten bzw. wiederherzustellen. Die Ausbildung der Ich-Strukturen macht den Menschen kritikfähig, begegnungsfähig und gemeinschaftsfähig. So wird die immanente Gefahr der Vereinsamung und Isolation durch abgegrenztes Selbstsein und individuelle Einzigartigkeit überwunden (Längle 2008, 51). Darum ist der Mensch, der personal lebt, nie einsam, auch wenn er allein ist, denn er ist nicht von sich weggegangen, hat sich nicht „verloren“.

Es genügt auch nicht, in einem Tätigkeitsfeld zu stehen, sich in einem Zusammenhang zu wissen und Werte in der Zukunft zu haben sondern es braucht als existentiellen Zugang zum Dasein die phänomenologische Haltung der Offenheit, in der es darum geht, sich von der Situation anfragen zu lassen: „Wofür ist diese Stunde da? Was ist ihre Frage an mich? Worauf soll ich antworten?“ Es geht also nicht nur darum, was man selbst vom Leben erwarten kann, sondern getreu dem dialogischen Grundmuster der Existenz geht es ebenso darum, was das Leben von einem will, was die Situation „von mir“ erwartet, was „ich jetzt tun kann und tun soll“ – für andere Menschen wie auch für mich selbst.

Mein aktives Zutun bedeutet in dieser Haltung der Offenheit: mich in Übereinstimmung zu bringen mit der Situation, zu prüfen, ob es auch gut ist, was ich tue – für die anderen, für mich, für die Zukunft, für die Welt, in der ich stehe. Und so erfüllt sich die Existenz, indem man sich in diesen Horizont stellt und darauf abgestimmt handelt. (Längle 2008, 57)

So lehrt es auch die Logotherapie Frankls (1987, 96): Sinn finden wir, indem wir uns anfragen lassen und uns für das öffnen, was jede Situation bietet und bringt und von uns verlangt. Ohne diese „existentielle Wende“ fänden wir den Sinn nicht.

Mit der „personalen oder emotionalen Wende“ soll der Blick wieder frei gegeben werden auf die Integrität der Person und den Zugang zur ihrer Authentizität. Damit wird Existenz personal verankert. Existenz ist dann sowohl ein Antwortgeben auf die Fragen der Situation als auch ein Antwortgeben auf die Fragen der Person, der Identität und Selbstwerdung (Längle 1999b, 33).

Die Reife der authentischen Persönlichkeit ist mit dem Alleinsein-Können erreicht. Dies setzt inneren Lebensraum, den persönlichen Lebensweg und die Rechtfertigung vor sich selbst voraus. Wer nicht allein sein kann, leidet, weil ihm die existentiellen Lebensbereiche in seinem inneren Leben fehlen. Er spürt, dass er nicht „ganz“ lebt.

Es fehlt für den Lebensraum das Angenommen-Sein, besonders wenn er sich selbst noch nicht ganz angenommen hat oder annehmen kann.

Es fehlt ihm zweitens für den Lebensbezug die Zuwendung, die den Lebenswert ausmacht, vor allem wenn er selbst zu seinem Leben noch nicht die volle Zustimmung gegeben hat oder nicht geben kann.

Und es fehlt ihm für seinen Selbstbezug die Anerkennung, der Respekt, jenes „Lebensrecht“, das ihm sagt, dass es richtig ist, wie er ist und was er tut, vor allem wenn er sich diese Anerkennung selbst noch nicht geben kann und er sie von anderen erwartet.

Solange dies ist, leidet der Mensch an Einsamkeit, selbst wenn er in Beziehungen steht. Die Gefahr ist groß, abhängig zu werden. Alles Angenommen-Sein von anderen, alle Liebe und Anerkennung sind nicht glaubhaft, sind nicht sättigend, wenn man sie nicht für sich selbst hat. Wer an Einsamkeit leidet, hat selbst nicht vollzogen, was er von anderen erwartet.

Die reife Persönlichkeit ist dadurch gekennzeichnet, dass sie ihren existentiellen Grund kennt und erfüllt hat. Sie lebt ihr Dasein, ihr Wert-Sein, ihr So-Sein und ihren Sinn und kann dazu stehen. Sie bedarf nicht des ständigen Zuspruchs von außen, der sie in Abhängigkeit hielte und letztlich unfrei machte. Aus sich heraus ist die reife Person zu ihrer eigenen Stellungnahme gegenüber den Grundmotivationen gekommen und hat ihre innere Zustimmung gegeben. Ihr Leben ist wie eine Unterschrift unter ihr Dasein, eine Unterschrift,

die eine tagtägliche Zustimmung zur Welt, zum Leben und zu sich selbst bedeutet. Die gelebte Zustimmung zum Leben macht es möglich, dass wir den wirklichen Sinn unserer Existenz inmitten tausender Möglichkeiten von Tag zu Tag neu finden. So kann die Linie des authentischen Sich-selbst-Seins ein Leben lang durchgehalten werden.

Durch die Zustimmung zum eigenen Sein wird der Blick offen für die Fülle des Seins. Wer auf die Fülle in sich selbst gestoßen ist und sie gutheißt, findet sie auch im anderen (Längle 1999a, 20f).

## **7. Schlussworte**

Viele Frauen machen sich auf den Weg, um aus ihrer Opferrolle und der ihnen oft anerzogenen Selbstentwertung auszubrechen. Sie hören auf, immer nur die Männer für ihre eigene Misere verantwortlich zu machen. Sie söhnen sich aus mit den Wunden, die ihnen das Leben geschlagen hat, und gehen einen neuen Weg der inneren Freiheit.

Weil sie sich selbst achten und in ihrem Frausein wertschätzen, lassen sich diese Frauen nun nicht mehr durch abwertende Bemerkungen klein machen. Sie wissen um ihren weiblichen Wert, und das gibt ihnen Freude an ihrem Frausein und führt sie zu neuer Leichtigkeit (Jarosch, Grün 2005, 7). Sie haben dann das Gefühl einer fraglosen Daseinsberechtigung, das Gefühl, interessant zu sein und Anteil zu haben an einer Welt, die alles gibt, was man braucht – und noch ein wenig mehr. Sie übernehmen Verantwortung für sich, für ihre Fähigkeiten, die in ihnen liegen, für ihre Entscheidungen und ihre Erfahrungen, die sie gemacht haben. Die Frauen spüren, dass sie aus sich selbst leben können und haben keine Lust mehr, nur über die anderen zu jammern, die sie daran hindern, wirklich zu leben.

Die Frauenbewegung hat den folgenden Satz geprägt: „Die Ohnmacht der Frauen ist die Macht der Männer.“ Es ist leicht, Frauen in die dienende Rolle, in die verständnisvolle Rolle zu schubsen, Frauen einfach zu verunsichern, solange sie es zulassen. Frauen müssen lernen, einen Anspruch zu haben auf Zeit, Raum, Aufmerksamkeit, Sexualität, Gefühle, Geld, Belohnung für Bemühungen und nicht alles umsonst machen (Levend 2004).

Auf dem Weg, sich selbst zu finden, tun Frauen gut daran, bei anderen Frauen Orientierungshilfe zu holen und sich gegenseitig in der Aufarbeitung ihrer Geschichte beizustehen. Es erscheint mir auch wichtig, dass Frauen von alten weiblichen Idealisierungen

Abschied nehmen, von dem Zwang, immer liebenswert, gefällig und anspruchslos zu sein, niemals schwierig sein zu dürfen und auch mal unweibliche Gefühle wie Hass, Wut und Gier als dem Selbst zugehörig zu zeigen. Sie können lernen, dass ein Nein zu anderen gleichzeitig ein Ja zu sich selbst bedeutet. Diese Ja spiegelt wider, was sie in sich selbst achten und schützen wollen.

Dazu ist es wichtig, dass sich die Frauen mit ihren Müttern auseinandersetzen. Das beginnt mit der Abgrenzung und sollte, wenn alles gut geht, mit der Wiederannäherung auf einer anderen Ebene enden. Wenn die Mutter in ihrem „So-Geworden-Sein“ verstanden und angenommen wird, bekommt auch der eigene weibliche Anteil die ihm zustehende und wichtige Empathie.

Die feministische Bewegung der siebziger Jahre hat vor allem um die Gleichberechtigung der Frauen gekämpft. Dabei war es wichtig, alte Klischees der Frauenrolle zurückzuweisen. Jedoch geriet man in Gefahr, die Frau dem Mann anzupassen, anstatt die Eigenheit und das Anderssein der Frau zu betonen.

Heute geht es der feministischen Bewegung mehr darum, zwar gleiche Rechte für die Frau zu fordern, aber zugleich auch das Anderssein der Frau herauszustellen. Schon rein biologisch hat die Frau andere Seiten entwickelt als der Mann. Gerade im Anderssein von Mann und Frau liegt auch das besondere Potential. Dabei geht es nicht darum, die Frau auf ein bestimmtes Bild festzulegen. (Jarosch, Grün 2005, 7)

„Wirkliche Gleichberechtigung lässt sich nur erreichen, wenn man die Unterschiede ernst nimmt und in der Sozialisation ganz gezielt den Stärken und Schwächen jedes Geschlechts Rechnung trägt“ (Bischof 1989, 113). Gleichmacherei dagegen führt zur Langeweile. Die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau erzeugt ja gerade eine Spannung, die beiden ihre ureigene Energie schenkt und sie gegenseitig inspiriert. Ihre Verschiedenheit bedeutet Fülle und Reichtum, sie ist die Grundvoraussetzung für lebendige Beziehungen. Was Frauen heute brauchen, ist nicht Gleichbehandlung, sondern Mut zu sich selbst. Sie sollten ihre Wertmaßstäbe nicht nach dem Männlichkeitsideal ausrichten, sondern ihre eigene Identität finden. Sie sollten ihren eigenen, typisch weiblichen Stil aufwerten. Erst dann haben die Frauen gleiche Chancen wie die Männer (Jarosch, Grün 2005, 8f).

Sie müssen Zeit, Kraft und Anstrengung aufbringen, Fähigkeiten und Neigungen in sich zu entdecken, gegen den Strom schwimmen lernen und Eigensinn entwickeln, aus dem

Opferstatus heraus treten, sich auf den eigenen Weg machen und nicht mehr Anhängsel oder Teil des Mannes sein. Vor allem sollen sie sich die Frage stellen: „Lebe ich oder werde ich gelebt?“

Das sehr selbstbewusste und mutige Gedicht der amerikanischen Lyrikerin Kelly Priest kann dabei ein hilfreicher Wegbegleiter sein auf dem Weg zu einer faszinierenden Frau:

Mit der Zeit lernst du,  
dass eine Hand halten nicht dasselbe ist,  
wie eine Seele fesseln.  
Und dass Liebe nicht anlehnen bedeutet,  
und Begleitung nicht Sicherheit.  
Du lernst allmählich,  
dass Küsse keine Verträge sind,  
und Geschenke keine Versprechen,  
und du beginnst,  
deine Niederlagen erhobenen Hauptes  
und offenen Auges hinzunehmen,  
mit der Würde eines Erwachsenen,  
nicht maulend wie ein Kind.  
Und du lernst,  
all deine Straßen auf dem Heute zu bauen,  
weil das Morgen ein zu unsicherer Boden ist.  
Mit der Zeit erkennst du,  
dass sogar Sonnenschein brennt,  
wenn du zuviel davon abbekommst.  
Also bestell deinen Garten  
und schmücke selbst dir die Seele mit Blumen,  
statt darauf zu warten,  
dass andere dir Kränze flechten.  
Und bedenke,  
dass du wirklich standhalten kannst...  
und wirklich stark bist,  
und dass du deinen eigenen Wert hast.

## **8. Literaturliste**

Badinter E (2010a) Ich sehe keinen Unterschied. In: Welt der Frau, September 2010, 18-21

Badinter E (2010b). Wikipedia. URL: [de.wikipedia.org/wiki/Elisabeth\\_Badinter/](http://de.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_Badinter/) in der Fassung vom 11.10.2010

Bauer J (2004) Das Gedächtnis des Körpers. München: Piper

Bauer J (2006) Warum ich fühle, was du fühlst. München: Heyne

Interview mit Joachim Bauer durch Uschi Schleich in der Wiener Zeitung. „Mitgefühl ist ein göttliches Geschenk“. 11. August 2007

Interview mit Joachim Bauer durch Matthias Klein. Spiegelwelt/Weblog - Individuum & Gesellschaft. Soziale Akzeptanz. 1. März 2010

Bischof N , Bischof-Köhler D (1989) Der Beitrag der Biologie zu einer Anthropologie der Frau. In: Pissarek-Hudelist H (Hrsg) Die Frau in der Sicht der Anthropologie und Theologie. Düsseldorf, 91-119

Coler R (2010) Das Paradies ist weiblich. Berlin: Aufbau

Cross D (2009) Die Päpstin. Berlin: Aufbau

Essmann K (2010) Vortrag am 11.2.2010 in Nüziders

Estès C (1993) Die Wolfsfrau. München: Heyne

Frankl (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10<sup>o</sup>

Frankl (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber



- Frankl V (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten.  
München: Piper
- Frankl V (1990) Der leidende Mensch, anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.  
München: Piper
- Fuchs T (2009) Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. In: Existenzanalyse 26, 2, 46-52
- Handbuch der guten Ehefrau. Wissen.de/Gesundheit. URL:  
[www.wissen.de/.../index\\_page=1304514.html/](http://www.wissen.de/.../index_page=1304514.html/) in der Fassung vom  
26.10.2010
- Haneke M (2009) Das weiße Band – Eine deutsche Kindergeschichte. Uraufführung am 21.  
Mai 2009 bei den 62. Filmfestspielen von Cannes.
- Jarosch L , Grün A (2005) Königin und wilde Frau. Münsterschwarzach: Vier Türme
- Jellouschek H (1996) Der Fischer und seine Frau. Zürich: Kreuz
- Kelly P (2004) Mit der Zeit. URL: [www.yolanthe.de/lyrik/inhalt-g.htm/](http://www.yolanthe.de/lyrik/inhalt-g.htm/) in der Fassung vom  
November 2004
- Längle A (1999a) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In:  
Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (1999b) Authentisch leben. Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein  
oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? Anregungen aus der  
Existenzanalyse In: Existenzanalyse 16, 1, 26-34
- Längle A (2003a) Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? In: Längle A (Hrsg) Emotion  
und Existenz. Wien: Tagungsbericht der GLE, 12, 1, 11-25
- Längle A (2003b) Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der  
existenzanalytischen Therapie. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz.  
Wien: Tagungsbericht der GLE, 12, 1, 49-76

Längle A (2003c) Das Bergen des Berührtseins als therapeutische Basisarbeit. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Tagungsbericht der GLE, 12, 1, 77-100

Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB

NAHT. Network against harmful traditions. Genitalverstümmelungen.  
URL:<http://www.naht.info/cms/naht/DE/einzel.html?channel=CH0398/> in der Fassung vom 23.10.2010

Levend H (2004) Ein Patriarchat ohne Väter. Verletzte oder ungelebte Beziehungen zum Vater sind offene Wunden, unter denen Töchter lebenslang leiden. Theaterpädagogisches Begleitprogramm zu „Big Deal?“ 25-30  
URL: [wlt.no-ip.com/public/medien/material\\_zu\\_big\\_deal.pdf/](http://wlt.no-ip.com/public/medien/material_zu_big_deal.pdf/) in der Fassung vom November 2004

Maaz H (2005) Der Lilith Komplex. München: Deutscher Taschenbuch

Onken M (2010) Muttersein dagegen sehr. In: Focus. Ö Regional vom 7. März 2010

Schaffer U (2007) ...weil du dein Leben entscheidest. Lahr: Kaufmann

Stepien J (2004) Über Liebe, Lust und Frust. CD. Scheidegg