

Vom Sinn des Trauerns

„Vom Sinn des Trauerns“ habe ich das Thema genannt, über das ich heute Abend sprechen möchte. Ich werde mich dabei auf Viktor Frankl, den Begründer der Logotherapie, und Alfred Längle beziehen, einem ehemaligen Schüler Frankls, der die Existenzanalyse weiterentwickelt hat.

Kurzdefinitionen (Zusammenstellung von Zitaten aus dem Internet-Auftritt der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, GLE):

*Die **Logotherapie** ist eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform. Sie wird primär in der Hilfestellung für Menschen eingesetzt, die (noch) nicht erkrankt sind, sich aber in einer existentiellen Orientierungslosigkeit befinden, an der sie leiden. Das Ziel der Logotherapie ist eine Verdichtung der individuell gelebten Sinnfülle ("Lebensdichte") durch die Hinführung zu einer frei gewählten Verantwortung ("Eigenverantwortlichkeit").*

*Die **Existenzanalyse** wurde von V. Frankl in den dreißiger Jahren als anthropologische Theorie für eine existentielle Richtung der Psychotherapie und Beratung entwickelt. Sie bedeutet Analyse der Bedingungen für ein wertfühlendes, selbstgestaltetes und menschenwürdiges Leben und arbeitet somit an den personalen Voraussetzungen für eine sinnvolle Existenz, wo diese durch seelische Krankheiten und Störungen verschüttet sind.*

Ich selbst habe die Grundausbildung als existenzanalytische Beraterin abgeschlossen und befinde mich jetzt in der Praxis- und Supervisionsphase, d.h. konkret: Ich biete Beratungen und Trauerbegleitung an.

Beginnen möchte ich den Vortrag mit einigen persönlichen Trauererfahrungen und Überlegungen zur kulturellen Differenziertheit von Trauer. Danach gehe ich auf Viktor Frankl und seine Ausführungen zum Sinn des Trauerns und Leidens ein. Es folgen die Beschreibung des Trauerprozesses durch Alfred Längle und seine Hinweise zur Begleitung. Nach den theoretischen Betrachtungen möchte ich gerne mit Ihnen eine Übung zur Selbsterfahrung machen. Die dann noch verbleibende Zeit ist für Fragen und Austausch gedacht.

Abschied nehmen von einem mir wichtigen Menschen und Trauern sind mir vertraut. Im letzten Jahr habe ich meine beste Freundin und meine Tante verloren, die beide in meinem Leben eine große Rolle spielten. Dank meiner Ausbildung und früherer Entwicklungsschritte war mir eine produktive Auseinandersetzung mit dem Trauerprozess möglich. Beide Menschen sind mir lieb und teuer und ich bin dankbar, dass sie mein Leben bereichert haben. Der Verlust schmerzt hin und wieder, es gibt Situationen, wo ich sie vermisse, und gleichzeitig ist mein Leben reich und bunt. Ich habe erfahren dürfen, dass Trauer lebendig erhält und ich am Schmerz wachsen darf.

Das war nicht immer so. Beim Tod meiner Eltern war ich überschwemmt von Gefühlen, die ich in Schranken zu halten versuchte, um im Studium und Beruf zu funktionieren. Wichtige Teile des Trauerprozesses hatte ich mir damals abgeschnitten, aber das hat mir auch zu einer Erkenntnis am eigenen Leibe verholfen. Nicht gelebte Trauer kann zur Erstarrung, zu einem Gefühl der Leere bis hin zur Gefahr der Depression führen. Doch der Prozess ist nachholbar, wenn die Seele dazu bereit ist. So durfte ich in meinem späteren Leben die Tränen weinen, die ich in meiner Jugend unterdrückt hatte, und zu einer versöhnlichen, wertschätzenden Einstellung gelangen. Heute fühle ich mich meinen Eltern so verbunden, als hätte ich meine Wurzeln in festen Boden gesenkt.

Trauer ist ein Gefühl, das vermutlich alle Menschen kennen und das er- und durchlebt werden will. In welcher Form dies geschieht und wieviel Raum der Trauer gegeben wird, ist kulturell definiert und dementsprechend unterschiedlich. Als Beleg möchte ich zwei extreme Beispiele anführen. Die Tao auf der Insel Lanyu in Taiwan kennen kein Wort für Trauer. Die Bestattungsriten sind minimal. Von den Menschen *wird erwartet, dass sie ihre Gefühle um den Tod eines Angehörigen möglichst schnell überwinden. Wenn eine Person länger als vier Wochen im Erinnern und Klagen verharrt, gilt sie als krank* (Röttger-Rössler 2010, S. 21). Dahinter steht die Erfahrung der Fragilität des Lebens angesichts häufiger Tsunamis. Bei den Dayak in Kalimantan hingegen hat die Trauer viele Namen, die Bestattungsriten sind reich, langwierig und kompliziert. Die Dayak hängen einem Ahnenkult an. Die rituelle Kommunikation mit den Ahnen fördert *Gemeinschaftsgefühl, Austausch und Zusammenhalt innerhalb der Verwandtengruppen* (Röttger-Rössler 2010, S. 22).

Im christlichen Kulturraum war das Trauerjahr Jahrhunderte lang in den diversen lokalen Traditionen verankert. Weinen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Apathie wurden als Begleiterscheinungen des Trauerprozesses angesehen und respektiert. Noch 1980 galt das auch für die Psychiatrie. Das änderte sich allerdings 1994. Der damals neue DSM-IV (Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders – diagnostisches und statistisches Handbuch für Psychiater zur Klassifikation von Erkrankungen und Abrechnung für Krankenkassen) ging nur noch von zwei Monaten Trauerzeit aus, bevor die entsprechenden Symptome als Depression diagnostiziert werden konnten. Diese Zeit wurde im Mai 2013 noch einmal auf wenige Wochen verkürzt (DSM-V). So wachsen mit der Zahl der Kranken die Verdienstmöglichkeiten der Psychiater und die Trauer wird ins Abseits gedrängt (vgl. Frances 2013).

Wie wichtig der Trauerprozess für die seelische Gesundheit und den Erhalt der Lebendigkeit ist, hat Viktor Frankl beleuchtet. Frankl ist mir zuerst durch sein Buch „... trotzdem ja zum Leben sagen“ (1982 a) begegnet. Hier beschreibt er seine Erfahrungen im Konzentrationslager (er war u.a. in Theresienstadt und Auschwitz interniert) aus psychologischer Sicht. Am meisten berührt hat mich die Tatsache, dass er die kaum aushaltbaren Leiden, die menschenunwürdige Behandlung und das Elend der Gefangenen aus seinem Erleben heraus beschreibt, ohne Schuldzuweisungen zu machen oder sich selbst als Opfer darzustellen. Frankl, der seine Eltern, seine Frau und andere Familienangehörigen im KZ verloren hat, schreibt aus der Perspektive eines vom Leiden gereiften Mannes und aus der mitfühlenden Distanz eines Psychologen – und das schon ein Jahr nach seiner Befreiung. Das Buch erschien zum ersten Mal 1946.

Wie war das möglich? Was brachte Frankl mit, was – außer einer vermutlich robusten physischen Konstitution – ermöglichte ihm das Überleben und Weiterleben? So wie ich ihn verstanden habe, war es seine Fähigkeit, auch in seinem unerträglichen Lagerleben Sinn zu sehen. *Wenn das Leben überhaupt einen Sinn hat, dann muss auch das Leiden einen Sinn haben (Frankl 1982 a, S. 110):*

Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, lässt ihn auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten“ (Frankl 1982 a, S. 109).

Oder mit Nietzsches Worten: *Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie (zit. in Frankl 1982 a, S. 110).*

Da die Gegenwart kaum aushaltbar war, verankerte Frankl den Sinn in Bildern aus der Vergangenheit und in der Zukunft. Wofür lohnte es sich zu leben? Da war z.B. die Liebe zu seiner Frau.

Ich führe Gespräche mit meiner Frau. Ich höre sie antworten, ich sehe sie lächeln, ich sehe ihren fordernden und ermutigenden Blick. (...) Das erste Mal in meinem Leben erfahre ich die (...) Wahrheit, dass Liebe irgendwie das Letzte und das Höchste ist, zu dem sich menschliches Dasein aufzuschwingen vermag (Frankl 1982 a, S. 65).

Oder er stellte sich vor, in einem hell erleuchteten, schönen und warmen, großen Vortragssaal am Rednerpult [zu] stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen – und ich spreche; spreche und halte einen Vortrag über die Psychologie des Konzentrationslagers“ (Frankl 1982 a, S. 120).

Bevor Frankl interniert wurde, hatte er in den dreißiger Jahren das Manuskript seines ersten Buches fertiggestellt, mit dem er die dritte Wiener Schule begründete. Das Manuskript wurde ihm in Auschwitz abgenommen, schon 1946 erschien dann die erste Fassung von „Die ärztliche Seelsorge“ (1982 b). In dieser Schrift machte er deutlich, dass der Mensch mehr ist als ein von Libido (Freud) oder Geltungsbedürfnis (Adler) Getriebener, mehr als sein Körper und seine Psyche, nämlich auch ein geistiges Wesen, das nach Sinn und Erfüllung strebt.

Für Frankl ist der Mensch eine leiblich-seelisch-geistige Einheit, in der *die Dimension des Geistigen den Raum des Menschlichen überhaupt erst konstituiert (Frankl 1998, S. 69)*. Als Person ist der Mensch fähig, sein Leben in Freiheit und Verantwortung zu gestalten und sich zur Not auch dem Psychophysikum zu widersetzen (*Trotzmacht des Geistes*). Personsein bedeutet ihm *Freiheit – Freiheit zum Persönlichkeit Werden (Frankl 1998, S. 94)*, zum Wachsen, zum *Anders Werden (ebda)*. Diese Gestaltungskraft nennt er den *Willen zum Sinn*, d.h., dass der Mensch in jeder Situation eine Wahl treffen kann, wie er damit umgehen möchte.

Dabei leitet Frankl eine *kopernikanische Wende* im Denken ein. Aus seiner Sicht geht es nicht darum, Fragen an das Leben zu stellen, sondern Antworten auf die Fragen des Lebens zu geben. Aus der Antwort entsteht der in jeder Situation einmalige und besondere Sinn.

Beim Versuch, auf die Frage nach dem Sinn des Lebens – diese menschlichste möglicher Fragen – eine Antwort zu geben, wird der Mensch auf sich selbst verwiesen, als auf einen vom Leben Befragten, als auf den, der sein Leben zu verantworten hat“ (Frankl 1982 b, S. 82).

Die Instanz, die der Mensch in sich befragen kann, ist das Gewissen, ein *inneres Organ*, das dem Menschen anzeigt, was für ihn stimmig und gut ist und was nicht. Das hat wenig mit dem schuldbeladenen „schlechten Gewissen“ zu tun, das wir alle kennen. Bei Frankl liefert das Gewissen vielmehr eine Art Richtschnur für lebensfreundliches Denken und Handeln, es zeigt, was für mich stimmig ist und was nicht, es ist der Indikator für *Werte*, durch die ich Sinn erkennen kann.

Werte sind Wege zum Sinn. Frankl unterscheidet zwischen *schöpferischen Werten*, *Erlebniswerten* und *Einstellungswerten*. Die „schöpferischen Werte“ entstehen im Handeln, d.h. ob mich das, was ich tue, erfüllt, ob ich z.B. meine Arbeit gerne tue und in ihr Befriedigung finde. „Erlebniswerte“ zeigen sich in der unmittelbaren Freude an einer Situation, ich kann genießen, was da gerade ist, z.B. einen weiten Sternenhimmel. Die „Einstellungswerte“ sind das, was uns im Zusammenhang mit Trauer besonders interessiert. Sie realisieren sich in der Haltung, die jemand in einer unabänderlich schweren Situation, bei großem Leid oder angesichts des Todes einnimmt.

Dabei stellt sich die Frage, ob nicht jegliche Sinnmöglichkeit angesichts des Todes verschwindet. Die Frage stellt sich besonders für Trauernde, die einen geliebten Menschen verloren haben. Ihre gesamte Existenz ist damit erschüttert (vgl. Klaasen u.a. 2011, S. 77). Sie sehen sich mit der Unausweichlichkeit des Todes gleich doppelt konfrontiert: Sie haben den Verlust einer ihnen nahestehenden Person zu ertragen und werden zugleich an die Endlichkeit des eigenen Lebens erinnert. Kann das Leben noch Bedeutung haben, wenn der Tod es jederzeit vernichten kann? Frankl ist überzeugt, dass gerade die Endlichkeit des menschlichen Lebens *für dessen Sinn konstitutiv ist“ (Frankl 1982 b, S. 83)* und begründet das so:

Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben (...) So aber, angesichts des Todes als unübersteigbarer Grenze unserer Zukunft und Begrenzung unserer Möglichkeiten, stehen wir unter dem Zwang, unsere Lebenszeit auszunützen und die einmaligen Gelegenheiten (...) nicht ungenützt vorüber gehen zu lassen (Frankl 1982 b, S. 83).

In der Einstellung zum Leiden, in der Art, mit der jemand sich mit einem schweren Verlust auseinandersetzt, können sich *Wertmöglichkeiten (Frankl 1982 b, S. 114)* entfalten, die Sinn aufscheinen lassen: *Das Wie des Tragens notwendigen Leidens birgt möglichen Sinn (Frankl 2002, S. 80-81)*. Leiden bewahrt uns davor, in der Schock-Erstarrung oder Apathie zu verharren, es führt uns in die Lebendigkeit. *Solange wir leiden, bleiben wir seelisch lebendig. Ja, im Leiden reifen wir sogar, an ihm wachsen wir – es macht uns reicher und mächtiger (Frankl 1982 b, S.117).*

Im Hinblick auf die Trauer betont Frankl die tiefe Weisheit dieses Gefühls: *Die Trauer um einen Menschen, den wir geliebt und verloren haben, lässt ihn irgendwie weiterleben (...). Der Gegenstand unserer Liebe, bzw. unserer Trauer, der objektiv, in der empirischen Zeit, verloren ging, wird subjektiv, in der inneren Zeit, aufbewahrt: die Trauer vergegenwärtigt ihn (Frankl 1982 b, S. 116).*

Indem der Mensch sich das Wertvolle in der Beziehung zu dem Verstorbenen in der Erinnerung erhält, bleibt in ihm die Liebe lebendig – Verena Kast würde sagen: integriert er die geliebte Person und schafft damit die Voraussetzung für einen neuen Selbst- und Wertbezug (vgl. Kast 1999, S. 83).

Vielleicht werden Sie jetzt sagen: Moment mal, das geht mir alles zu schnell. Schließlich sind Integration und Orientierung erst die letzten Schritte eines Trauerprozesses, davor stehen Schock, Nicht-Wahrhaben-Wollen, aufbrechende Emotionen, Hadern und Widerstand. Dazu möchte ich sagen, dass Frankl nicht von Phasen des Trauerns spricht, sondern grundsätzlich über den Sinn des Leidens. Wie ein trauernder Mensch einen schweren Verlust erlebt, wie sich ein Entwicklungsprozess der Trauer darstellen lässt, darauf komme ich als Nächstes zu sprechen.

Vorausschicken möchte ich zunächst, warum ich von Trauerprozess und nicht von Trauerarbeit spreche. Der Begriff „Trauerarbeit“ wurde 1915 von Freud geprägt und meinte damals die Suche nach einer Ersatzbefriedigung, um das Verlorene auszugleichen. Dies halte ich für eine Sichtweise, die angesichts der Einmaligkeit und Nicht-Ersetzbarkeit jedes menschlichen Wesens nicht zutreffend ist. Außerdem suggeriert „Trauerarbeit“ Machbarkeit. Trauer kann aber nicht „erarbeitet“, sondern allenfalls eingeladen werden – ob und wann sie sich einstellt, ist situativ und persönlichkeitsbedingt unterschiedlich. Das heißt nicht, dass Trauern nicht zu bestimmten Zeiten Mühe und Anstrengung kostet.

Alfried Längle hat sich genauer mit dem Entwicklungsprozess der Trauer und dem personalen Umgang damit befasst. Dabei geht es ihm insbesondere um das innere Erleben, das sich bei dem *Verlust von etwas Lebenswertem*, von einer wichtigen Beziehung einstellt (Längle 2002, S. 13).

Die Phasen des Trauerns lässt Längle mit dem ***Sein Lassen, dem Aufgeben des sich Wehrens*** (Längle 2002, S. 13) beginnen. Das Nicht-Wahrhaben-Wollen, das Kämpfen, sich Wehren und Verhandeln (vgl. Kübler-Ross 1992, 2001; Kast 1999) zählt er zu den Vorphasen des Trauerns, in denen die Trauer sich noch gar nicht zeigen kann. Erst im Zulassen des Geschehens, im Annehmen der Realität, kann ein Gefühl des Schmerzes und der Trauer aufkommen, können die Tränen fließen. Im Weinen sieht Längle den *Quellpunkt des Lebens: Das Leben beginnt wieder zu fließen nach der Starre des Schocks* (ebda). Ähnlich Goethe im Faust: *Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder* (Faust I, Szene „Nacht“).

Die zweite Phase nennt Längle ***Das innere Sprechen*** (Längle 2002, S. 14). Es beginnt mit dem Mitgefühl mit mir selbst, das mir meinen Verlust und meine Verarmung deutlich macht. Das ist eine Form von gesundem Selbstmitleid, das Trauernde sich zugestehen dürfen und das im Trauerprozess einen wichtigen Platz hat. Zum negativen Selbstmitleid, das wir meistens mit diesem Begriff verbinden, wird es erst, wenn ich darin stecken bleibe und schließlich mich nur noch selbst bedaure und nicht den Verlust betrauere. Das führt zu Jammern und Opferhaltung. Jetzt aber geht es darum, sich dem Leben wieder zuzuwenden. Indem ich mir selber mitfühlend begegne, kann ich mir auch Zuspruch und Trost geben. Das schafft *Wärme und Kraft*. Trost von außen kann diesen inneren Schritt zwar begleiten, aber nicht ersetzen, da die Wunde des Verlusts zu ihrer Heilung der inneren Zuwendung

bedarf. Aus der Zuwendung zu mir selbst entsteht die Frage: *Was brauche ich in dieser Situation?* Ihre Beantwortung führt zur Selbstsorge. Das kann bedeuten, sich zurückzuziehen und Ruhe zu suchen oder auch hilfreiche Gespräche zu führen.

Die dritte Phase dient der **Orientierung** (Längle 2002, S. 15). Sie führt zu Fragen wie *Was bleibt mir nach dem Verlust? Wie kann ich weiterleben?* Es entsteht eine *neue, verinnerlichte Beziehung zum verlorenen Wert (ebda)*, zum eigenen Leben und zur Welt. Attig (2011) hat für diesen Prozess die griffige Formulierung *Relearning the world* (Die Welt neu erlernen) gefunden.

Ein Wert des Trauerns liegt also in der Erhaltung der Beziehung durch das Finden der neuen Form (Längle 2002, S. 15)

Die Gewissheit, das Verlorene als Verlust akzeptieren und zugleich bewahren zu können ermöglicht die *Aufnahme weiterer Beziehungen zu neuen Werten. Man ist wieder freigegeben für das Leben* (ebda).

Die eben beschriebenen Phasen dienen Längle auch zur Richtschnur bei der **Begleitung** von Trauernden. Behutsamkeit und Zuwendung ermöglichen dem/ der Trauernden, in den Trauerprozess in seiner/ ihrer Zeit einzutreten, ohne gedrängt zu werden.

In der ersten Phase geht es im Wesentlichen darum, zuzuhören und da zu sein. Der Prozess des Geschehen Lassens kann durch Fragen wie *Was ist vorgefallen, wie und wann ist es passiert, was bedeutet das für Sie?* und *Wie wirkt sich das auf ihr Leben aus?* gefördert werden (Längle 2002, S. 16). Manchmal ist wortloses Dasein und Dabeisein die beste Begleitung. Schon in der Bibel heißt es angesichts der Trauer von Hiob: *Und sie saßen bei ihm (...) und keiner redete ein Wort zu ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war* (Buch Hiob II.13). Und Frankl meint:

Wo alle Worte zu wenig wären, dort ist jedes Wort zuviel (Frankl 1996, S. 241).

Das innere Sprechen in der zweiten Phase kann durch Zuwendung und Nähe unterstützt werden, durch Mitgefühl (*das ist wirklich schwer...*), ehrlichen Trost und Zuspruch im richtigen Maß und von Herzen kommend, ohne zu viele Worte zu machen.

Ebenso sinnvoll wie das Leiden selbst ist der Mitvollzug des Leidens, ist das Mitleiden – ebenso sinnvoll und ebenso wortlos: Der Zuspruch hat Grenzen (Frankl 1996, S. 241)

Es kann in dieser Situation auch nötig sein, sich um das Wohlergehen des/ der Trauernden zu kümmern. Was braucht er oder sie, um die Grundbedürfnisse des Lebens erfüllen zu können? Wer kann helfen (Arzt, Familie, Institutionen)?

Bei der dritten Phase, die der Orientierung dient, geht es zunächst um die Unterstützung der *Weiterführung der Beziehung und Leben der Liebe auf einer anderen Ebene* (Längle 2002, S. 17). Das kann durch Fragen geschehen wie *Was hat dieser Mensch für Sie bedeutet... Welche Beziehung können Sie jetzt zu ihm haben? Gibt es Dinge, die in seinem Sinne sind, und die Sie jetzt für ihn weiterführen möchten?* (ebda).

Weiterhin ist eine Zukunftsperspektive zu erarbeiten, z.B. mit folgenden Fragen: *Wie wollen Sie Ihr Leben jetzt gestalten? Was wollen Sie ändern? Was ist Ihnen jetzt wichtig? Was würden Sie gern neu anfangen?*

Es gibt keine zeitlichen Vorgaben, wie schnell oder langsam die Trauerphasen vollzogen werden. Es geschieht auch, dass Menschen innerhalb der Phasen vor und zurück gehen. Auch wenn die Wunde heilt, kann sie wieder schmerzen, wenn es entsprechende Auslöser gibt. Wenn es gelingt, den Verlust zu akzeptieren, einen realistischen Umgang mit den Gegebenheiten zu finden, den Schmerz zu integrieren, den Wert der Beziehung zu verinnerlichen und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln, ist der Trauerprozess gewöhnlich abgeschlossen. Damit findet auch die Begleitung ein Ende. Auch in meinem Vortrag möchte ich hier einen Punkt setzen. Ich danke Ihnen fürs Zuhören.

Literatur

Attig, Thomas: How we grieve, Oxford: University Press 2011

Frances, Allen: Normal – Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen, Köln: Dumont 2013

Frankl, Viktor E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München: dtv 1982 a

Frankl, Viktor E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Wien: Franz Deuticke 1982 b

Frankl, Viktor E.: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Bern: Huber 1996

Frankl, Viktor E.: Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie (1959), in: Frankl, Viktor E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten, S. 57-184, Weinheim: Beltz 1998

Kast, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart: Kreuz 1999

Klaasen, Derrick; Young, Richard; James, Susan: Das geistliche Leben trauernder Eltern, in: Existenzanalyse 28, 2/ 2011, S. 71-79

Kübler-Ross, E: Interviews mit Sterbenden, Stuttgart: Kreuz 1992

Kübler-Ross, Elisabeth, Kessler, David: Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein, Stuttgart: Kreuz 2001

Längle, Alfred: Lehrbuch der Existenzanalyse, 3. Teil: Zweite Grundmotivation, Wien: Längle 2002 (Typoskript)

Röttger-Rössler, Birgitt: Zur Kulturalität von Emotionen, in: Existenzanalyse 27,2/ 2010, S. 20-27