

Person-Zentriert

Zur Personierung der Existenz – eine „Außensicht“

Alfried Längle
Wien, Österreich

Der Schlüssel zur Existenz wird in der Existenzanalyse und dem Personzentrierten Ansatz in der Aktivierung der Person gesehen. Darum ist ein Vorgehen, das die Ressourcen der Person anspricht und zu mobilisieren versucht, grundlegend für jede Psychotherapie. – Es werden die dynamischen Grund-Aktivitäten der Person beleuchtet (sehend – integrierend – belegend), dann die Voraussetzungen der Ich-Bildung beschrieben (Beachtung – Empathie – Stellungnahme). Im Wechselspiel mit dem Ich kann die Person aktuell und in der Existenz wirksam werden. Im Tiefsten schwingt die Person jedoch in einer spirituellen Tiefe mit dem Sein und dem Leben – um dann dank des Ichs zu einem inneren Gegenüber zu werden. – Eine Aktivierung der Person kann nur erfolgen, wenn sie an diesen Eigenschaften der Person und dem Wechselspiel mit dem Ich ansetzt. – So kann der Mensch über das Person-Sein zum Wesen des Lebens gelangen: zur Seins-Berührung, in der der personale Sinn der Existenz aufgeht.

Schlüsselwörter: Person, Ressourcen, Existenz, Aktualisierung, Spiritualität

The actualization of the person. Existential analytical contributions to the personization of existence. In Existential Analysis and Person Centered Psychotherapy the key to existence is seen in the activation of the person. A procedure addressing and seeking to mobilize the resources of the person is therefore essential in every psychotherapy. — The dynamic basic activities of the person are illuminated (seeing — integrating — encountering), and subsequently the prerequisites for the development of the self are described (attention — empathy — taking position). In interaction with the self, the person can become effective in presence and in existence. Deep down however, the person resonates in a spiritual depth with being and life — subsequently becoming an inner counterpart due to the self. An activation of the person can solely follow, when originating from the characteristics of the person and the interplay with the self. This is how the human being can attain, via personhood, the essence of life: come into contact with being, in which the personal meaning of existence unfolds.

Keywords: person, resources, existence, actualization, spirituality

Auf der Suche ...

Man könnte Therapie im humanistischen Kontext zusammenfassend auch so beschreiben: Es geht darum, die Person aufzusuchen und ihr zum Durchbruch zu verhelfen. Diese Beschreibung ist zwar prägnant, aber ob ihrer Kürze schwer verständlich. Denn sie setzt ein Wissen um die Person voraus und wie man sie praktisch erreichen kann. Davon kann man jedoch nicht immer ausgehen. Der Fokus auf das Verständnis der Person findet sich in der Psychotherapie vor allem in den humanistisch

geprägten Vorgangsweisen. Auf diesen mit dem Mensch-Sein untrennbar verbundenen Aspekt haben sich insbesondere Carl Rogers (1961a; Rogers & Stevens, 1967) und Eugene Gendlin (z. B. 1997) bezogen, aber auch für Viktor Frankl (z. B. 1990) ist er von großer Bedeutung. Im Bewusstsein dieses breiten Fundaments wird dieses grundlegende Konzept der Person hier erneut gedacht, formuliert und an mancher Stelle auch weiterentwickelt, mit dem Ziel, für die Praxis neue Zugänge zu entwickeln.

Im Sinne der Grundlagentheorie für eine Praktikabilität wird hier von der „Aktualisierung der Person“ gesprochen. Dieser Begriff kann in einer ersten Annäherung so verstanden werden, dass die Person „aktuell“ werden soll, und zwar durchaus im umgangssprachlichen Sinne: gegenwärtig, frisch, neu, am Puls des Geschehens stehend. Ein genaueres Verständnis des Begriffs bringt Aktualität mit „Akt“ zusammen, also mit der Handlung. Wenn nun der Mensch in seinem Handeln wesensmäßig zum Vorschein kommt, ist in ihm die Person das

Dr. med., Dr. phil., Hon.-Prof., DDr. h.c. Alfried Längle, geb. 1951, Arzt für Allgemeinmedizin, Klin. Psychologe, Psychotherapeut, Präsident der Intern. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse; a.o. Prof. an der HSE Univ. Moskau, Univ.-Doz. an der Uni Klagenfurt, Gastprofessor an der Sigmund-Freud-Univ. in Wien. alfried.laengle@existenzanalyse.org
Korrespondenzadresse: PD DDr. Alfried Längle, 1150 Wien, Eduard-Sueß-Gasse 10

„Aktzentrum“ (Scheler, 1928/1978, S. 38). Die Handlung wird zur aktuellen Vergegenwärtigung der Person. Aber wie kann die Person aktuell werden? In den humanistischen Verfahren ist es ein Ziel, dass unsere Person zum Vorschein und Ausdruck kommen kann. Wir sollen als Personen erstehen, erwachsen, erstarken, uns selbst als Person und die Person anderer entdecken, antreffen, sehen, wertschätzen. Als Person soll der Mensch zur Entfaltung kommen. In der Existenzanalyse spricht man in diesem Zusammenhang auch von der „*Personierung der Existenz*“.

Das Gesicht der Person sehen heißt, ihr in die Augen sehen, sie sehen – wodurch sie auch selbst „sehender“ wird. Die Person sehen entfacht also sozusagen ihr eigenes Sehen. Im Anblick des anderen – und im gleichzeitigen Anblick von sich selbst – entsteht das Feld für den Dialog zwischen den Personen. Dieses Wechselspiel umreißt den Rahmen, in dem die Aktualisierung der Person stattfindet. Wenn wir dabei von Person sprechen, meinen wir das *Echte* im Menschen, das Tiefe, Authentische, das Eigentliche, das wahre Selbst. Nicht die Maske ist gemeint (Rogers, 1980a; Wurmser, 1981/1993), nicht die Rolle, nicht die Funktion, nicht das Gespielte, nicht das Oberflächliche, sondern das Ursprüngliche, das unmittelbare, unpräntöse Angesprochen-Sein in der Tiefe, im Herzen, in der Intimität. Dieser Tiefe sprechen wir eine heilende Kraft zu – denn wer so im Einklang mit sich selber in seinem Grunde ist, regt im anderen Menschen dasselbe spiegelbildlich an. Die Person ins Gespräch einzubringen und sie in den Klientinnen und Klienten zu wecken, ist daher von zentraler therapeutischer Relevanz.

Die Person – das Wesen des Menschen

Wenn man sich an die Person richtet, so geschieht das üblicherweise, indem man sie anspricht und sie ansieht – dem Menschen also ins Gesicht blickt. Dieses „Du“ – und in einem selbst das „Ich“ – meint eine tiefe, intime Innerlichkeit, die dem jeweiligen Menschen alleine gehört und aus der heraus er seine Entscheidungen authentisch und verantwortlich treffen kann und trifft. In dieser Tiefe stehend kann er den fragenden, auch prüfenden Blick des anderen ertragen, wenn er empfindet, dass er sich sieht und dabei empfindet, dass er mit sich selbst im Reinen ist. Die Person hat sozusagen ein inneres „*Gesicht*“. Dies ist auch im Außen sichtbar – sie kann es auch vor anderen „verlieren“. Diese Fähigkeit nennen wir Person (Spaemann, 1996). Weil sie den Menschen im Inneren ausmacht, erhält er durch sie *Würde*. Ein Gesicht zu haben heißt zweierlei: *sichtbar zu sein*, gesehen zu werden; die Person erscheint mit ihrem Gesicht – aber sie ist *selbst* auch *sehend*, sieht das Wesen des anderen, wenn sie die anderen „zu Gesicht“ bekommt.

Die Person ist aber nicht identisch mit dem „Ich“. In der Existenzanalyse z. B. unterscheidet man zwischen Person und Ich, sie haben unterschiedliche Perspektiven und Aufgaben. Während die Person auf das Erschauen des Wesentlichen gerichtet ist, fällt dem Ich die Aufgabe zu, einen Willen hervorzubringen und machbare Entscheidungen zu treffen, die alle anstehenden Kräfte und Dynamiken im Innen und Außen zu berücksichtigen hat. Wenn wir die Person als das Wesen des Menschen ansehen, dann hat diese Differenzierung zur Folge, dass das Ich per se nicht die letzte Instanz des Menschen sein kann. Das kann sich z. B. „unpersönlich“ verhalten. Ist das Ich zu wenig wesentlich (personal oder persönlich), wird es auch egoistisch oder unverschämt. Dann ist das Ich funktional gesteuert oder psychodynamisch getrieben, in moralischer Hinsicht kann daraus Schuld entstehen. Das hat Folgen – es ist für die anderen der Umgang mit ihm schwierig, aber auch für ihn selbst entsteht ein leeres, unerfülltes Leben. Auch hier jedoch ist es nicht die Person, die schuldig wird, sondern das Ich, das nicht auf die Person Bezug nimmt, nicht auf sie hört (vgl. Arendt, 1964). Wesentlich wird das Ich dann, wenn es auf die Person Bezug nimmt, d. h., wenn es der Person den inneren Raum verschafft, sodass sie durch das Ich hindurch in Erscheinung treten kann. Dann verhält sich das Ich persönlich, und von außen wird das Ich als zugänglich in seinem Handeln erlebt.

Die Person, das „Wesen des Menschen“ – also der Mensch in seiner Tiefe und Würde – ist jedoch keine feste Substanz, es ist vielmehr eine reine Fähigkeit, ein Potenzial: die *Fähigkeit zur Resonanz mit dem eigenen Sein* (vgl. auch Fuchs, 2010). Diese spiegelt sich im subjektiven Erleben im Gefühl der inneren *Stimmigkeit*. Stimmigkeit ist ein Erleben von ganzheitlicher Konkordanz, von Einheit, von Beisammensein und Zusammengehören. Als Person ist der Mensch immer seiner inneren Resonanz ausgesetzt, immer kann ein Spüren und ein wohlmeinendes Sprechen aufkommen, beim Hören von Musik, im Gespräch, auf dem Spaziergang, in der Stille, selbst in der Belastung kann man innerlich spüren, ob es noch stimmig ist oder längst nicht mehr. Die Person hat keine andere Aufgabe, als den *wesentlichen* Bezug herzustellen zu allem, worin sich der Mensch befindet. Sie ist keinem subjektiven Zweck untergeordnet, sie ist bis in die Wurzeln hinein frei.

Die Aufgabe der Person lässt sich daher einfach umreißen: „Die Person darf einfach sein.“ Das *Ich* hingegen fasst sich im Willen, in der Handlungsbereitschaft, nicht im bloßen Sein. Es ist das Ich, das „will“, das entscheidet. Das Ich stimmt seine Fähigkeiten mit den äußeren Möglichkeiten ab, wählt den Wert aus, veranlasst die Handlung. Es ist die *Integrationsfläche der inneren und äußeren Ansprüche* im Hinblick auf das Handeln (Längle, 2007, 2012). „Das Ich muss handeln“, seine Aufgabe besteht in der praktischen Gestaltung der Existenz. Geschieht

dies in Abstimmung mit dem eigenen, gefühlten Person-Sein (vgl. auch Gendlin, 1997), dann ist der Mensch wirklich er selbst. Damit bindet das Ich den Menschen in die Welt ein, knüpft an die gegebene innere und äußere Realität an, versucht sich darin zurechtfinden: das Dasein zu sichern, es zu vermehren, zu gestalten, aufgehen zu lassen in größeren Kontexten, entsprechend den vier Grundbedingungen der Existenz (Längle, 1999b, 2008). Geschieht dies mit innerer Zustimmung der Person, lebt der Mensch ganzheitlich. Dann ist er wirklich er selbst. Die Person hingegen ist die Tiefe. Sie handelt nicht. Sie stellt aus dem eigenen Sein ein Potenzial dar, das aus der Freiheit der Seins-Schwingung dem eigenen Ich und dem anderen gegenübertritt und Begegnung sucht.

Das Verhältnis von Ich und Person: das innere Gespräch

Person und Ich schauen mit verschiedenen Perspektiven in die Welt. Durch die unterschiedlichen Aufgaben decken sich das, was die Person wahrnimmt und was das Ich sagt, nicht notwendigerweise. Was die Person als „richtig“ und „stimmig“ ansieht, kann das Ich keineswegs immer leicht umsetzen. Diese Differenz zwischen „richtig und praktisch umsetzbar“, diesen urhumanen Zwiespalt zwischen „ideal und real“ kennt jeder Mensch, schon allein, wenn man an das Essen denkt, dem man nicht widerstehen kann, obwohl man schon satt ist oder gar abnehmen will. Für ein ganzheitliches Sein haben sie sich daher miteinander abzustimmen. Das bedeutet, dass sich das Ich und die Person ganz ursprünglich und notgedrungen in einem ständigen *inneren Gesprächsmodus* befinden. Auf der einen Seite wird *das* laut, was als Resonanz aus der Person auftaucht, und auf der anderen Seite steht das Ich mit seinen Überlegungen und Erfahrungen, gebunden an seine Kräfte, Triebe und Gefühlszustände, und antwortet der Person – oder übergeht sie einfach.

Ich und Person treffen aber nicht nur im Gespräch aufeinander, sondern sind auch ständig miteinander verwoben. So ist ein weiteres Charakteristikum des *Ichs*, dass es *leiblich* ist. Dank seiner Leiblichkeit bildet das Ich eine Brücke zur Welt für die Person. Dem Ich kommt damit eine Mittelstellung zu zwischen der „idealistischen“ Person einerseits und „humaner, praktischer Realität“ andererseits. Diese Realität ist geprägt von Fähigkeiten, Geschicklichkeit, Planung, Vitalität, Erfahrung usw. Das Ich denkt, hat Bewusstsein, Triebe, Bedürfnisse – ist eine leiblich-psychisch-geistige Funktionsgröße. Das Ich muss über seine Fähigkeiten verfügen können, um handeln zu können. Anders gesagt: das Ich muss sich also „haben“, muss sich instrumentalisieren können, d. h. denken können, etwas planen, umsetzen, seine Gefühle kontrollieren können – nur auf dieser Grundlage wird sein Tun ein gestaltetes, ich-haftes Handeln.

Ich-Sein bedeutet daher im Lichte der Anthropologie sowohl, ein Körper zu *sein*, als auch, einen Körper zu *haben*, sowohl, ein Gefühl zu sein, als auch, ein Gefühl zu haben, sowohl, eine Kognition zu sein, als auch, eine Kognition zu haben.

Die *Person* ist hingegen nicht körperlich greifbar, sondern *geistiges Sein*: ist „Wesen“, Geist, Kraft, Wort, logos, memra – die ursprüngliche aramäische Bedeutung von memra und des ins Griechisch übersetzten logos nimmt auf eine innere Bewegung des Lautwerdens Bezug (Längle, 2013a). Person ist das innere Wesen, das durch alle Eindrücke, Erfahrungen und Situationen hindurch jeweils zum Ich spricht (ausführlich in Längle, 2007). Person ist die *innere Resonanz mit dem eigenen Ursprung*, Resonanz aus der Berührung mit dem, was in einem gerade am Werden ist. In diesem Licht erscheint das Person-Sein als *Empfänglich-Sein* dank des eigenen Seins und Lebens. In der Ganzheitlichkeit des Menschen ist die Person als *Schwingung mit dem eigenen Sein* stets zugegen. Weil sie alles durchwest, erleben wir den Körper als Sein *und* als Haben. Darum können wir sagen, dass die Person stets da ist, und auch in allen anthropologischen Dimensionen enthalten ist, wenngleich sie nur in der tiefen inneren Resonanz, in dieser Intimität des Mit-sich-Seins ursprünglich ist, d. h., unvermittelt erlebt werden kann. Aber es haben alle funktionalen Bereiche des Menschen Anteil an der Person und zugleich am Ich: der Körper, die Psyche, die Kognition.

Die Notwendigkeit von Struktur und Prozess

Person und Ich bedienen sich aufgrund ihrer Beschaffenheit und Aufgaben unterschiedlicher *Mittel*, um sich aktualisieren und zum Einsatz bringen zu können. Da die Person keine Substanz hat, besteht sie aus einem dynamischen Fließen von Schwingungen. Das Ich hingegen ist körperlich, psychisch und geistig begründet und erfahrungsgeprägt. Das Zusammenspiel von Person und Ich verlangt ein Ineinandergreifen von *Prozessen* auf Basis und mithilfe von *Strukturen* (vgl. Kolbe, 2014).

Konkret heißt das: Das *Ich* benötigt Strukturen, die ihm eine Festigkeit geben. Es braucht eine Verankerung in seiner Welt und die Verbundenheit mit der eigenen Leiblichkeit, einen Bezug zu seinem Leben und Beziehung zu anderen, ein sich selbst Entgegenreten und ein Begegnen von anderen und schließlich einen Entwurf auf Zukunft hin, um nicht ins Leere zu fallen. Das Ich hat ein Bewusstsein und operiert mit ihm, aber es arbeitet auch unbewusst aus dem Erleben und intuitiv aus dem Spüren sowie aus der Psychodynamik und dem Körpergefühl. Diese vielfältige und komplexe Begründung des Ichs wird in der Existenzanalyse mit „*personal-existenziellen Grundmotivationen*“ beschrieben (Längle, 1999a, b, 2008, 2013b). Dank dieser existenziellen Grundbedingungen entsteht ein offener,

dialogisch gehaltener konstanter Bezug zu den Voraussetzungen des Daseins, wodurch sich das Ich selbst realisieren kann.

Die *Person* besteht dagegen nicht aus der Festigkeit der Struktur, sondern aus einer Offenheit, Freiheit und Dynamik, die sich nicht anders realisieren kann als in Form eines *Prozesses*. Um auf diese Fähigkeit des Menschen zurückgreifen zu können und sie in der Praxis besser und systematisch einsetzen zu können, wurde z. B. die Personale Existenzanalyse als umgreifender Rahmen mit methodischen Unterschritten entwickelt (Längle, 2000). Damit soll es ermöglicht werden, das subjektiv Erlebte zu „durchgeistigen“, d. h., mit dem eigenen Wesen in Verbindung zu bringen (zu „personieren“). Gelingt es, die Person in diesen Prozess zu bringen, kann die Person im jeweils konkret Erlebten zum Vorschein kommen. Damit können Erlebnisse internalisiert und verarbeitet werden. Dieser Prozess geschieht ohnehin spontan und zumeist unbewusst immer dann, wenn der Mensch in Abstimmung mit sich lebt. Im Falle einer Blockade, Überforderung, eines Übergehens oder mangelhaften Vorankommens des Prozesses kann er aber bewusst vom eigenen Ich in Gang gebracht werden z. B. durch Besinnung, Reflexion, Gespräch mit sich und anderen, oder er kann auch von außen durch das Gespräch angestoßen werden. Darum ist dieser Vorgang zentral in der Psychotherapie und Beratung. Nach einem solchen personalen Verarbeitungsprozess kann sich das Ich wieder besser mit „sich selbst“, also mit der eigenen Person in Abstimmung bringen. Methodisch betrachtet sind zur Aktivierung der Person daher beide notwendig: der Bezug auf die *Struktur* der Existenz, die das Ich formiert und damit den Boden abgibt für die ständig stattfindende *Prozessabfolge* der Personierung in jeder Situation. In der Existenzanalyse z. B. wird von einem Wechselspiel zwischen den (verankerten) Grundmotivationen und der (prozesshaften) Personalen Existenzanalyse gesprochen, wodurch Ich und Person miteinander in Verbindung kommen und in Resonanz miteinander bleiben können. Darauf soll im Folgenden kurz eingegangen werden (vgl. dazu ausführlich Längle, 2000, 2008, 2013b).

Grundaktivitäten der Person und Aktivierung über die Begegnung

Die Person hat eine starke Eigenschaft: Sie sucht die *Präsenz*, sie will *Gegen-Wart*. Denn nur im Gegen-wärtig-Sein ist sie aktiviert, nur anhand eines Gegenübers kommt sie in Resonanz. Der Mensch empfindet Schmerz, wenn die Person nicht die Möglichkeit bekommt, sich einzufinden. Aus dem, wie die Person beschaffen ist, von ihrem Wesen her also ist die Person *akthaft* (Scheler, 1928/1978, 1916/1980, S. 382ff.; Vetter, 2004, S. 14; Rogers, 1961a/1988, S. 340). Ihre Veranlagung zur Akthaftigkeit kommt vor allem dadurch zum Ausdruck, dass die

Person immer *um Gegenwärtigkeit bemüht* ist. Durch diese ihre Wesensart kommen der Person drei spezifische Eigenschaften zu. Sie ist dank ihrem Streben nach Gegenwärtigkeit *sehend* – im Sinne von „geistig schauend“. Die Person hat eine „angeborene“, genauer gesagt: wesenseigene Fähigkeit zur phänomenologischen Schau, zum tieferen Sehen, das nicht an der Oberfläche hängen bleibt, sondern zum Wesen, zum eigentlichen Sein durchblicken kann. Denn ihr Blick kommt aus ihrer inneren Resonanzfähigkeit und bezieht das Äußere jeweils auf ihr Inneres. Sie sieht so das Wesen der Dinge, eben das, was sie eigentlich sind, und sieht sie, weil sie im eigenen Wesen sich spiegeln – und sieht umgekehrt ihr eigenes Wesen in ihnen gespiegelt. So findet sich die Person in der Resonanz mit dem Wesen des anderen, aber auch im Gegenüber zum eigenen Ich.

Die Person ist jedoch auch zweitens *integrierend*, d. h. fähig, zu ihr Gehörendes zu erkennen und dem Ich zur Integration anheim zu legen, bzw. sich von dem zu trennen (z. B. bereuen), was nicht zu ihr gehört. Wenn etwas als wesentlich und damit zu einem selbst gehörend empfunden wird, kann sich die Person so vor sich selbst und anderen sehen lassen (Gewissen!). – Und drittens ist die Person *begegnend*: Sie will beim anderen „vor-kommen“ und mit dem Wesen des anderen in geistige Berührung kommen. Denn darin besteht das Herzstück des Dialogs: das Zusammengehörende zu finden in der Unterschiedlichkeit, das „geistige Band“ zu knüpfen zwischen dem Eigenen und dem Anderen.

Die innere Form dessen, was im Außen die Begegnung ist, ist das *innere Gespräch*. Es ist nicht eigentlich *Dialog*, nicht wirklich Wechselrede mit einem anderen. Im inneren Gespräch spricht man mit sich. Es erfüllt daher eine ganz wesentliche Charakteristik des Dialogs nicht, weil die Bereicherung durch das Wesen des Anderen und die grundsätzliche Überraschbarkeit durch die in der Freiheit beruhende Rede des anderen fehlt (Buber, 1929/1974). Dennoch hat das innere Gespräch viele Ähnlichkeiten mit dem äußeren Dialog, sodass man durchaus den Begriff im Sinne eines Analogiebegriffs auch für das innere Gespräch verwenden kann. Denn der Mensch ist von der Andersartigkeit der Welt angesteckt und trägt unterschiedliche Strebungen in sich, obwohl er eine Einheit darstellt, ja kann sogar unterschiedliche und sich widersprechende „An“-Teile in sich tragen. Daher muss sich der Mensch auch immer wieder selbst finden im Gegenüber der Welt und in den verschiedenen Welt- und Selbstbezügen, in denen man sich durchaus auch fremd werden kann.

Durch diese Akthaftigkeit des inneren Zeugens, Sprechens, Resonanz-Habens hebt sich der Mensch aus der Stufe des bloßen Vorhandenseins oder rein vitalen Lebens auf die *Ebene der Existenz*. Sie ist getragen, „gezeugt“ von der Person. Nicht ein passives Vorhandensein kennzeichnet den Menschen – sondern erlebend, abwägend, immer von Stimmigkeit oder

Unstimmigkeit begleitet (Person!), „existiert“ der Mensch. Um dieser Akthaftigkeit der Person adäquat begegnen zu können, braucht es im therapeutischen Rahmen eine „*teilnehmende Präsenz*“ der Therapeutinnen und Therapeuten als Grundhaltung – und ihre mutige Offenheit, sich selbst betreffen zu lassen, wodurch die Akthaftigkeit der Person in den Klientinnen und Klienten geweckt, gestärkt, verstärkt und überformt werden kann. Die von Carl Rogers (1957a) beschriebenen Grundvariablen bedingungslose Wertschätzung (unconditional positive regard), Empathie (accurate empathy) und Echtheit (genuineness/authenticity, auch Kongruenz) gelten heute gemeinhin als hinreichende oder zumindest unzweifelhaft förderliche Faktoren für eine gelingende Psychotherapie (Rogers, 1957a, 1961a; für einen Überblick: Bergin & Garfield, 1971; Grawe et al., 1994, S. 140). Sauer (1993) verwies zu Recht darauf, dass diese Grundvariablen nicht als isolierte Faktoren wirksam sind, sondern vor allem in ihrer Integration. Schon Rogers (1986h/1991, S. 241) sprach von einem „way of being“ und nicht von Variablen oder gar Methoden. Nach Rogers sind noch drei weitere Faktoren für die Gesamtheit der Therapie-Effizienz zu beachten (Kriz, 2001, S. 177). Dies unterstreicht den nicht-technischen Charakter der personalen „Faktoren“, die eigentlich eine ganzheitliche Haltung darstellen (Kriz & Längle, 2012).

Die Aktivierung der Person über das Ich

Die Person ist allerdings praktisch am besten erreichbar über das Ich. Die Person erscheint immer als ich-haft. Das *Ich* ist der *wichtigste Vermittler der Person*. Das Ich besteht jedoch nicht für sich allein, ist keine abgekapselte Monade, sondern ist über Grundmotivationen „*existenziell verankert*“, atmend verbunden mit der Welt und eins mit dem Körper, mit „*Leib und Leben*“, selbstreflektierend und belegend sich selbst und anderen gegeben sowie bezogen auf seine Kontexte sowie auf Zukünftiges (Längle, 1999b, 2008, 2013 b). Durch diese existenziellen Strukturen kann sich das Ich im Sein, im Leben, in der Gemeinschaft und im Werdensprozess verankern. Das Ich braucht daher Erfahrungen, die Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, das Finden der für es gültigen Wahrheit; die Wärme der Beziehung; die Begegnung mit dem Du; das Sich-Finden im größeren Ganzen, in welchem es wachsen und werden kann. – Diese Basis des Ichs ist darum auch Voraussetzung zur Mobilisierung der Person.

Für die spezielle Aufgabe des Ichs, *Zugang zum eigenen Person-Sein* zu finden, also um authentisch zu sein und nicht nur irgendwie zu reagieren und sein Leben über die Bühne zu bringen, braucht das Ich notwendigerweise die personale Erfahrung der Begegnung mit anderen Personen. Die Essenz der Begegnung besteht im Erleben von drei Erfahrungen, die

für das personbezogene Ich die Grundlage seiner Aktivität abgibt: die Erfahrung von *Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung*. Diese spezifisch personalen Aktivitäten des Ichs erschließen den *Zugang zur inneren Resonanzfähigkeit* (also den Zugang zur Person) und bringen sie in die Gegenwart, wodurch die Person das Ich nicht mehr nur durchwirkt, sondern das Ich auch aktiv die Fähigkeiten der Person fokussieren und einsetzen kann. Damit ist eine große Erweiterung des Handlungsrepertoires des Ichs verbunden. Und umgekehrt: Die Person braucht das Ich, um ganz in Erscheinung treten zu können. Natürlich ist Persönlichkeit auch ohne das ich-hafte Erleben im Menschen zugegen: körperlich, psychisch, kognitiv, im Handeln – der Mensch ist nie ohne zumindest eine Spur Persönlichkeit, die sich in den unterschiedlichen Dimensionen des Mensch-Seins ausdrückt (vgl. dazu auch das analoge Verständnis von Merleau-Ponty der Geistigkeit bei Sexualität: 1945/1972, S. 183ff.; Kovacs, 1982; Längle, 2011b). Es versteht sich daher von selbst, dass die Person ein aktionsfähiges, intaktes Ich braucht, damit sie das Ich durchwirken kann. Ein solches Ich ist gleichsam porös für die Resonanzen der Person, wird von ihnen „*durchklungen*“ (per-sonat), verklammert sich nicht in psychodynamischen Copingreaktionen und ist nicht in einseitigen Anforderungen fixiert. So kann sich das Ich von sich aus (selbstgestaltend) auf die eigene Person beziehen und sich aktiv mit ihr abstimmen, wenn seine Funktionen ausgebildet sind. Fehlten dem Ich zur Ausbildung seiner Funktionen ausreichend (gute) Begegnung mit anderen Personen, dann stellen Therapie, Beratung und Coachings (Längle & Bürgi, 2014) eine wichtige Möglichkeit dar, das Ausstehende nachzuholen. Darum ist Begegnung implizit oder explizit ein zentraler Wirkfaktor der Psychotherapie (vgl. z. B. Eberwein & Thielen, 2014).

Wenn wir diese Aufgabe des Ichs für die Praxis konkretisieren, dann bedeutet das, dass zur Mobilisierung der Person und ihrer Potenziale vonseiten der Professionellen in Therapie, Beratung und Coaching die *Beachtung, Empathie und Begegnung* bzw. *Stellungnahme* besonders zu beachten sind. In der Personalen Existenzanalyse gehen Therapeutinnen und Therapeuten das Erleben der Patientinnen bzw. Patienten mit dem eigenen Erleben mit durch, lassen es auf sich wirken und schauen, was die Person in ihnen dazu „*sagt*“, bis hin zu den Reaktionen des Körpers, der Psyche und der Gedanken. Therapeutinnen und Therapeuten sind daher beachtend und empathisch zugegen und geben Stellungnahmen zu dem, was die Patientinnen und Patienten entwickeln. Im Prozess sind die Stellungnahmen oftmals erst Anfragen oder Ergänzungen, jeder Schritt aber schließt mit einer Bestätigung und mit Verstehen ab. Damit kommt in jedem Schritt eine Wertschätzung für das von den Patientinnen bzw. Patienten Gehobene zum Ausdruck (vgl. dazu Längle, 1993, 1999a, 2000).

Das Hereinkommen der Person – Resonanz und inneres Gespräch

Die Person ist durch und durch *phänomenologisch*. Das heißt mit anderen Worten: Das Wesen des Menschen – er als Person also – steht in Empfang für das Wesen des *anderen* Menschen bzw. das Wesentliche einer Situation oder Handlung. Einfacher gesagt: Ist der Mensch wesentlich, so ist er „in einer Wellenlänge“ mit dem Wesen des anderen (bzw. dem Wesentlichen der Situation). Das verändert natürlich den Charakter des Gesprächs. Bin ich beispielsweise als Person zugegen und aktiviert, so bin ich offen – eben sehend, hörend, schauend zugegen. Ich versuche, in Resonanz zu kommen mit dem, was der/die andere meint und worum es ihm/ihr eigentlich geht, will es erspüren und mich darauf beziehen. Bin ich weniger personal zugegen, dann bin ich z. B. mehr mit eigenen Interessen befasst, versuche Recht zu bekommen, mich zu schützen, eine Allianz mit jemandem aufzubauen usw. Oft geht es in Gesprächen so zu, und dann kommt es zur Diskussion, zur Unterhaltung und Lachen oder zum Streit, und das mag auch gut sein. Im personalen Bezug aber kann ein *Dialog* entstehen. Ist es Dialog, so herrscht eine andere Atmosphäre: Es ist eine Stille zugegen, es besteht ein intimer Charakter. Dann kommt uns die Person vor allem mit ihrem Ge-Sicht entgegen.

Die Person hat ein *Ant-Litz*, mit dem sie uns „entgegen-schaut“ (ant- bedeutet entgegen). Was uns da entgegenblickt, ist keine Substanz, kein Gegenstand, der festgehalten werden könnte. Es ist eine Offenheit, in deren Mitte innere Resonanz ist, Wirkung, Potenzial. Man kann es manchmal sehen z. B. als Glanz im Auge. Es kann nicht anders gesehen werden als anhand des eigenen Wesens – eben phänomenologisch, indem man es vorurteilsfrei und offen auf sich wirken lässt. Um eine Person zu Gesicht zu bekommen (oder auch, um sich zu Gesicht zu bekommen), braucht es eine Bereitschaft und Fähigkeit des Auf-sich-wirken-lassen-Könnens. Nur eine Haltung, die selbst wesentlich ist, die bereit ist, das eigene Wesen der Wahrnehmung zur Verfügung zu stellen, ist der Person würdig, entspricht ihr und lässt sie uns auch antreffen. Die Person kann auf dieser Basis andere Personen sehen, verstehen, mitfühlen, wertschätzen. Diese Fähigkeit, tief zu sehen, kann die Person aber auch ausüben im Schauen auf die Struktur der Existenz.

Der phänomenologische Blick erschließt ihr das *Dasein bis in seinen Wesensgrund*. Auch das wird als Glück erlebt, wenn wir staunend berührt sind von der Schönheit einer Blüte, eines Sonnenuntergangs, vom Ausdruck eines Blickes, von einer Musik – es handelt sich dabei um ein Angerührt-Werden als Person. Plötzlich oder langsam ahnend „durchblickt“ man das Vordergründige und sieht in die Tiefe des Seins. Das kann in der Stille sein oder angehalten durch ein Leid, durch eine schöne Erfahrung oder gänzlich überraschend jederzeit. Durch sein

Person-Sein sind dem Menschen intuitiv die Dimensionen der Existenz bis in ihren Grund hinein ahnend und spürend zugänglich (Längle, 2011a).

Als Person kommt der Mensch in Resonanz mit den tiefen und tiefsten Strukturen der Existenz und entnimmt ihr – dank ihrer wesensmäßigen phänomenologischen Kapazität – einen phänomenalen Gehalt, der zumeist nicht bewusst ist, aber gefühlt wird. Fehlt dieser gespürte Zugang zu diesen tiefen Strukturen kommt es zu irrationalen Verunsicherungen, Belastungsgefühlen, Selbstentfremdung und Empfinden einer Absurdität der Existenz. Die Person ist aber nicht nur sehend und hat ein Ant-Litz, sondern sie ist auch *sprechend* und gibt „*Ant-Wort*“ (Längle, 1993, 2000), spricht gleichermaßen nach innen (im inneren Gespräch zum Ich) wie nach außen (im Dialog mit dem Du).

Grundlage für das Person-Sein und die innere Erfüllung ist das *innere Gespräch*, in welchem die Person nicht nur vor sich selbst gleichsam sichtbar wird, sondern auch Gehör beim Ich erhält. Auf was sich das bezieht, was da laut wird in mir, in uns, ist die *Resonanz mit dem Wesensgehalt des Daseins* und seiner uns übersteigenden, unfasslichen Größe. Sie wird nicht nur erkannt, sondern sie berührt uns, erfasst die phänomenologische Person „im Herzen“. Dazu kommt also, dass wir *fühlend* sind. Dass ich lebe. Dass ich *mein Sein fühlen* kann. Fühlend zu sein – in diesem *ursprünglichen Eins-Sein* mit dem Sein und dem Leben ist der *Boden des Person-Seins*. Hier gibt es *keinen Dialog* mehr, sondern es ist reine Resonanz. Es verstummt das Gespräch und weicht dem Ergriffen-Sein. Weicht dem Sein. Hier ist der Ursprung, da gibt es nichts mehr zu tun, nur noch zu sein. Der Zugang zu dieser Tiefe wird z. B. auch im Zen-Buddhismus geübt (z. B. Thich Nhat Hanh, 1972/2003).

Das Werden des inneren Gegenübers

Dieses Durchdrungen- und Getragen-Sein von der „Kraftwelle der Person“ (Längle, 2013a, S. 53) trifft nun auf das *strukturierte Gegenüber des Ichs*, mit dem es in Austausch tritt. Die Person erhält durch das Ich einen Kontrahenten, findet Sprache, bekommt sich selbst zu Gesicht und kann wirksam werden. Durch dieses Wechselspiel zwischen Person und Ich kommt der Mensch aus der *Resonanzebene* in die *Entwurfsebene* (Existenz wird zum „Pro-Jekt“ – vgl. Sartre, 1943/1993), aus der *vegetativen* in die *existenzielle* (kreative, produktive) Ebene. In der tiefsten, sprachlosen, reinen Resonanzebene ist das tiefe Gefühl: „Ich BIN“ verankert. Darum können wir sagen: Ich *bin* mein Körper, ich *bin* meine Gefühle und Stimmungen usw. Erst in der Entwurfsebene, im Sich-gegenüber-Haben beginnt der Mensch, seine *Identität* in dieser Welt zu suchen als Existierender, nicht Festgelegter, Schaffender, Freier, der über sich

entscheidet und so sein Eigenes schaffen kann, es aber auch abgrenzen muss und bewahren, nach außen hin und nach innen hin, wofür ihm die Selbst-Distanzierung und die Trotzmacht des Geistes (Frankl, 1990) helfen kann. Erst durch das Ich wird der Mensch persönlich, wird sein Dasein ich-haft angebunden. Aber nicht nur sich kann er nun konturieren, er kann das Eigene auch wieder *aufgehen lassen in einem anderen*, es fruchtbar werden lassen in der Hingabe an andere und anderes (was Frankls Selbst-Transzendenz entspricht: Frankl, 1990). Hier nun erhält das tiefe Gefühl des „Ich BIN“ einen anderen Akzent: „Ich bin ICH“ (vgl. Lévinas, 1947/1978, S. 38: „Man ist nicht, man ist sich!“). Und aus dieser Ebene sind Körper und Gefühle in einem anderen Modus zugegen: Nun können wir neben dem „ich *bin* mein Körper und meine Gefühle“ auch sagen: „Ich *habe* meinen Körper und meine Gefühle“. „Ich“ ist noch etwas anderes als nur Sein, etwas „Exzentrisches“ (Plessner, 1928/1975, S. 301ff.), etwas, das zwar auf Körper und Gefühle angewiesen ist und darin steht und lebt, das es aber auch zugleich zurücklässt, es übersteigt, von Körper und Gefühlen distanziert ist und sie zum Objekt hat. Sie stehen dem Subjekt, dem „eigentlichen Ich“ gegenüber, das Ich kann mit ihnen umgehen, über sie bis zu einem gewissen Grad verfügen. Doch als „Sub-Jekt“ von Körper und Psyche ist das Ich zugleich auch beiden unterworfen (sub-jicere – unterwerfen) und von ihnen abhängig, bleibt in einer unauflöselichen Einheit mit ihnen. Durch diese Differenz zwischen Ich und Person entsteht ein Raum, der den *inneren Dialog* ermöglicht. Diese innere Zwiesprache ermöglicht das Entscheidende für das menschliche Dasein: Es hebt den Menschen aus dem bloßen Vorhandensein in die *Existenz*. Der Mensch steht damit in einem größeren Rahmen, findet sich in einer inneren Welt und in einem äußeren Kontext, worin die Person, vermittelt durch das Ich, auch wieder aufgehen und fruchtbar werden kann. Sein und Leben erhalten nun ein *Selbst-Verständnis* und können in einem *Werden* aufgehen.

Dialog ist eine Form, sich ins Sein zu bringen, um sich dann im Sein zu begreifen. Diese Möglichkeit hebt den Menschen aus dem bloßen Vorhandensein in die *Existenz*, wobei der Dialog für die Person der *Weg zum Sein* ist – für einen selbst, wie auch für das Beisammensein mit den anderen. Das Wesen des Dialogs ist das Miteinander-Sein, das Sich-Antreffen im Bei-einander-Sein. Der Mensch steht im Sein, doch die Person bringt das Sein im Menschen zum Schwingen. Letztlich geht es darum, *mit sich* zu sein, im inneren und äußeren Dialog stets neu zu werden, sich neu zu finden, die Person ankommen zu lassen – sein Sein zu „personieren“. Die Aktivierung der Person kann daher nicht instrumentell über Techniken erreicht werden – das würde ihr nicht gerecht und wäre kaum möglich, da die Person als das Freie nicht „in den Griff“ zu nehmen oder zu bekommen ist. Jeder Stimulations- oder

Manipulationsversuch würde sie zudem verletzen, da es gegen ihr Wesen ginge. Darum können wir grundsätzlich festhalten: Die Aktivierung der Person kann *nur über die Person* erfolgen – über die Person des anderen oder durch das eigene Ich, das sich im inneren Dialog an die Person wendet. Es braucht eine *personale Haltung* in der Begegnung, eine *personale Gesprächsführung*, damit sich Person zu Person gesellen kann und miteinander in Resonanz geraten.

Nichts wirkt aktivierender auf die Person als das Gesehen- und Angesprochen-Werden durch eine andere Person. Im Antlitz des anderen wird ihr das eigene Gesicht gewahrt. In einem spürenden, auf Stimmigkeit achtenden Gleichklang, der die Unterschiedlichkeit der Individualität berücksichtigt, aber die Zusammengehörigkeit in der Tiefe erlebbar macht, schwingt die Person an und hebt sich in die Aktualisierung durch das eigene Ich. Der Rahmen ist von Respekt getragen und von der Haltung der Offenheit und des Raum-Gebens geprägt. Um die Person zu aktivieren, bedarf es des *An-Sehens* und des *An-Sprechens*, des Gesichts und des Gesprächs, des Antlitzes und der Antwort – es bedarf in einem Wort des *Dialogs*. Er lebt aus dem Sich-Öffnen für den anderen, hat die *phänomenologische Offenheit* als Haltung. Dies genügt manchmal nicht – dann bedarf es des intensivierten, systematischen Dabei-Seins (in der Existenzanalyse steht dafür die Methode der Personalen Existenzanalyse). Und entwicklungsgeschichtlich bedarf es des *Aufbaus der Ich-Strukturen*, die durch die Grundaktivitäten des Ansehens, Ernstnehmens und Wertschätzens entstehen (Längle, 2008), damit der Einzelne selbst einen erweiterten und besseren Zugang zur eigenen und anderen Person hat. *Während das Ich jedoch handeln muss, darf die Person einfach sein*. Wenn dies so ist, geht es dem Menschen wesentlich darum, zu mehr Sein zu kommen. Sich sein lassen können, mit Humor, mit der eigenen Leiblichkeit, mit mehr Mögen, mit mehr Freude und Einverständnis. Es geht um alle Dimensionen der Existenz – um mehr Da-Sein, Wert-Sein, Selbst-Sein und im Ganzen-Sein.

Im Lichte dieses Person-Verständnisses wird deutlich: Vom Wesen her sind wir letztlich *nicht da, um zu schaffen*, ja nicht einmal, um zu handeln. Schaffen und Handeln beschreiben nur die Bedingungen, um uns am Leben zu erhalten. Denn vom Wesen her sind wir *da, um zu sein*.

Literatur

- Arendt, H. (1964). *Eichmann in Jerusalem. Ein Bericht von der Banalität des Bösen* (Reihe: Piper Paperback). München: Piper.
- Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (Hrsg.). (1971). *Handbook of psychotherapy and behavior change. An empirical analysis*. New York: Wiley.
- Buber, M. (1974). Zwiesprache. In Heidelberg (Hrsg.), *Das Dialogische Prinzip* (S. 171–214). Heidelberg: Schneider (Original erschienen 1929).

- Eberwein, W. & Thielen, J. (Hrsg.). (2014). *Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit* (Reihe: Therapie & Beratung). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Frankl, V.E. (1990). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie* (durchges. Neuausg.). München: Piper.
- Fuchs, T. (2010). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption* (3., akt. und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Gendlin, E.T. (1997). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective* (Reihe: Northwestern University studies in phenomenology & existential philosophy; Neudr.). Evanston, Ill: Northwestern University Press (Original erschienen 1962).
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.
- Kolbe, C. (2014). Person und Struktur – Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit. *Existenzanalyse*, 31(2), 32–41.
- Kovacs, G. (1982). The personalistic understanding of the body and sexuality in Merleau-Ponty. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 18(1–3), 207–217.
- Kriz, J. (2001). *Grundkonzepte der Psychotherapie* (Reihe: Schlüsselbegriffe; 5., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kriz, J. & Längle, A. (2012). Commentary. A European perspective on the position papers. *Psychotherapy*, 49(4), 475–479. Verfügbar unter: http://www.laengle.info/userfile/doc/Kriz-&-L%C3%A4ngle_A-European-perspective-on-the-position-papers.pdf [12. 4. 2015].
- Längle, A. (1993). Personale Existenzanalyse. In A. Längle (Hrsg.), *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge* (Reihe: Tagungsberichte der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Bd. 6, 1/2; S. 133–160). Wien: GLE.
- Längle, A. (1999a). Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). *Existenzanalyse* 16(1), 18–25. Verfügbar unter: <http://laengle.com/downloads/PEA-Anth99.pdf> [12. 4. 2015].
- Längle, A. (1999b). Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. *Fundamenta Psychiatrica*, 12(3), 139–146. Verfügbar unter: <http://webaholics.at/userfile/doc/Fundamenta-Psych1-EA---Zustimm-99.pdf> [12. 4. 2015].
- Längle, A. (Hrsg.). (2000). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle, A. (2007). Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In E. J. Bauer (Hrsg.), *Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive* (S. 147–182). München: Fink. Verfügbar unter: <http://www.webaholics.at/userfile/doc/Freiheit---E.-Bauer-2006-publ.pdf> [12. 4. 2015].
- Längle, A. (2008). Existenzanalyse. In A. Längle & A. Holzhey-Kunz (Hrsg.), *Existenzanalyse und Daseinsanalyse* (Reihe: Psychotherapie: Ansätze und Akzente, Bd. 3; S. 29–180). Stuttgart: facultas.wuv.
- Längle, A. (2011a). Geist und Existenz. Zur inhärenten Spiritualität der Existenzanalyse. *Existenzanalyse* 28(2), 18–31. Verfügbar unter: <http://laengle.info/downloads/EA%20in%20Stumm%20Psth%20-%20Schulen%20u%20Methoden%20-%20Falter-Verl%202011.pdf> [12. 4. 2015].
- Längle, A. (2011b). Sexualität – die Lust am Leben. Was in der Sexualität gesucht und gefunden werden kann. In D. Bach & F. Böhmer (Hrsg.), *Intimität, Sexualität, Tabuisierung im Alter* (S. 13–36). Wien: Böhlau.
- Längle, A. (2012). Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. *Existenzanalyse* 29(2), 15–30.
- Längle, A. (2013a). Das Richtige spüren. Authentizität und Gewissen. *Existenzanalyse*, 30(2), 46–58.
- Längle, A. (2013b). *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas.
- Längle, A. & Bürgi, D. (2014). *Existentielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision*. Wien: Facultas.
- Lévinas, E. (1978). *De l'existence à l'existant*. Paris: Vrin (Original erschienen 1947).
- Merleau-Ponty, M. (1972). *Phénoménologie de la perception* (Reihe: Bibliothèque des idées). Paris: Gallimard (Original erschienen 1945).
- Plessner, H. (1975). *Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie* (3., unveränd. Aufl.). Berlin: Gruyter (Original erschienen 1928).
- Rogers, C.R. (1957a). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C.R. (1961a). *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers C.R. (1980a). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, C.R. (1988). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten* (Reihe: Konzepte der Humanwissenschaften; 4., unveränd. Aufl.). Stuttgart: Klett (englisches Original erschienen 1961a: On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin).
- Rogers, C.R. (1991). Ein klientenzentrierter bzw. personenzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In C.R. Rogers & P.F. Schmid (Hrsg.), *Personenzentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (Reihe: Edition Psychologie und Pädagogik; S. 238–256). Mainz: Grünewald (englisches Original erschienen 1986h: A client-centered/person-centered approach to therapy. In: Psychotherapist's casebook. Theory and techniques in the practice of modern therapies. San Francisco, CA: Jossey-Bass).
- Rogers, C.R. & Stevens, B. (1967). *Person to person. The problem of being human. A new trend in psychology*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Sartre, J.P. (1993). *Das Sein und das Nichts*. Hamburg: Rowohlt (französisches Original erschienen 1943: L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris: Gallimard).
- Sauer, J. (1993). Zur Wirksamkeit Klientenzentrierter Psychotherapie. *Psychotherapie Forum*, 1(2), 67–80.
- Scheler, M. (1978). *Die Stellung des Menschen im Kosmos* (9., unveränd. Aufl.). Bern: Francke (Original erschienen 1928).
- Scheler, M. (1980). *Gesammelte Werke. Band 2: Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Neuer Versuch der Grundlegung eines ethischen Personalismus* (6., durchges. Aufl.). Bern: Francke (Original erschienen 1916).
- Spaemann, R. (1996). *Personen. Versuche über den Unterschied zwischen 'etwas' und 'jemand'*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Thich Nhat Hanh (2003). *Schlüssel zum Zen. Der Weg zu einem achtsamen Leben* (Reihe: Herder-Spektrum, Bd. 5335; 3., durchges. u. korr. Aufl.). Freiburg: Herder (französisches Original erschienen 1972: Clés pour le zen. Un guide vibrant pour la pratique du zen. Paris: Seghers).
- Vetter, H. (2004). *Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe* (Reihe: Philosophische Bibliothek, Bd. 555). Hamburg: Meiner.
- Wurmser, L. (1993). *Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten* (2., erw. Aufl.). Berlin: Springer (englisches Original erschienen 1981: The mask of shame. Maryland, MD: Johns Hopkins University Press).