

Psychotherapie kompakt

Hrsg. von Heinrichs, Rosner, Seidler, Spitzer, Stieglitz, Strauß

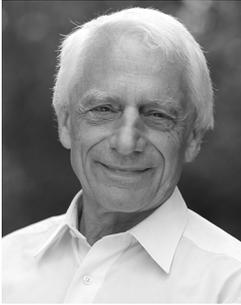
Alfried Längle

Existenzanalyse und Logotherapie

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor



PD Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle ist Professor für praktische Psychologie an der HSE-Universität Moskau, Gastprofessor an der Sigmund-Freud-Universität Wien, Dozent an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Past-Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien. Er war acht Jahre Vizepräsident der International Federation of Psychotherapy (IFP – Sitz in Zürich) und besitzt zwei Ehrendoktorate und sechs Ehrenprofessuren, Goldenes Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich, über 400 Publikationen.

Mein besonderer Dank gilt Frau Mag. Verena Buxbaum für ihre große Hilfe bei der Erstellung des Manuskripts.

Alfried Längle

Existenzanalyse und Logotherapie

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-034198-2

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-034199-9

epub: ISBN 978-3-17-034200-2

mobi: ISBN 978-3-17-034201-9

Geleitwort zur Reihe

Die Psychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt: In den anerkannten Psychotherapieverfahren wurde das Spektrum an Behandlungsansätzen und -methoden extrem erweitert. Diese Methoden sind weitgehend auch empirisch abgesichert und evidenzbasiert. Dazu gibt es erkennbare Tendenzen der Integration von psychotherapeutischen Ansätzen, die sich manchmal ohnehin nicht immer eindeutig einem spezifischen Verfahren zuordnen lassen.

Konsequenz dieser Veränderungen ist, dass es kaum noch möglich ist, die Theorie eines psychotherapeutischen Verfahrens und deren Umsetzung in einem exklusiven Lehrbuch darzustellen. Vielmehr wird es auch den Bedürfnissen von Praktikern und Personen in Aus- und Weiterbildung entsprechen, sich spezifisch und komprimiert Informationen über bestimmte Ansätze und Fragestellungen in der Psychotherapie zu beschaffen. Diesen Bedürfnissen soll die Buchreihe »Psychotherapie kompakt« entgegenkommen.

Die von uns herausgegebene neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch ihre empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben. Die einzelnen Bände werden, soweit möglich, einer vorgegeben inneren Struktur folgen, die als zentrale Merkmale die Geschichte und Entwicklung des Ansatzes, die Verbindung zu anderen Methoden, die empirische und klinische

Evidenz, die Kernelemente von Diagnostik und Therapie sowie Fallbeispiele umfasst. Darüber hinaus möchten wir uns mit verfahrensübergreifenden Querschnittsthemen befassen, die u. a. Fragestellungen der Diagnostik, der verschiedenen Rahmenbedingungen, Settings, der Psychotherapieforschung und der Supervision enthalten.

Nina Heinrichs (Bremen)

Rita Rosner (Eichstätt-Ingolstadt)

Günter H. Seidler (Dossenheim/Heidelberg)

Carsten Spitzer (Rostock)

Rolf-Dieter Stieglitz (Basel)

Bernhard Strauß (Jena)

Die Buchreihe wurde begründet von Harald J. Freyberger, Rita Rosner, Ulrich Schweiger, Günter H. Seidler, Rolf-Dieter Stieglitz und Bernhard Strauß.

Inhalt

Geleitwort zur Reihe	5
1 Herkunft und Entwicklung der Existenzanalyse	11
1.1 Viktor Frankl und die Hintergründe der Logotherapie	11
1.1.1 Für ein ganzheitliches Menschenbild	15
1.1.2 Logotherapie	16
1.2 Weiterentwicklung der EA als eigenständige Psychotherapierichtung	19
2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren	22
2.1 Humanistische Psychotherapierichtungen	22
2.2 Tiefenpsychologisch fundierte Richtungen	23
2.3 Verhaltenstherapie	25
2.4 Systemische Psychotherapierichtungen	25
3 Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen	27
3.1 Definition: Existenz und Existenzanalyse	27
3.2 Anthropologie – Menschenbild	29
3.3 Die Person	32
3.4 Dialogischer Zugang	36
3.5 Personsein in der Welt: die »doppelte Wirklichkeit« des Menschen	41
3.6 Die existentielle Vorfindlichkeit als Basis menschlicher Motivation	42
3.7 Das Wesen der existentiellen Antwort – die innere Zustimmung	44

3.8	Die vier Grundmotivationen – das Strukturmodell der Existenzanalyse	45
3.8.1	Die 1. Grundmotivation – sein können.....	49
3.8.2	Die 2. Grundmotivation – leben mögen.....	55
3.8.3	Die 3. Grundmotivation – sich selbst sein dürfen	57
3.8.4	Die 4. Grundmotivation – Sinnvolles sollen	60
3.9	Die Personale Existenzanalyse (PEA) – das Prozessmodell der Existenzanalyse	66
3.10	Formen nicht-personaler Verarbeitung: die Coping-Reaktionen	71
4	Kernelemente der Diagnostik.....	75
4.1	Das Spannungsfeld zwischen Phänomenologie und Diagnostik.....	75
4.2	Die Grundlage der Diagnostik: Phänomenologisches Verstehen.....	77
4.3	Diagnostische Anbindung an internationale Diagnoseschemata	82
5	Kernelemente der Therapie	88
5.1	Phänomenologische Vorgehensweise.....	89
5.1.1	Ziel der Phänomenologie ist das Verstehen...	89
5.1.2	Was ist Phänomenologie?	90
5.1.3	Der phänomenologische Prozess.....	93
5.1.4	Die praktische Anwendung	96
5.1.5	Praktische Konsequenzen der phänomenologischen Haltung	102
5.2	Personale Existenzanalyse (PEA) als dialogisches Prozessmodell personaler Verarbeitung	105
5.3	Grundmotivationen als strukturelle Kategorien... ..	111
5.3.1	Therapeutischer Zugang zu den personal-existentiellen Grundmotivationen.....	112
5.3.2	Coping-Reaktionen.....	117
5.3.3	Psychische Störungen und Krankheiten	119
5.4	Existenzanalytische Behandlungsmethoden	121
5.4.1	Existenzielle Wende.....	122

5.4.2	Umgang mit Aggression	123
5.4.3	Einstellungsänderung	124
5.4.4	Paradoxe Intention	125
5.4.5	Personale Positionsfindung (PP)	127
5.4.6	Dereflexion	129
5.4.7	Phänomenologische Dialogübung (»Sesselmethode«)	130
5.4.8	Sinnerfassungsmethode (SEM)	130
5.4.9	Willensstärkungsmethode (WSM)	131
6	Klinisches Fallbeispiel	132
7	Anwendungsgebiete und spezifische Indikationen	143
8	Die therapeutische Beziehung	146
9	Settings	150
9.1	Gruppenpsychotherapie	151
9.2	Anwendungen der EA mit Paaren und in anderen Beziehungen	152
9.3	Existenzanalytische Psychosomatik und Körperarbeit	153
9.4	Weitere Settings in der Existenzanalyse	155
10	Wissenschaftliche und klinische Evidenz	156
10.1	Wissenschaftliche Evidenz und ihr existenzanalytisches Verständnis	156
10.1.1	Haltung zum Forschungsparadigma	159
10.1.2	Empirische Forschungen in der EA	161
10.2	Klinische Evidenz	165
10.2.1	Lebensqualitätsforschung	165
10.2.2	Klinische Studien	167
10.2.3	Einzelfallstudien	169
11	Institutionelle Verankerung	170
11.1	Die Gesellschaft für Logotherapie und EA (GLE) ..	170
11.2	Andere Vereinigungen	172

12	Informationen zu Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten	174
12.1	Die Ausbildung in Existenzanalyse (GLE)	174
12.2	Adressen der Fachverbände.....	175
	Literatur	178
	Sachwortregister	193

1 Herkunft und Entwicklung der Existenzanalyse

»Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie«. Das ursprünglich auf Nietzsche (1889, § 12) zurückgehende Zitat, das Viktor Frankl in diese Form abänderte, kann als Leitsatz für Frankls Werk gelten. Schon als Gymnasiast setzte er sich mit der Sinnfrage auseinander, ein Thema, das ihn beruflich und persönlich-biografisch ein Leben lang beschäftigte.

1.1 Viktor Frankl und die Hintergründe der Logotherapie

Mit dem Namen Viktor Frankl (1905–1997) ist die Sinnthematik unzertrennlich verbunden, wie schon Yalom (2010) hervorhob. Frankl bekommt den Verdienst zugeschrieben, das Thema Sinn in die Psychotherapie eingeführt zu haben. In den 20er und 30er Jahren des letzten Jahrhunderts hat er als Neurologe und Psychiater die Logotherapie begründet (Frankl 1938a; b; 2005). Sie wird oft als die »dritte Wiener Schule der Psychotherapie« nach Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie bezeichnet (Soucek 1948; Hofstätter 1957). Das frühe Interesse Frankls für die Psychologie brachte ihn zunächst zur Psychoanalyse. Er stand über 2–3 Jahre in brieflichem Kontakt mit Sigmund Freud. Nachdem er sich für eine Ausbildung in der Psychoanalyse beworben und auf Anraten Freuds ein Gespräch mit Paul Federn geführt hatte (Längle 2013a), wandte sich Frankl aber von ihr ab und durchlief seine psychotherapeutische Ausbildung in der Individualpsychologie Alfred Adlers. Dort fand er

auch seine eigentlichen Lehrer, Oswald Schwarz, den Begründer der Psychosomatik, und Rudolf Allers, der ihn mit der philosophischen Anthropologie von Max Scheler bekannt machte. Unter ihrem Einfluss und in Verbindung mit seinem genuinen Interesse für die Sinnthematik entwickelte sich im jungen Frankl ein Anliegen, für das er sich ein Leben lang einsetzen sollte, nämlich den Psychologismus in der Psychotherapie zu bekämpfen (Frankl 1995; Längle 2013a; Kretschmer 2000; Rattner 1991).

Für Frankl stand das »spezifisch Humane« stets im Mittelpunkt des Interesses: die Geistigkeit des Menschen, die sich in seinen Augen besonders in der Suche nach Sinn artikuliert. Sie sollte nicht einem psychischen oder methodisch-mechanistischen Reduktionismus zum Opfer fallen. Mit dieser Intention geriet Frankl bald in Konflikt mit Alfred Adler, besonders nachdem er sich öffentlich bei einem Kongressvortrag dazu geäußert hatte. Adler verzieh ihm das nicht. Nach dem Austritt von Schwarz und Allers schloss Adler den jungen Frankl 1927 aus dem Verband aus (Längle 2013a). Wohl eine Ironie des Schicksals, dass Adlers letztes größeres Werk mit dem Titel »Der Sinn des Lebens« (1933) jene Inhalte thematisiert, um die es Frankl in seinem Vorstoß gegangen ist.

Dieser Ausschluss war ein herber Schlag für Frankl und versetzte ihn in eine gewisse Orientierungslosigkeit und in eine Sinnkrise. Über viele Jahre hinweg war er wenig motiviert, sich ernsthaft weiter mit der Psychotherapie zu beschäftigen. Zwar setzte er sich mit der Existenzphilosophie und Phänomenologie Max Schelers auseinander, jedoch konnte er sich über Jahre hinweg nicht aufraffen, seine Gedanken und Entwicklungen niederzuschreiben. Erst nachdem er seine Frau kennengelernt hatte, wurde er wieder motiviert, sich neben seiner ärztlichen Karriere auch der Psychotherapie zu widmen. Inzwischen hatte Frankl als jüdischer Arzt viele Rückstellungen und Entwertungen erleben müssen, und es war bereits Krieg, bald wurde das jüdische Spital im Zuge der »Endlösung« aufgelöst und auch Frankl und seine Familie kamen in Konzentrationslager. Kurz davor hatte er 1941/42 sein grundlegendes Werk zur Logotherapie (1982a), die »Ärztliche Seelsorge«, niedergeschrieben.

Zweieinhalb Jahre verbrachte Frankl in verschiedenen Konzentrationslagern und verlor in dieser Zeit praktisch seine ganze Familie. Was ihn die Gräueltaten überleben ließ, waren drei Lebensinhalte: die geistigen Beziehungen zu seiner Familie, verbunden mit der Hoffnung auf ein Wiedersehen;

der unbedingte Wille, das verloren gegangene Grundwerk der Logotherapie noch einmal zu schreiben und der Nachwelt zu hinterlassen, und schließlich seine tiefe Religiosität, zu der er im KZ gelangte. Diese Grenzerfahrung war für ihn gewissermaßen der Prüfstein für die Richtigkeit und das helfende Potenzial, das in seiner Logotherapie steckte. In einem authentischen Bericht schildert Frankl ([1946] 2009) wie der Sinn als geistige Orientierung und als Lebensinhalt dem Menschen die Kraft zum Überleben selbst unter schwierigsten Lebensbedingungen geben kann. Sinn ist nicht nur »lebenswichtig«, sondern in Extremsituationen sogar »über-lebenswichtig«, wie er später oft sagte. Der Titel, den er bei späteren Auflagen dem Buch gab, ist paradigmatisch für Frankls Leben: »... trotzdem Ja zum Leben sagen«.

Nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager kehrte Frankl nach Wien zurück. In den 1950er Jahren begann eine rege Vortragstätigkeit, die ihn schon damals nach Nord- und Südamerika führte. Er wurde an über 200 Universitäten auf allen Kontinenten zu Gastvorlesungen eingeladen. Allein 80 Vortragsreisen führten ihn in die USA. Durch die persönliche Bekanntschaft mit praktisch allen führenden Psychotherapeuten seiner Zeit, die Übersetzungen seiner Bücher in 24 Sprachen und ihre hohen Auflagen wurde Frankl zu einem der bekanntesten Psychotherapeuten seiner Zeit bis heute. Mit seinen 28 Ehrendoktoraten, zahlreichen Orden und Ehrenmitgliedschaften gehört Frankl zu den am meisten ausgezeichneten Persönlichkeiten der Psychotherapie und Psychiatrie seines Jahrhunderts.

Frankl wollte mit der Entwicklung der Logotherapie ursprünglich eine *Ergänzung zur Psychotherapie* der 1930er Jahre schaffen. Obwohl er anfänglich der Psychologie Freuds und Adlers folgte, wurde ihm in der Auseinandersetzung mit beiden deutlich, dass diese Psychologie noch einer weiteren Dimension bedarf. So wollte er einen Kontrapunkt schaffen mit einer anthropologisch fundierten Psychologie, die auch das geistige Suchen und Streben des Menschen würdigt und integriert. Die Logotherapie ist daher nicht als eigenständige Methode konzipiert. Sie sollte als *Korrektiv des Psychologismus* in jeder Psychotherapie zur Anwendung kommen (Frankl 1982a). Er konzentrierte sich daher auf die Entwicklung einer *psychotherapeutischen Anthropologie*, welche die geistige Dimension des Menschen umfasst, und schaute vorwiegend auf das Leiden, das durch den

Sinnverlust entsteht. Sein Anliegen war, dem Menschen einen geistigen Beistand zur Bewältigung seelischer Not, Belastungen und Krankheiten zu verschaffen. Darum sprach er auch von »ärztlicher Seelsorge«, was zum Titel seines Grundlagenwerkes wurde, welches bis heute maßgeblich für die Logotherapie ist. Damit wollte er schon in den 1940er Jahren zum Bewusstsein beitragen, dass sich jeder Arzt nicht nur um den Körper, sondern immer auch um die Seele und die geistige Bewältigung der Krankheiten der Patienten kümmern sollte (heute ein Thema der medizinischen Psychologie). Daneben entwickelte er aber auch andere Behandlungsformen, wie z. B. die sehr bekannt gewordene *Paradoxe Intention* (► Kap. 5.4.4).

Zentral im Leben Frankls war sein Eintreten für ein ganzheitliches Menschenbild. Darum war Frankl beseelt davon, gegen den Reduktionismus in der Psychologie anzutreten, wie gegen den eben genannten Psychologismus als eine Form des Reduktionismus. Ein Reduktionismus liegt dann vor, wenn ein komplexer Sachverhalt von seiner mehrdimensionalen Beschaffenheit auf weniger Dimensionen herunterprojiziert wird. Frankl (1990, S. 198–202) verwendete zur Veranschaulichung gerne ein geometrisches Beispiel. Wenn man die Dreidimensionalität einer Kugel auf zwei Dimensionen hinabprojiziert, sieht man eine Kreisscheibe. Wird daneben ein Zylinder in die Ebene projiziert, oder eine kreisförmige Scheibe, sind sie in der reduzierten Form nicht mehr voneinander zu unterscheiden, denn das Wesentliche ihrer Körpergestalt ging verloren. Eine zweite Verwirrung entsteht, wenn die Projektionen in unterschiedliche Ebenen erfolgen. Wenn zum Beispiel ein Wasserglas einmal auf die horizontale und einmal die vertikale Ebene projiziert wird, ergibt dies einen Kreis und ein Rechteck, die sich in ihrer Abbildung widersprechen, obwohl sie vom selben Gegenstand stammen. Unschärfen des Reduktionismus führen also notgedrungen zu Widersprüchlichkeiten und Mehrdeutigkeiten (ausführlicher in Längle 2013b, S. 177 ff.). Mit einer solchen »Dimensionalontologie«, wie er sie nannte, wollte er auf die *Mehrdeutigkeit* verweisen, die entsteht, wenn man aus einer Ebene (z. B. von der psychischen Ebene, von körperlichen Reaktionen oder sozialen Aktionen) auf die Dreidimensionalität des Menschen schließt.

Schon 1938 hatte Frankl (1938a; b) das Konzept der Logotherapie und der existenzanalytischen Anthropologie geschaffen, um auf die Gefahr

dieser verkürzten Sichtweise des Menschen hinzuweisen, die bei aller Richtigkeit der Teilaspekte ihm in seiner Ganzheit nicht gerecht wird. Es sind in erster Linie fünf Formen des Reduktionismus gegen die sich Frankl (1982a, S. 21–38) mit der Logotherapie wendet: gegen den Psychologismus, den Pan-Determinismus, den Pathologismus, den Soziologismus und den Biologismus (ausführlicher in Längle 2013b, S. 142–148).

Einen entscheidenden Anstoß für die Entwicklung seiner Theorie erhielt Frankl aus der philosophischen Anthropologie des deutschen Philosophen Max Scheler (1980), dessen Philosophie er zur Grundlage der Logotherapie machte. Mit der Wortschöpfung Logotherapie (LT) markierte Frankl bereits das, worum es ihm vorwiegend ging. Das griechische Wort Logos heißt Wort, und es steht im philosophischen Kontext für Sinn. Logotherapie ist daher »sinnzentrierte Psychotherapie« (Frankl 1982a, S. 235). Weil der Mensch nicht durch Instinkte bestimmt ist, sondern über Freiheit verfügt, muss er mit sich und seiner Welt umgehen und sich und sie gestalten. Um dies aber konstruktiv tun zu können, braucht er ein Verstehen, worum es geht, eine Orientierung. Diese Orientierung ist der Sinn; er ist eine zukunftsorientierte, konstruktive Ausrichtung. So sieht Frankl den Menschen aufgrund seiner geistigen Veranlagung wesentlich als einen Sinnsuchenden. Natürlich ist er auch ein physisches Wesen mit psychischen Trieben. Doch diese machen ihn nicht aus, denn er ist *mehr* als das. Menschsein bedeutet, mit Körper und Psyche und ihren Bedürfnissen und Erfordernissen zu leben, und auf ihrer Grundlage und gemeinsam mit ihnen sich dem zu widmen, was man in dieser Situation als wichtig, wertvoll, lebensförderlich und stimmig ansieht. Diese spezifisch menschlichen Qualitäten und Fähigkeiten liegen in einer »geistigen Dimension«, die nicht den physischen oder psychischen Prozessen zugeordnet werden kann, wenngleich sie von ihnen getragen ist und sie gemeinsam die Einheit Mensch darstellen. Dank dieser spezifischen menschlichen Fähigkeiten kommt der Mensch in die Existenz. Die geistig-personale Dimension macht ihn weltoffen, sinn- und wertorientiert.

1.1.1 Für ein ganzheitliches Menschenbild

Für Frankl hatte der Reduktionismus in der Psychologie und im Lebensverständnis eine unmittelbare gravierende Folge. Er sah in dieser Versach-

lichung des Menschen und seines Lebens eine Hauptursache für den Sinnverlust. Sein Anliegen war daher, der »Sinnleere« eine »Sinnlehre« entgegenzustellen (Frankl 1981, S. 63; 1994), die eben diese geistige Dimension beinhalten würde.

Er vertrat die Ansicht, die Psychotherapie müsse durch die Einführung der »geistigen Dimension« ergänzt und erweitert werden, um dem Menschen in seiner Ganzheitlichkeit gerecht zu werden. Frankl (1959, S. 700) fand für die Psychologismusedebatte eine geradezu plakative Formel, mit der er das darin enthaltene Problem der fehlenden Differenzierung zwischen psychischen Vorgängen und geistigen Inhalten knapp fassen konnte: »Zwei mal zwei ist vier, auch wenn ein Paranoiker es sagt«.

Im Blick auf die verschiedenen Psychotherapierichtungen seiner Zeit sah er den Reduktionismus vor allem in der Motivationslehre. Bei Freud sei der Wille des Menschen von der Lust geprägt, und bei Adler von der Macht, und darum müsse es in der Logotherapie als Korrektiv zu diesen Motivationsverständnissen um einen »Willen zum Sinn« gehen, wie er seine Motivationstheorie bezeichnete (Frankl 1982a; 1991).

1.1.2 Logotherapie

Schon ab 1926, als er noch bei Adler war, sprach Frankl von »Logotherapie«. 1938 publizierte er den Namen erstmals und stellte sie als eine an der Sinnsuche orientierte Anthropologie vor. Ihre theoretischen Grundlagen bezeichnete er ursprünglich als Existenzanalyse, ab den 1960er Jahren als Logo-Theorie. Da er den Begriff Existenzanalyse danach fallen gelassen hatte, wird heute der Begriff der Logotherapie meistens für jene Behandlungsform gebraucht, die von Frankl als Ergänzung der herkömmlichen Psychotherapie für sinnrelevante Themen geschaffen wurde. Dagegen wird der Begriff Existenzanalyse heute von den Mitgliedern der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) als Bezeichnung für die umfassende existentielle¹ Psychotherapierichtung verwendet (Längle 2016). Als es 1991 zur Trennung der Schulen kam, hat Frankl wider Erwarten den

1 In der Tradition V. Frankls wird die Schreibweise »existentiell« mit t beibehalten, die früher auch als eine offizielle Schreibweise galt.

Begriff Existenzanalyse reaktiviert und innerhalb der logotherapeutischen Szene weltweit angeordnet, dass seine Schule hinfort nicht mehr einfach nur »Logotherapie«, wie er selbst sie jahrzehntelang bezeichnet hatte, sondern »Logotherapie und Existenzanalyse« heißen soll. In der GLE hingegen steht der Begriff »Existenzanalyse« für die Bezeichnung der Psychotherapie-Methode, und Logotherapie als Beratungs-, Begleitungs- und Behandlungsform für sinnrelevante Themen.

Als tiefstes Streben des Menschen sah Frankl den Willen zum Sinn nicht nur als Ergänzung der beiden tiefenpsychologischen (psychodynamischen) Motivationskräfte Libido und Machtstreben, sondern als die *primäre* Motivationskraft des Menschen. Darum solle die Psychotherapie nicht nur unbewusste Triebhaftigkeit bewusst machen, sondern es müsse vielmehr in jedem Fall (auch und in erster Linie) um die *Bewusstmachung des (unbewussten) Geistigen* gehen (Frankl 1982a, S. 39), um der Ganzheitlichkeit des Menschen zu entsprechen.

Frankl verwendete gerne den Begriff des »Geistigen« (wir sprechen heute in der Existenzanalyse mehr vom »Personalen«). Dieser Begriff ist in der Psychologie wenig geläufig und steht in Gefahr, mit Geistlichem oder Esoterischem (»Geister«) verwechselt zu werden. In der existenzanalytischen Anthropologie bedeutet das »Geistige« aber eine Veranlagung eines jeden Menschen, die seine personale Freiheit darstellt, und die ihn nach Sinn streben lässt, nach Werten und nach verantwortlicher Bindung, nach Gewissenhaftigkeit, Selbsttreue, Authentizität, Gerechtigkeit, Schönheit und Kunst usw. Der Begriff markiert eine Differenz zum Psychischen (zur vitalen Dynamik der Lebenserhaltung, der Triebe, Stimmungen, Persönlichkeitszüge und Schutzverhalten) und zum Körperlichen. Ein existentieller Zugang zum Menschen bedeutete daher für Frankl (1990, S. 271) das Bewusstmachen der Freiheit und des Verantwortlichseins »als Wesensgrund der menschlichen Existenz« (Frankl 1982a, S. 39).

Zwei operative Fähigkeiten stehen dem Menschen zur Verfügung, um seinem Willen zum Sinn folgen zu können. Sie sind die beiden grundlegenden Achsen der praktischen Logotherapie (Frankl 1982a, S. 160; 1990, S. 219 ff.): die *Selbst-Distanzierung* – die personale Fähigkeit, zu sich selbst auf Distanz zu kommen, und die *Selbst-Transzendenz* (► Kap. 3.9) – die personale Fähigkeit, aus sich herauszugehen und sich auf etwas oder jemand anderen einzulassen. Wenn dies auf der Basis einer Wende in der

Haltung zum Leben geschieht, dann kann der Mensch zu einer sinnvoll erfüllten Existenz gelangen. Frankl bezeichnet diese grundlegende Wende als »kopernikanische Wende«. Heute wird sie »existenzielle Wende« (► Kap. 5.4.1) genannt, da sie die Voraussetzung für die existenzielle Gestaltung des Lebens ist. Sie beschreibt folgendes: Existenziell gesehen erhält der Mensch Erfüllung im Leben nicht dadurch, dass seine Fragen und Forderungen an das Leben befriedigt und erfüllt werden, sondern indem er sich vom Leben befragen lässt und auf die Fragen der Situation seine ganz persönlichen Antworten gibt.

»Die Frage nach dem Sinn des Lebens schlechthin ist sinnlos, denn sie ist falsch gestellt, wenn sie vage ›das‹ Leben meint und nicht konkret ›je meine‹ Existenz. Holen wir zu einer Rückbesinnung auf die ursprüngliche Struktur des Welterlebens aus, dann müssen wir der Frage nach dem Sinn des Lebens eine kopernikanische Wendung geben: Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete Lebensfragen sein. In der Verantwortung des Daseins erfolgt ihre Beantwortung, in der Existenz selbst ›vollzieht‹ der Mensch das Beantworten ihrer eigenen Fragen.« (Frankl 1982a, S. 72)

Es ist ein Spezifikum des Menschen, dass er sein Leben verstehen möchte, um nicht beliebig irgendetwas tun zu müssen, sondern konstruktiv leben zu können. Ein Leben, in dem es nicht um Werte geht, wird inhaltsleer. Das Leiden daran bezeichnete Frankl (1982a, S. 72) als »*existenzielles Vakuum*«, ein tiefes Sinnlosigkeitsgefühl, das alsbald mit Apathie und Verlust der Interessen einhergeht. Die Frustration dieses Verlangens, sein Leben in einem größeren Zusammenhang zu verstehen, ist aber abgesehen von individuellen Ursachen auch ein Symptom unserer Zeit.

Die LT ist heute das weltweit verbreitetste Verfahren im Bereich existenzieller Psychologie und Therapie (Correia et al 2014, 2016) mit drei Dachverbänden und akkreditierten Instituten in 41 Ländern², sowie Büchern in über 50 Sprachen.

2 Vgl. https://www.univie.ac.at/logotherapy/institute_wwD.html (12.09.2019) und Bücher von Frankl: https://www.univie.ac.at/logotherapy/buecher_von_vf.html.

1.2 Weiterentwicklung der EA als eigenständige Psychotherapierichtung

In den letzten 35 Jahren wurde in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien (GLE) die Existenzanalyse (EA) in theoretischer und methodischer Hinsicht weiterentwickelt, sodass sie heute als eigenständige Hauptrichtung der Psychotherapie gelten kann. Dieser Schritt von »der Logotherapie als Ergänzung herkömmlicher Psychotherapie« zur eigenständigen psychotherapeutischen Methode schlägt sich auch in der Bezeichnung nieder: als Psychotherapie heißt das Verfahren nun »Existenzanalyse« (Stumm 2011, S. 236–244). Der Anstoß zu dieser Weiterentwicklung kam aus der systematischen praktischen Anwendung und den Erfahrungen aus der Lehre in den Ausbildungen (Längle 2015).

Als eigenständige psychotherapeutische Richtung erfüllt die EA die internationalen Standards einer Psychotherapie. Dank dieser Weiterentwicklung wurde sie in einer Vielzahl von Ländern als Psychotherapieverfahren anerkannt bzw. verbreitet, wie z. B. Österreich, Schweiz, Deutschland (ohne staatliche Anerkennung), Tschechien, Rumänien, Polen, Kanada, aber auch in weiteren Ländern gelehrt wie England, Ukraine, Russland, Argentinien, Chile, Mexico etc. (www.existenzanalyse.org).

Was die EA und ihre Entwicklung kennzeichnet, ist der stringente Einsatz der *Phänomenologie* sowohl in Forschung als auch in der Praxis und Methodik. Dadurch ist die EA nicht primär theoriegeleitet, sondern auf das Erleben fokussiert. Damit wird der Emotionalität viel Raum gegeben, Vergangenes wie künftig Erwartetes spielen in die Aktualität der Gegenwart herein, dialogischer Weltbezug und Wechselwirkung mit anderem und anderen prägen die Existenz. Das Mit-sich-sein-Können durch ständige Wahl und Entscheidung bestimmen das Bild. Dadurch ist die Sinnthematik (im Unterschied zur LT Franks) nicht mehr tonangebend. Motivations-theoretisch hat sich durch die phänomenologische Arbeit ergeben, dass drei weitere Dimensionen der Existenz der Sinnsuche vorgängig sind.

Diese »Grundmotivationen der Existenz« werden als eine Dynamik verstanden, die aus dem unaufhebbaren und den Menschen konstituierenden Eingebundensein in »Welt« emergieren. Das Eingebundensein des