

Die vier Grundmotivationen der Existenzanalyse (EA)

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 (vier Himmelsrichtungen) der Existenz. Daraus ergeben sich die vier Grundmotivationen: 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 (Werte). Hier ein Überblick:

1. **Die Welt** und ihre Bedingungen und Möglichkeiten: Die erste Grundmotivation beinhaltet die basalste Grundbedingung der menschlichen Existenz: Das **Sein-Können** in der Welt mit ihren Bedingungen, Möglichkeiten und Begrenzungen. Der Mensch ist darauf ausgerichtet, in der Welt zu sein und überleben zu können. Hierbei ist er auf Schutz, Raum und Halt angewiesen, so dass sich Können, Mut, Vertrauen und ein Grundvertrauen entwickeln können. Der Mensch möchte erleben, dass Leben sicher ist und Halt gibt. 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. Eine erfüllte erste Grundmotivation gibt festen Boden und führt zum Erleben von Ruhe, Offenheit, Vertrauen und Gelassenheit. Bei Fehlen der Voraussetzungen entsteht Angst, Verunsicherung, Absicherungsverhalten und Verslossenheit.
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 eigenen Lebens. Als soziales Wesen möchte der Mensch dazugehören und gemocht werden. Als fühlendes Wesen möchte der Mensch das Leben als gut erfahren – er möchte **das Leben mögen** und es als wertvoll erleben. Dies bedingt eine gefühlsmässige Beziehung zu dem, was ist. Leben bedeutet **in-Beziehung-sein** zu anderen und anderem - und sich davon berühren zu lassen. Dazu sind Verbundenheit, Zeit und Nähe notwendig, um sich Wertvollem zuzuwenden und Zugang zum Grundwert des Lebens zu haben. Dies spiegelt sich im Gefühl, dass es gut ist, da zu sein. Im Erfahren von Wertvollem, Bedeutungsvollem und Gutem kommt die vitale Lebenskraft zum Fliessen – man fühlt sich lebendig. Eine erfüllte zweite Grundmotivation führt zum Erleben von Lebenslust, Geborgenheit, Liebes- und Beziehungsfähigkeit, Freude und Dankbarkeit. Bei Fehlen der Voraussetzungen entstehen depressive Gefühle, Belastung und Kälte.
3. **Selbstsein.** Jeder Mensch erlebt sich als Subjekt und möchte die eigene Individualität entfalten. Die Grundfrage des Personseins lautet: Ich bin ich – darf ich so sein? Beachtung, Gerechtigkeit, Anerkennung, Wertschätzung und Respekt helfen dem Menschen sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, so dass es ihm möglich wird, eine Identität zu entwickeln, sich abzugrenzen sowie selbstbestimmt und authentisch zu leben. Wenn ein Mensch gesehen und beachtet wird, entsteht ein Selbstbild in Abgrenzung zu anderen. So ist es möglich, seinen eigenen Stil und persönliche Note, das Echte und ganz Eigene zu entwickeln und zu sich zu stehen. Es besteht das Gefühl des **Sich-selbst-sein-dürfens**. Gelingt uns das nicht, entstehen innere Einsamkeit, Verlassenheit, Selbstentfremdung sowie Persönlichkeitsstörungen. Wichtige Themen der dritten Grundmotivation sind Authentizität, Autonomie, Autorität, Selbstwert, Gewissen und Würde.
4. **Sinn 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, seine Rolle zu finden und sich zu engagieren. 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. Gelingt dies nicht entstehen Leere, existenzielle Frustration, Verzweiflung, Sehnsüchte, Sucht und Suizidalität.

Diese Grunddimensionen der Existenz beeinflussen jedes menschliche Leben, bewusst oder unbewusst. 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 auf eine oder mehrere dieser Grunddimensionen der Existenz zurückführbar. Es ist offensichtlich, dass sich diese vier Grundmotivationen in einem gegenseitigen Spannungsfeld befinden. 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, auszubalancieren bzw. sich darin weiterzuentwickeln.