

Die vier Grundmotivationen

Die vier Grundmotivationen sind das Herzstück der heutigen Existenzanalyse. Sie wurden von Alfried Längle, dem Begründer der modernen Existenzanalyse auf phänomenologischem Weg im Rahmen von Tausenden von Gesprächen mit Patienten gefunden und zur heutigen Form ausgestaltet. Nachfolgend eine kurze Beschreibung der vier Grundmotivationen (Längle 2013 und 2021).

Die vier Grundthemen der Existenz

Jeder Mensch steht in seinem Leben in vier Grundthemen, mit welchen er sich existenziell auseinandersetzen muss: Die Welt, das Leben, die eigene Person sowie die Veränderung bzw. der grössere Kontext. Dies sind die Grundbedingungen der Existenz. Es sind die äusseren Bedingungen, in welchem das Menschsein unausweichlich eingebettet ist. Hier eine Übersicht über diese vier existenziellen Grundthemen:

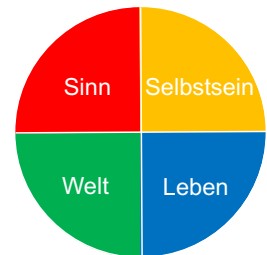


Abbildung 1: Grundthemen der Existenz.

1. *Die Welt und ihre Bedingungen und Möglichkeiten.* Der Mensch ist darauf ausgerichtet, in der Welt zu sein und überleben zu können. Der Mensch möchte erleben, dass Leben sicher ist und Halt gibt. Andernfalls sind Ängste die Folge. Hier ist das Bedürfnis nach Stabilität verankert. Sachlich und nüchtern: Sein oder nicht-sein. Dies erfordert eine Abstimmung mit der Realität. Nur wenn man sich den Gegebenheiten stellt, bauen wir nicht an einer Illusion.
2. *Das Leben.* Es genügt dem Menschen als soziales und fühlendes Wesen nicht, einfach da zu sein und sein Dasein gesichert zu haben. Es geht auch um die Qualität des Daseins. Der Mensch möchte das Leben als gut erfahren – er möchte das Leben mögen, es als wertvoll erleben und Verbundenheit erfahren. Dies bedingt eine gefühlsmässige Beziehung zu dem, was ist. Es kommen Beziehungen ins Spiel. Dazu sind Verbundenheit, Zeit und Nähe notwendig, um
3. sich Wertvollem zuzuwenden und Zugang zum Grundwert des Lebens zu haben. Dies spiegelt sich im Gefühl, dass es gut ist, da zu sein – ein «Ja zum Leben». Andernfalls sind depressive Verstimmungen und Störungen die Folge. Erfülltes Leben bedarf der sinnlichen Anbindung und emotionaler Verbundenheit.
4. *Die eigene Person.* Jeder Mensch ist ein Individuum und möchte sich selbst sein dürfen. So sein dürfen, wie man ist. Die eigene Individualität, mein Personsein in meiner Unverwechselbarkeit und Einmaligkeit entfalten. Ohne Authentizität und Übereinstimmung mit dem innersten Gespür finden wir nicht das Echte, Eigene, Stimmige. Ich bin ich und werde nie ein anderer sein. Doch: wer ist dieses Ich? Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen dem Menschen sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, so dass es ihm möglich wird, authentisch zu leben, eine Identität zu entwickeln und sich abzugrenzen. Es ist ein im Inneren bestehendes Gefühl, 'so sein zu dürfen', wie man ist. Das Leben in Autonomie und Selbstbestimmtheit zu führen. Gelingt uns das nicht, entstehen innere Einsamkeit, Verlassenheit, Selbstentfremdung sowie Persönlichkeitsstörungen.
5. *Veränderung und Kontext.* Alles ist im ständigen Wandel, nichts bleibt, wie es ist, alles ändert sich unablässig. Der Mensch ist unausweichlich mit Neuem und aufs Neue mit einer veränderten Welt konfrontiert. Auch hier steht er vor der ständigen Herausforderung, wie er sich dazu verhalten und in welche Richtung er die Veränderungen lenken soll. Der Mensch ist zudem in einen grösseren Kontext eingebunden, welcher Anforderungen, Aufgaben und Angebote beinhaltet. In diesem Kontext gilt es seinen Platz und seine Rolle zu finden. Als wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammenhänge sowie ein aktives Sich-beteiligen an Entwicklungsvorgängen lassen ihn erfahren, dass er mit seinem Dasein für etwas gut ist. Das ist die Sinn-Dimension der menschlichen Existenz. Hier geht es um die Zukunft. Einen Sinn sehen heisst, sich mit seinem Erleben und Handeln in einen wertvollen Zusammenhang zu sehen. Den Sinn einer Situation nicht zu spüren, ist wie das Lesen in einem Buch, ohne zu begreifen, worum es geht.

Diese Grunddimensionen der Existenz beeinflussen jedes menschliche Leben, bewusst oder unbewusst, ob man will oder nicht. Sie stellen - bildlich gesprochen - das Rohmaterial oder die Bausteine der Existenz dar. Mit diesen Grundbedingungen der Existenz muss sich jeder Mensch unausweichlich auseinandersetzen. Alle Themen, die den Menschen existenziell bewegen, sind letztlich auf eine oder mehrere dieser Grunddimensionen der Existenz zurückführbar sind. Das Leben des Menschen besteht in der Tiefe darin, in ein funktionierendes und stimmiges Verhältnis zu den Grundbedingungen der Existenz zu kommen und sie zu halten bzw. sich darin weiterzuentwickeln.

Die vier Grundmotivationen als tiefste Motivationsstruktur des Menschen

Aus diesen Grunddimensionen der Existenz leiten sich die vier Grundmotivationen der Existenzanalyse ab. Die Grundmotivationen sind die tiefste Motivationsstruktur des Menschen in ihrem wesensmässigen Streben nach erfüllender Existenz. Grundmotivationen sind einerseits das, was ich *brauche* (Bedürfnisse, Angewiesensein) und andererseits auch das, wonach ich *strebe* und was mich in Bewegung bringt (Motivation - von innen bewegt sein), bzw. das, was ich anderen Menschen geben möchte. Die Grundmotivationen sind der Innenbezug zu den vier Grunddimensionen der Existenz im Aussenbezug:

Dimensionen der Existenz (Aussenbezug)	Grundmotivationen (Innenbezug)
1. Die <i>Welt</i> : Die Realität mit ihren Bedingungen, Möglichkeiten und Grenzen	1. <i>Sein-Können</i> : Halt, Sicherheit, Stabilität, Vertrauen und Kompetenz
2. Das <i>Leben</i> : Der Mensch als soziales und fühlendes Wesen	2. <i>Leben-Mögen</i> : Beziehungen, Zugehörigkeit, Werte, Gefühle, Vitalität
3. Das <i>Selbstsein</i> : Der Mensch als einmalige, einzigartige und freie Person	3. <i>Selbstsein-Dürfen</i> : Authentizität, Identität, Autonomie, Respekt, Wertschätzung
4. Die <i>ständige Veränderung</i> und der <i>grössere Kontext</i>	4. <i>Sinn erleben</i> : Sinn, zu Wertvollem beitragen, Orientierung und Entwicklung, Zukunft haben

Abb. 2: Zusammenhang der Grunddimensionen der Existenz mit den Grundmotivationen (Quelle: Eigene Darstellung an Anlehnung an Längle 2013).

Diese vier Grundmotivationen werden in der Existenzanalyse gerne auch im Bild eines Tisches dargestellt:

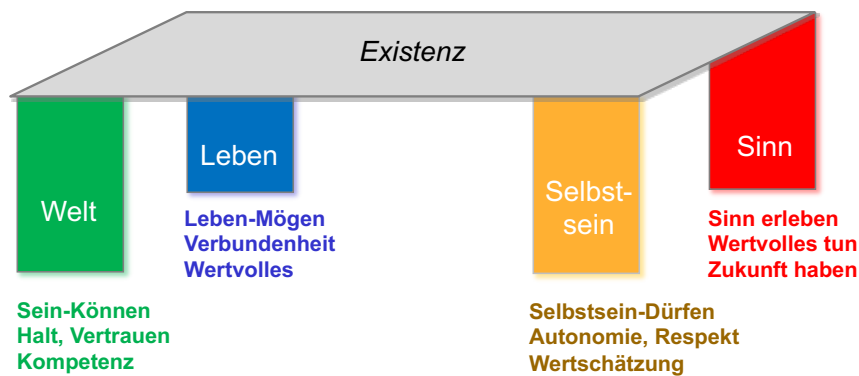


Abb. 3: Die vier Grundmotivationen (Quelle: Eigene Darstellung an Anlehnung an Längle 2021, Seite 48)

Eine erfüllte Existenz steht auf diesen vier kräftigen Tischbeinen. Diese vier Grundmotivationen stellen den Zugang zu erfüllter Existenz (d.h. zum persönlichen Glück) dar. Diese vier Grundmotivationen wurden von Alfred Längle im Rahmen von unzähligen Gesprächen mit Patienten auf phänomenologischem Wege gefunden. Während Viktor Frankl in seiner Logotherapie die Sinnstrebigkeit des Menschen noch als ursprüngliche und tiefste Motivation des Menschen angesehen hat, sieht die moderne Existenzanalyse in diesen Grundmotivationen die vier Kräfte, die der Motivation zugrunde liegen. Bei Frankl galt der Sinn noch als *die* Grundmotivation des Menschen schlechthin. Sinnfindung kann jedoch – so die heutige Auffassung der Existenzanalyse - oft nicht auf direktem Weg angegangen werden, sondern nur über ihre Voraussetzungen der drei anderen (personalen) Grundmotivationen. Bildlich gesprochen ist der Sinn das Dach des Hauses, welches durch das Mauerwerk von drei personalen Dimensionen getragen wird. Diese drei personalen Dimensionen sind der Sinnfrage vorgelagert. Sie sind die Voraussetzung zur Sinnfindung. So gesehen, ist die Existenzanalyse die Arbeit am Mauerwerk, welche das Dach trägt.

Das Sinnhaus:

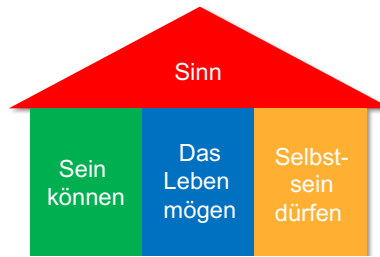


Abbildung 4: Das Sinnhaus (Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Längle, Seminarnotizen)

Die vier Grundmotivationen als das Strukturmodell der EA

Die vier Grundmotivationen als das Strukturmodell der EA weisen eine sehr schlüssige und durchgängige Systematik auf. Jede Grundmotivation beinhaltet spezifische Kernthemen, eine Tiefendimension sowie Copingreaktionen bei deren Nichterfüllung. Jede Grundmotivation hat spezifische Voraussetzungen, personale Aktivitäten und ein spezifisches Instrumentarium. Diese Grundstruktur ist für die praktische Anwendung äusserst nützlich. Denn es liegt ein differenzierter, holistischer, substanzieller und tiefgründiger Bezugsrahmen und Fundus für die Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen vor. Abb. 4 gibt einen Eindruck über die Inhalte der einzelnen Grundmotivationen.

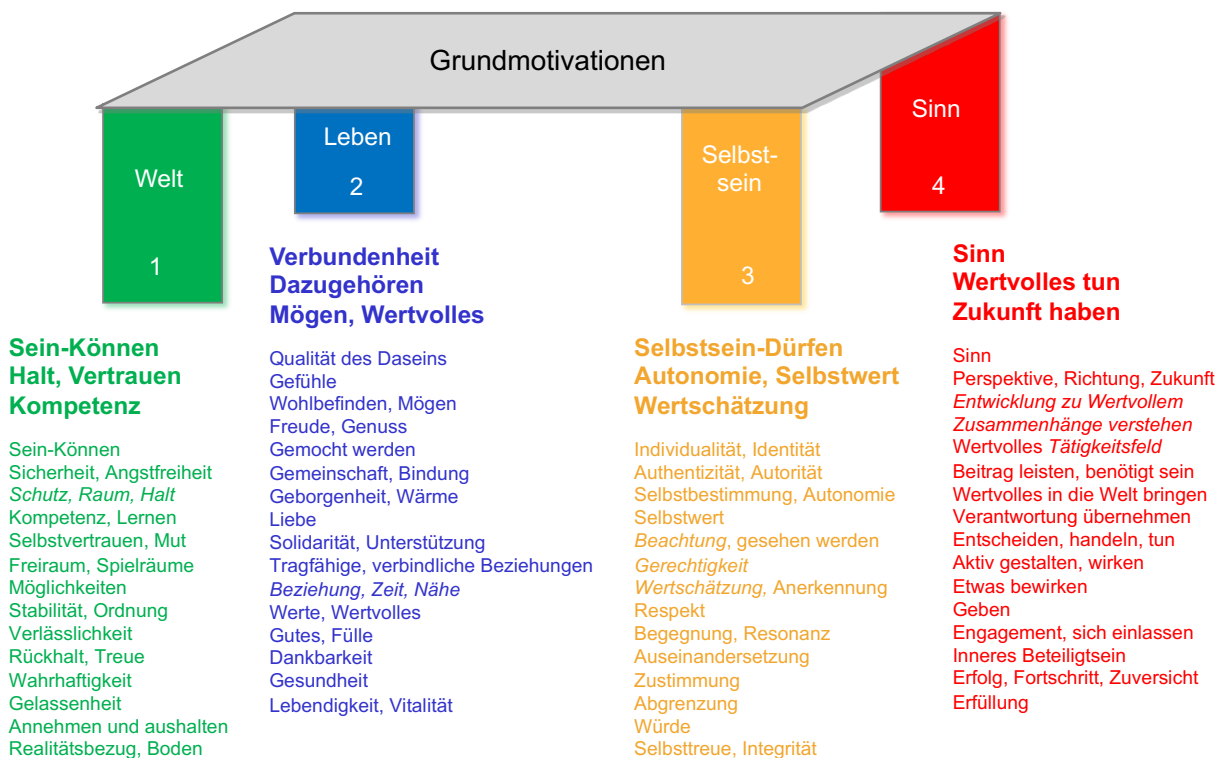


Abbildung 5: Die vier Grundmotivationen mit ihren Inhalten (Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Längle 2021 und 2013).

Quellen:

Längle, Alfred: Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen; 2013, Facultas-Verlag
 Längle, Alfred: Existenzanalyse und Logotherapie; 2021; Kohlhammer-Verlag