

WAS BEWEGT DEN MENSCHEN?

Antworten aus der Logotherapie und Existenzanalyse

Motivation ist die Kraft, die Menschen in Bewegung setzt, um etwas zu tun, zu bekommen oder zu erreichen. Diese Kraft macht uns aktiv, indem sie bereits vor einer Tätigkeit da ist oder auch beim Handeln selbst entsteht. Die Motivationspsychologie hat sich sehr intensiv damit auseinandergesetzt, was Menschen bewegt. Wir wollen hier ein Erklärungsmodell vorstellen, das von einem ganzheitlichen Menschen ausgeht.

Die Ganzheit des Menschen ist gekennzeichnet durch das Zusammentreffen von drei unterschiedlichen Bewusstseinssebenen, die eine untrennbare Einheit in ihm bilden:

Die körperliche Ebene
die psychische Ebene,
die geistige Ebene.

Diese drei Ebenen stehen in einem besonderen Verhältnis zueinander. Zum einen setzt sich der Mensch nicht bloß aus den drei Dimensionen zusammen. Die Einheit entsteht vielmehr erst durch die Auseinandersetzung des Geistes mit der Psyche und dem Körper. Zum anderen entwickeln die drei Ebenen des Menschseins ihre eigenen Dynamiken, die als Motivationskräfte zum Vorschein kommen.

Als physisches Wesen strebt der Mensch nach Erhaltung und Funktionsfähigkeit seines Körpers, was durch Bedürfnisse wie Atmen, Trinken, Essen, Schlafen, Bewegung, etc. geregelt wird.

Die Psyche des Menschen ist von seinen Trieben, Persönlichkeitsdispositionen, Stimmungen und Gefühlen bestimmt. Als psychisches Wesen geht es dem Menschen um das Er- und Ausleben seiner Energien und um das Wohlbefinden im eigenen Körper. Er strebt nach angenehmen Gefühlen und Spannungsfreiheit gemäß seinen Persönlichkeitsanlagen. Das Gelingen solchen Strebens wird als Lust empfunden, das Scheitern als Unlust, Spannung und Frustration.

Als geistiges Wesen geht es dem Menschen um Sinn und Werte im Leben. Kraft seiner Fähigkeit zu denken, ist es dem Menschen möglich sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Dies bedeutet, dass er zu einer Distanz zu sich selbst kommen kann, was ihm einen Umgang mit sich und ein Verhalten zu sich selber ermöglicht.

Diese innere Offenheit des Menschen zu sich selbst ist eine Seite der geistigen Dimension. Die andere Seite ist die Offenheit nach Außen, der Umwelt gegenüber. Durch das Erkennen und Erspüren von Werten in der Umwelt und des Sinns in der jeweiligen Situation, in der er sich gerade befindet, überschreitet der Mensch das Eingeschlossene in der Innenwelt seiner Bedürfnisse, Triebe und Spannungen. Er wird offen für einen dialogischen Austausch mit der Umwelt.

Da die drei Dimensionen voneinander verschieden sind, kann nicht von der einen auf die andere geschlossen werden. Sie entfalten ihre Dynamiken unabhängig

voneinander. Etwas, das auf der psychischen Ebene angenehm und lustvoll ist, ist nicht automatisch auf der geistigen Ebene sinnvoll, richtig und gut.

Abgesehen von den körperlichen und psychischen Motivationskräften ist der Mensch auf der geistigen Ebene von vier personal – existentiellen Grundmotivationen bewegt:

- 1) Es bewegt den Menschen die **Grundfrage der Existenz**: Ich bin da – aber: kann ich (als ganzer Mensch) überhaupt da sein? Habe ich den Raum, den Schutz, den Halt für eine Bewältigung des Daseins?
- 2) Es bewegt den Menschen die **Grundfrage des Lebens**: Ich lebe – aber: mag ich eigentlich leben? Erlebe ich die Fülle, die Verbundenheit, das Zeit-Haben für Werte?
- 3) Es bewegt den Menschen die **Grundfrage der Person**: Ich bin ich – aber: darf ich auch so sein, wie ich bin? Erfahre ich die Wertschätzung, die Achtung, den Respekt, den Selbstwert?
- 4) Es bewegt den Menschen die **Sinnfrage der Existenz**: Ich bin hier, in dieser Situation – aber: was soll damit werden? Was ist heute zu tun, damit mein Leben in einem sinnvollen Ganzen steht? In welchen größeren Zusammenhängen, in denen es nicht nur um mich geht, verstehe ich mich? Wofür lebe ich?

Zusammenfassend: Wann immer eine der Grundmotivationen nicht erfüllt ist, kann der Mensch sein Handeln oder Erleben nicht wirklich als sinnvoll erleben. Daraus können wir den Schluss ziehen, dass der Mensch es subjektiv als sinnlos empfindet, wenn er etwas tut oder erlebt, das er 1) nicht annehmen kann, oder zu dem er 2) keine Beziehung hat, oder 3) wenn er etwas tut, von dem er spürt, dass es eigentlich nicht das Seine ist oder er es nicht verantworten kann.

Quellen:

A. Längle – Existenzanalyse, die Zustimmung zu Leben finden, 1999.

V. Frankl – Der leidende Mensch, anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. 1990.