

Lehrbuch zur Existenzanalyse Grundlagen

Alfried Längle



2. Auflage

facultas.wuv



Alfried Längle
Lehrbuch zur Existenzanalyse
Grundlagen

Alfried Längle

Lehrbuch zur Existenzanalyse

Grundlagen

facultas.wuv

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr, eine Haftung des Autors oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

2. Auflage 2014

Copyright © 2013 Facultas Verlags- und Buchhandels AG
facultas.wuv Universitätsverlag, 1050 Wien, Österreich

Porträt und Umschlagbild: Regina Längle

Lektorat: Sabine Schlüter, Wien

Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: finidr, Tschechien

print-ISBN 978-3-7089-1208-0

pdf: ISBN 978-3-99030-396-2

epub: ISBN 978-3-99030-397-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung	11
1 Was sind Existenzanalyse und Logotherapie?	13
1.1 Die Wurzeln der Existenzanalyse und Logotherapie	15
1.2 Definition von Existenzanalyse	18
1.2.1 Was heißt Existenz?	18
1.2.2 Allgemeine Definition von Existenzanalyse	20
1.2.3 Aufgabenbereiche der Existenzanalyse	21
1.2.4 Psychotherapeutische Definition von Existenzanalyse	23
1.3 Definition von Logotherapie	27
2 Grundlagen der Existenzanalyse	30
2.1 Die erlebnisbezogene Definition der Existenzanalyse	31
2.2 Das existenzanalytische Prinzip der Lebensaffirmation	33
2.3 Das existenzanalytische Basistheorem: die dialogische Beziehung zur Welt und zu sich selbst	39
2.3.1 Die existentielle Situation – das dialogische Grundmodell von Existenzanalyse und Logotherapie	39
2.3.2 Die personale Situation	45
2.4 Der Weg zu erfüllendem Leben – zentrale Folgerungen aus dem Existenzverständnis	51
2.4.1 Die Voraussetzung für erfüllende Existenz	51
2.4.2 Bereiche des Dialogs	54
2.4.3 Befähigung zum Dialog	55
2.5 Das Spezifische von Logotherapie und Existenzanalyse	56
2.5.1 Kennzeichen der Logotherapie	56
2.5.2 Kennzeichen der existenzanalytischen Vorgehensweise	57
2.6 Überblick über die personal-existentiellen Grundmotivationen	58
3 Strukturmodell und Prozessmodell der Existenzanalyse: die Grundmotivationen und die Personale Existenzanalyse (PEA)	69
3.1 Das Strukturmodell der Existenzanalyse: die vier personal-existentiellen Grundmotivationen im Einzelnen	71
3.1.1 Erste Grundmotivation – der Weltbezug gibt der Existenz ontologischen Halt	71
3.1.2 Zweite Grundmotivation – der Lebensbezug wird zur Wertebasis	74
3.1.3 Dritte Grundmotivation – der Selbstbezug als Ursprung der Authentizität (Selbstfindung)	77
3.1.4 Vierte Grundmotivation – der Sinn als Perspektive der Tat	79
3.1.5 Überblicksschema über die vier Grundmotivationen	82
3.2 Das Prozessmodell der Existenzanalyse: die Personale Existenzanalyse (PEA)	84
3.2.1 Aufgabe, Ziel und Grundlage der Personalen Existenzanalyse (PEA)	85
3.2.2 Die Beschreibung der Detailschritte der PEA	90
3.2.3 Indikation und Voraussetzung für die Personale Existenzanalyse (PEA)	95
3.2.4 Rahmenbedingungen der Anwendung	97

4	Existenzanalyse als Psychotherapie	103
4.1	Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie	104
4.1.1	Das Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie aus historischer Sicht	104
4.1.2	Das Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie aus methodischer Sicht	106
4.1.3	Das Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie aus inhaltlicher Sicht	106
4.2	Anwendungsgebiete und Indikation von Existenzanalyse und Logotherapie	107
4.2.1	Prozesshafte Indikationsstellung	107
4.2.2	Nosologisch-kategoriale Indikationsstellung	109
4.2.3	Anwendungsweise	109
4.3	Der Fokus existenzanalytischer Therapie	112
4.4	Die Einordnung der Existenzanalyse in die Hauptrichtungen der Psychotherapie	115
4.4.1	Ist die Existenzanalyse eine humanistische Psychotherapie?	116
4.5	Verstehen und Erklären in der Psychotherapie	123
4.5.1	Existenzanalyse als phänomenologische Richtung ist primär verstehende Therapie/Beratung	123
4.5.2	Was sind Verstehen und Erklären?	125
4.5.3	Unterschied zwischen Ursache und Grund	128
4.5.4	Deterministische und indeterministische Modelle	129
4.6	Existenzanalytisches Verständnis einer Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie	130
5	Der Hintergrund der Existenzanalyse	134
5.1	Zur Entwicklungsgeschichte der Existenzanalyse und Logotherapie	135
5.1.1	Psychotherapiegeschichtliches und problemgeschichtliches Verständnis	135
5.1.2	Geistes- und kulturgeschichtlicher Entwicklungshintergrund	142
5.1.3	Der lebensgeschichtliche Hintergrund Frankls als Element in der Entwicklung der Logotherapie	145
5.1.4	Geschichte der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Stichworten	147
5.2	Der philosophische Hintergrund von Existenzanalyse und Logotherapie	149
5.2.1	Die Psychologie hat philosophische Fundamente	150
5.2.2	Die Beziehung der Existenzanalyse zur Philosophie	151
5.2.3	Die philosophischen Inspirationen in Logotherapie und Existenzanalyse	152
5.2.4	Der Einfluss der Ontologie Nicolai Hartmanns	153
5.2.5	Der Einfluss der Phänomenologie	154
5.2.6	Der Einfluss der Existenzphilosophie	157
5.2.7	Weitere philosophische Einflüsse	158
6	Systematische Anthropologie der Existenzanalyse und Logotherapie	163
6.1	Aufriss der Logotherapie nach einem Schema von Frankl: die 4 E	164
6.2	Das dimensionale Menschenbild	165
6.2.1	Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl	166
6.2.2	Zur Wahl eines dimensional Modus der Beschreibung des Menschen	168

6.3	Das Menschenbild unter existentiellen Gesichtspunkten	173
6.3.1	Betonung der Einheit der „Dimensionen“	178
6.3.2	Analogiebilder zur Anthropologie	178
6.4	Die anthropologischen Dimensionen im Spiegel der Grundmotivationen	179
6.4.1	Dynamik aus der Integration der Dimensionen	179
7	Die psychometrischen Verfahren der Existenzanalyse und Logotherapie	184
7.1	Existenzskala (ESK)	186
7.2	Test zur Existentiellen Motivation (TEM)	187
7.3	Test zur Existentiellen Lebensqualität (ELQ)	188
7.4	Andere psychometrische Verfahren der Logotherapie und Existenzanalyse	190
7.4.1	Logo-Test	190
7.4.2	Purpose in Life Test (PIL)	190
8	Einführung in die Motivationslehre	192
8.1	Definition und Begriffsklärung: Was ist „Motivation“?	193
8.2	Gemeinsamkeiten der verschiedenen Motivationen - Differenzierung zwischen Noodynamik und Psychodynamik	194
8.3	Psychische und personal-existentielle Motivationen	196
8.4	Motivationskonzepte einiger psychotherapeutischer Schulen	201
9	Berater und Psychotherapeuten als professionelle Helfer	204
9.1	Was ist ein „Problem“?	204
9.2	Was ist Hilfe?	205
9.3	Berufsbildfrage (Anforderungsprofil).....	208
10	Literatur.....	211
10.1	Verwendete Literatur.....	211
10.2	Weiterführende Literatur	216
11	Übungsfragen	218
12	Namensregister	225
13	Sachregister.....	227

Vorwort

Die Existenzanalyse hat sich in den letzten 25 Jahren als eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren erheblich weiterentwickelt und kommt heute neben der Psychotherapie und der Lebensberatung zunehmend in weiteren Bereichen zur Anwendung, etwa in der Pädagogik, im Coaching, im Management, in Supervision und Teambberatung oder in der Mediation. Umso wichtiger wird es, die Grundlagen dieses Zugangs zum Menschen kompakt darzustellen, sodass diese Studierenden wie Interessierten für Arbeit und Interesse zur Verfügung stehen.

Mit diesem Grundlagenband Existenzanalyse (mit einigen Hinweisen und Verbindungen zur Logotherapie) soll die Basis für eine Reihe geschaffen werden, in der die Inhalte der Existenzanalyse und Logotherapie praxisbezogen und didaktisch aufbereitet der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Bereits seit 20 Jahren werden diese Inhalte in den Ausbildungen für Psychotherapie und Lebensberatung so gelehrt. Der Erfahrungsschatz dieser lehrenden Vermittlung ist in diese Bände aufgenommen worden – ein Dank gilt den vielen Generationen von Ausbildungskandidaten und Ausbildnern der GLE-International, die zu dieser wertvollen Erfahrung beigetragen haben.

Ein besonderer Dank gebührt Mag. Verena Buxbaum, die dieses Buch mit großer Genauigkeit, Liebe, Sachwissen und sprachlichem Geschick redigiert und für die Inhalte eine Form gefunden hat, die Zugang und Verständnis erheblich erleichtern. Ihre zahlreichen Hinweise, Anregungen, Kritiken waren unzählige Male Anlass, Gliederungen, Formulierungen und Gedanken neu zu adaptieren, zu verändern, wegzulassen und zu ergänzen. Das hat den didaktischen Wert des Buches sehr verbessert.

Wien, im Frühjahr 2013

Alfried Längle

Einführung

Dieses Lehrbuch soll in die Grundlagen der Existenzanalyse einführen, eine Psychotherapierichtung mit existentielltem Menschenbild. Gerade auch dieser Hintergrund macht die Existenzanalyse vielseitig anwendbar, wie z. B. in Lebensberatung, Coaching, Leadership, Pädagogik, Prävention oder Sterbebegleitung. So können die hier vorgestellten Grundlagen über die Psychotherapie hinaus von Interesse sein.

Das Besondere an der Existenzanalyse ist, dass sie ursprünglich nicht aus der experimentellen Empirie erwachsen ist, sondern aus systematischen Reflexionen über das Wesen des Menschen, also über das, was ihn ausmacht, wie er sich in dieser Welt verstehen und ganzheitlich verwirklichen kann. Der Begründer der Existenzanalyse, der Wiener Psychiater Viktor Frankl (1905–1997), hat damit versucht, die psychotherapeutische und psychiatrische Praxis von der Philosophie her zu befruchten und durch ein Verständnis des Menschen zu ergänzen, das nicht nur die Entwicklung von psychischen Störungen erklären kann, sondern auch ein „geistiges Rüstzeug“ für die Bewältigung seelischer Not bereitstellt. Für Frankl gipfelte die praktische Anwendung der Existenzanalyse in der Sinnfindung – er nannte sie Logotherapie. In der Existenzanalyse heute ist das Verständnis des Menschseins und der Wege, wie der Mensch zu einer erfüllten Existenz gelangen kann, nicht mehr allein an die logotherapeutische Hauptmotivation „Sinn“ gebunden, sondern thematisch erweitert. Mit der Entdeckung dreier weiterer existentieller Grundmotivationen ist die Theorie der Existenzanalyse auf eine breitere Basis gestellt worden, die der heutigen Existenzanalyse als Strukturmodell zugrundeliegt. Die Erweiterung der theoretischen Grundlagen führte auch zur Entwicklung zusätzlicher Vorgehensweisen und Methoden. Vor allem ist in diesem Zusammenhang die systematische Einbindung des phänomenologischen Vorgehens zu erwähnen.

Die Grundlagen der heutigen Existenzanalyse, die in ihrer Weiterführung das Frankl'sche Konzept miteinschließen, werden in diesem Buch praxisnahe dargestellt. So wird auf die Entwicklung der Existenzanalyse und ihrer historischen Aufgabe eingegangen und es erfolgen Beschreibungen ihrer wichtigsten Inhalte aus unterschiedlichen Perspektiven. Dabei werden Themen wie Dialog, Verstehen, Erklären, Helfen, Problemfindung, Motivation usw. vertiefend angesprochen. Ein kurzer Einblick in die Philosophie soll die Bedeutung und Hintergründe der Anbindung der Existenzanalyse an die Philosophie erhellen. Ebenso werden die gebräuchlichen psychometrischen Verfahren erklärt.

1 Was sind Existenzanalyse und Logotherapie?

Was Sie in diesem Kapitel erwartet

Existenzanalyse bezieht die personale (geistige) Dimension des Menschen in Psychotherapie und Beratung ein

Existenzanalyse und Logotherapie wurzeln im Lebenswerk Viktor Frankls, der unter Bezugnahme auf die Existenzphilosophie eine Ergänzung zur gängigen Psychotherapie geschaffen hat, die die geistige Dimension des Menschen miteinbezieht.

Die Verwurzelung in einer philosophischen Basis hat zur Folge, dass Erkenntnisse nicht nur aus experimentellen Studien, sondern auch aus systematischer Reflexion über das Wesen des Menschen gewonnen werden. So kommt es zu einer Gleichwertigkeit und gegenseitigen Befruchtung von Theorie und Praxis.

Von der Logotherapie als „Ergänzung zur Psychotherapie“ hat sich die Existenzanalyse über die Jahrzehnte zu einer eigenständigen Psychotherapierichtung entwickelt. Diese wird mit dem Begriff Existenzanalyse bezeichnet, während der Begriff Logotherapie für die Beratung bzw. Behandlung der Sinnthematik vorbehalten ist.

Der Begriff „Existenz“ bezeichnet die besondere Seinsweise des Menschen, die darin besteht, dass sich der Mensch stets in einer „Situation“ befindet, die ihn als Person „an-geht“ bzw. „an-spricht“. Durch die in Freiheit und Verantwortung gestaltete Begegnung mit ihr gelangt der Mensch zur Existenz.

Existenzanalyse kann definiert werden als eine phänomenologisch-personale Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und ihrer Welt zu verhelfen.

Allgemein betrachtet ist Existenzanalyse eine Analyse der Bedingungen, um zu einer erfüllenden Existenz zu gelangen.

Lernziele

Am Ende des Kapitels sollten Sie wissen bzw. verstanden haben,

- aus welchen Wurzeln theoretischer und praktischer Natur sich die Existenzanalyse entwickelt hat.
- was die Begriffe Existenzanalyse und Logotherapie bezeichnen und welchem Bedeutungswandel diese beiden Bezeichnungen unterworfen waren.
- welche Bedeutung die Unterscheidung von Theorie und Praxis in der Existenzanalyse hat und wie sie sich in ihren Aufgabebereichen widerspiegelt.
- Welche Rolle die Sinnthematik in der Entwicklung von Logotherapie und Existenzanalyse gespielt hat und welchen Platz sie heute einnimmt.

Existenzanalyse (EA) und Logotherapie (LT) sind zwei von Viktor E. Frankl in die Psychotherapie eingeführte Begriffe zur Bezeichnung der von ihm begründeten Psychotherapiemethode.¹ „Die Logotherapie und die Existenzanalyse sind je eine Seite ein und derselben Theorie. Und zwar ist die Logotherapie eine psychotherapeutische Behandlungsmethode, während die Existenzanalyse eine anthropologische Forschungsrichtung darstellt.“ (Frankl 1959, 663)

Zwei Begriffe zur Bezeichnung einer Richtung. Frankl bezeichnete mit „Existenzanalyse“ also ursprünglich² den theoretischen Hintergrund und mit Logo-„therapie“ die praktische Anwendung dieser Theorie, die auf eine sinnorientierte Behandlung ausgelegt ist. Von daher stammt der etwas ungewöhnliche Umstand, dass zwei verschiedene Begriffe zur Bezeichnung ein und derselben Therapierichtung verwendet wurden. Der Begriff „Logos“ wurde von Frankl in der in der Philosophie gängigen Bedeutung von „Sinn“ verwendet. Somit wollte er mit dem Begriff der „Logotherapie“ die zentrale Stelle der Sinnfindung für das menschliche Leben und für die Psychotherapie unterstreichen. Mit anderen Worten: Eine Existenzanalyse, die auf das praktische Leben bezogen ist, gipfelt in Frankls Theorie in persönlich empfundenem und gelebtem Sinn: „Sofern

„Logos“ bedeutet Sinn

1 Frankl sprach ab 1926 von Logotherapie und ab 1933 von Existenzanalyse. 1938 hat er beide Begriffe erstmals in ein und derselben Publikation verwendet.

2 Ab den 1960er-Jahren hat Frankl den Begriff Existenzanalyse nicht mehr verwendet, um der Verwechslung mit der Daseinsanalyse keinen Vorschub zu leisten. Er sprach dann nur noch von Logotherapie. Nach der Verwendung des Begriffs Existenzanalyse in der GLE begann er, ihn nach 1987 gelegentlich wieder zu gebrauchen (für einen Überblick cf. Längle 1998a, 315).

ich existiere, existiere ich auf Sinn und Werte hin.“ (Frankl 1975, 371)
 Auf die Methode bezogen bedeutet das: In der Existenzanalyse geht es um das Bewusstmachen („Analyse“) der *Freiheit* (Frankl 1975, 271) und des *Verantwortlichseins* „als Wesensgrund der menschlichen Existenz“ (Frankl 1946a, 39). Verantwortung ist bei Frankl jeweils Verantwortung gegenüber einem Sinn (Frankl 1946a, 39), wodurch der Bogen von der Existenzanalyse zur Logotherapie geschlagen ist. Denn ohne Sinn, ja ohne letzten Sinn gäbe es auch keine Verantwortung (Frankl 1946a, 221). Das ist ein Grundgedanke der Existenzphilosophie. Frankl persönlich sah diesen letzten Sinn in Gott. Im Existentialismus ist dies z. B. die Würde des Menschen angesichts der Absurdität (Sartre 1946). In der Existenzanalyse und Logotherapie ist der letzte Bezug als Glaubens thema der ganz persönlichen Entscheidung überlassen. Diese Entscheidung der Person nicht durch Vorgaben oder Therapie abzunehmen, wird als wichtig für die eigene Existentialität angesehen.

Existenzanalyse –
 Suche nach Freiheit
 und Verantwortung

1.1 Die Wurzeln der Existenzanalyse und Logotherapie

Logotherapie als „Ergänzung“ zur Psychotherapie. Frankl (2005, 249; auch in 1959, 704; 1946a, 242, 25, 18; 1982, 42 f., 103) wollte mit der Logotherapie eine „Ergänzung“ zur Psychotherapie der damaligen Zeit schaffen und ein Korrektiv zu ihrer einseitigen Ausrichtung auf innerpsychische Mechanismen bilden. Die Wichtigkeit der (unbewussten) Triebdynamik für die psychische Entwicklung und für die Erhaltung des menschlichen Lebens wurde von Frankl damit nicht infrage gestellt, aber auch nicht sonderlich betont, da diese Aufgabe ohnehin von der Tiefenpsychologie wahrgenommen wurde. Als Aufgabe der Logotherapie jedoch sah er die Einbeziehung der „geistigen Dimension des Menschen“ (insbesondere die aus ihr stammende Sinnsuche) in das Verständnis und in die psychologische Behandlung des Menschen an. Damit wandte sich Frankl gegen die Reduktion des Menschen auf nur psychische Mechanismen. Dies würde seinem (geistigen) Wesen – seinem freien Personsein und seinem Verlangen nach einem Sinnverständnis insbesondere des Leidens, aber auch des Lebens in seiner Ganzheit – nicht gerecht, würde es verfremden. Die Psychotherapie ließe den Menschen sonst abseits der Behandlung der Störungen und Krankheiten in seiner tiefen geistigen Not der Daseinsbewältigung allein. Denn wenn der Mensch das Leben nicht mehr als lohnend empfindet und keinen Sinn mehr darin sieht, fällt er der Verzweiflung anheim. Psychotherapie, die von einem reduktionistischen Menschenbild ausgeht, lässt diesen spezifisch humanen Aspekt des Menschseins offen bzw. behandelt ihn nicht adäquat.

Einbeziehung der personalen
 (d. h. „geistigen“) Dimension
 in die Behandlung

Korrektiv zu
reduktionistischen
Menschenbildern

Frankl selbst hatte persönlich unter einem reduktionistischen Menschenbild gelitten (Frankl 1995, 40; Längle 1998a, 244 ff.). Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung empfand er ein tiefes Bedürfnis, Menschen in seelischer Not – d.h. letztlich allen, auch den rein körperlich Erkrankten – Beistand zu leisten bei der geistigen Suche nach einem „Wozu“ des Leidens. Logotherapie sollte nicht nur Psychotherapie und Psychiatrie ergänzen, sondern ein Werkzeug für alle Ärzte bzw. helfenden Humanberufe sein. Frankl nannte darum sein erstes Buch (1946a) über Logotherapie „Ärztliche Seelsorge“. Damit wies er darauf hin, dass die Behandlung seelischer Not auch Aufgabe des humanen Arztes³ und nicht nur Aufgabe der Priester sei.⁴

Psychologismuskritik

Auseinandersetzung mit der Tiefenpsychologie. Die Anfänge der Logotherapie und Existenzanalyse gehen somit auf die Auseinandersetzung mit der Tiefenpsychologie der 20er- und 30er-Jahre des letzten Jahrhunderts zurück, insbesondere auf die Psychologismuskritik (siehe auch Kap. 4.1 sowie Kriz 2007). Logotherapie und Existenzanalyse wurden geschaffen, um das „geistige“ Defizit in der Behandlung des Menschen auszugleichen und der Person mit ihren Grundeigenschaften der Freiheit, Verantwortung und Sinnsuche mehr Gewicht zu geben. Die „Existenz-analyse“ war der Gegensatz bzw. die Ergänzung zur „Psycho-analyse“.⁵ Die Logotherapie als die praktische Umsetzung dieser „anthropologischen Grundlagen der Psychotherapie“⁶ wurde zur „sinnzentrierten Psychotherapie“.

3 Der leichteren Lesbarkeit zuliebe wird hier das generische Maskulinum verwendet.

4 Die der Logotherapie und Existenzanalyse zugrunde liegende Idee beschreibt Frankl in dem bereits zitierten programmatischen Artikel von 1938 so (25 f.):

„Was not tut, ist eine immanente Kritik der Lebensauffassung des Kranken, was zur Voraussetzung hat, daß wir prinzipiell bereit sind, auf rein weltanschaulicher Basis die Diskussion aufzunehmen. Es gibt also keine Psychotherapie der Weltanschauung und kann eine solche a priori niemals geben; wohl aber ist Weltanschauung als Psychotherapie möglich und, wie wir gezeigt haben, gelegentlich auch nötig. Ähnlich der Überwindung des Psychologismus innerhalb der Philosophie durch den Logizismus wird es also darauf ankommen, innerhalb der Psychotherapie die bisherigen psychologischen Abweichungen durch eine Art Logotherapie zu überwinden, das hieße durch das Einbeziehen weltanschaulicher Auseinandersetzungen in das Gesamt der psychotherapeutischen Behandlung – wenn auch in der oben dargelegten bedingten, begrenzten, neutralen Form.“

5 Als geradezu programmatisch für die spätere Entwicklung der Logotherapie und Existenzanalyse kann heute die älteste Textstelle angesehen werden, in der Frankl (1938, 18) das Motto seines Lebenswerkes ausspricht:

„J. H. Schultz spricht einmal von ‚höheren Existentialwertschichten‘ und sagt von ihnen: ‚Wer dort beheimatet ist, kann leiden, ohne krank, ohne neurotisch zu werden‘. Wo ist jene therapeutisch interessierte Psychologie, die diese ‚höheren‘ Schichten menschlicher Existenz in ihren Aufriss einbezöge und in diesem Sinne und im Gegensatz zum Worte von der ‚Tiefenpsychologie‘ den Namen ‚Höhenpsychologie‘ verdiente? Wo ist, mit anderen Worten, jene Theorie vom schlechthin seelischen und im besonderen vom neurotischen Geschehen, die über den Bereich des Psychischen hinauslangend die gesamte menschliche Existenz, in all ihrer Tiefe und Höhe, berücksichtigte und demgemäß als Existenzanalyse bezeichnet werden könnte?“

6 So heißt ein Buchtitel Frankls (1975; 1984).

Existenzphilosophie und Phänomenologie als philosophische Basis.

Die Frankl'sche Logotherapie und Existenzanalyse sind für Nichtphilosophen anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, besonders weil die Begrifflichkeit zum Teil nicht leicht verständlich ist. Das kommt daher, dass es sich um eine Psychotherapierichtung handelt, die sich hauptsächlich auf philosophische Grundlagen bezieht. Die Existenzanalyse basiert auf Existenzphilosophie und Phänomenologie (Frankl 1925; 1938; 1967; 1975, 22). Im Zentrum der Existenzanalyse steht der Begriff der Existenz.

Existenzanalyse als eigenständige psychotherapeutische Richtung.

In den 80er- und 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte sich in der in Wien ansässigen Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse eine auf der Logotherapie Frankls aufbauende eigene psychotherapeutische Richtung. Diese umfasst neben der Sinnproblematik auch andere existentielle Themen, hat ein breiteres theoretisches und methodologisches Verständnis und entwickelte eine hinsichtlich Inhalt, Methode und Selbsterfahrung darauf abgestimmte Ausbildung. So konnte die Existenzanalyse erstmals den heutigen Anforderungen an ein Psychotherapieverfahren gerecht werden und erhielt in der Folge auch staatliche Zulassungen in Österreich sowie (unter denjenigen Ländern, in denen die Psychotherapie gesetzlich geregelt ist) in der Schweiz (Kanton Bern), in Tschechien, Rumänien und Chile sowie akademische Lehrbefugnisse in Russland und Argentinien.

Im Rahmen dieser Weiterentwicklung wurde von der GLE-International die Begriffsdualität in der Weise aufgelöst, dass jener Bereich, der sich der Sinnthematik widmet, weiterhin mit Logotherapie bezeichnet wird, während das gesamte Feld der anderen Themen unter den Begriff Existenzanalyse fällt. In der Psychotherapie geht es schwerpunktmäßig um die Bearbeitung ursachenspezifischer Defizite oder Blockaden, die zu Ängsten, Depressionen, Verletzungen, blockierten Entwicklungen, psychodynamischen Schutzreaktionen, Unverständnis usw. führen, und nur selten um Sinn. Die Sinnfrage taucht als Begleitphänomen psychischer Störungen durchaus auf, ist aber praktisch nie die primäre Ursache psychischer Krankheiten. Taucht die Sinnfrage auf, kommt Logotherapie als begleitende Behandlung zum Zug. Diese in der GLE-International ab 1990 verwendete Terminologie liegt auch der Begrifflichkeit in diesem Buch zugrunde.

EA bezeichnet psychotherapeutische Behandlung, LT hat Fokus auf Sinnproblematik

Theoretischer Hintergrund und psychotherapeutische Praxis.

Die Unterscheidung zwischen anthropologischer Forschung (Theorie) und konkreter psychotherapeutischer Behandlungsmethode (Praxis) bleibt inhaltlich weiterhin relevant. Sie bedeutet, dass es analog

zur philosophischen Anthropologie in der Existenzanalyse auch um das Wesen des Menschen, seine geistige Dimension und seine Stellung in der Welt geht und nicht nur um seine psychische Verfassung, um Störbilder und Verhaltensweisen. Die folgenden Definitionen sollen jeweils einen der beiden Blickwinkel – den allgemein-theoretischen und den konkret-praktischen (psychotherapeutischen) – einnehmen und somit „die zwei Seiten einer Medaille“ erhellen.

1.2 Definition von Existenzanalyse

1.2.1 Was heißt Existenz?

Existenz ist der Kernbegriff der Existenzanalyse. Mit Existenz wird die spezifisch menschliche *Seinsart*, diese „Eigenart des Menschseins“ bezeichnet (Frankl 1959, 663). Menschsein ist dadurch charakterisiert, dass der Mensch aufgrund seiner Freiheit stets (bewusst oder unreflektiert, spontan) entscheiden muss. Er ist somit (Mit-)Gestalter seines Daseins. Jede Situation „geht“ ihn als Person „an“ – man ist im Grunde vom Leben ständig „persönlich angesprochen“. Durch das in Freiheit und Verantwortung gestaltete Handeln vollzieht der Mensch seine Existenz.

Unter Existenz wird in der Existenzanalyse ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben verstanden, das der Mensch als das seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht.

Frankl (1959, 665) formuliert dies so: Die „Eigenart“ des Menschseins besteht darin, „dass es sich beim Menschen *nicht* um ein *faktisches, sondern* um ein *fakultatives* Sein handelt, nicht um ein Nun-einmal-so-und-nicht-anders-sein-Müssen, als welches der neurotische Mensch sein eigenes So-Sein missversteht, vielmehr um ein Immer-auch-anders-werden-Können“.

Dieses Verständnis von Existenz erwächst aus der Existenzphilosophie, ohne dass es von Frankl auf konkrete Autoren bezogen wird. Der Existenzphilosoph, der Frankl und seine Theorie am meisten beeinflusste, war Max Scheler (cf. Kap. 5.2.5).

Was führt zur Existenz? Wenn der Mensch unter diesem Blickwinkel gesehen wird, sind somatische, psychische und psychodynamische Fragestellungen (wie z. B. Gesundheit, Intelligenz, Lernvorgänge oder die

Befriedigung von Triebspannungen) Bausteine und Mittel, aber nicht eigentliches Ziel sinnvoller Existenz. Sowohl die verhaltenstheoretische als auch die psychodynamische Betrachtung erfahren damit eine diametrale Wendung: Nicht nur unbewusste Konditionierungen und Kräfte lenken und *treiben* den Menschen, sondern die „Werte in der Welt“ *ziehen* ihn an. Sie zu erleben oder sie zu gestalten, ist „Existenz“. Dabei wird das Sinnbedürfnis (der „Wille zum Sinn“ in Frankls Terminologie) als primäre menschliche Motivationskraft von diesen Werten⁷ angesprochen. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer „Existenz-Befähigung“ durch die Schaffung der Grundbedingungen menschlicher Existenz. Das Streben danach wird als **personal-existentielle Grundmotivation** bezeichnet.

Der Mensch – nicht nur „getrieben“ von (unbewussten) Kräften, sondern auch „gezogen“ von Werten

Existenz geschieht nur in der Welt. Eine existentielle Betrachtung des Menschen sieht diesen nie isoliert, sondern immer in dialogischer Eingebundenheit in seine Wertbezüge (vgl. z. B. Längle 1988b, 10 ff.). Der Mensch braucht den anderen und die Welt zu seiner Ergänzung. Den Menschen ganzheitlich zu sehen heißt daher Folgendes:

„Ganz“ ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge nicht aus sich selbst, auch wenn er gesund ist und alle Triebe befriedigt sind. Der Mensch ist als Person (d. h. als geistiges Wesen) darauf hin angelegt, über sich selbst hinauszugehen und sich anderem (Dingen, Menschen, Aufgaben) zuzuwenden. Darin findet er seine existentielle Erfüllung.

Frankl (1975, 10) formulierte diesen zentralen Gedanken des existenzanalytischen Menschenbildes, den er als **Selbst-Transzendenz** bezeichnet, so: „Der Mensch ist immer schon ausgerichtet und hingeeordnet auf etwas, das nicht wieder er selbst ist, sei es eben ein Sinn, den er erfüllt, oder anderes menschliches Sein, dem er begegnet. So oder so: Menschsein weist immer schon über sich selbst hinaus, und die Transzendenz ihrer selbst ist die Essenz menschlicher Existenz.“

Selbsttranszendenz – über sich hinaus gehen.

⁷ Werte werden allgemein und operational als Gründe einer Bevorzugung einer Sache vor einer anderen, einer Handlung vor einer anderen usw. definiert. Existentiell relevante Werte werden durch das Gefühl gefunden und stellen das dar, was subjektiv als „gut“ und „förderlich für das Leben bzw. die Existenz“ erlebt wird. Die Wertelehre wird in einem ausführlichen Kapitel in einem Folgebund behandelt werden.

1.2.2 Allgemeine Definition von Existenzanalyse

Wenn man die Aufmerksamkeit auf den Menschen als einen „in der Welt Seienden“ richtet, lässt sich Existenzanalyse so definieren:

Existenzanalyse ist eine Analyse der Bedingungen für eine erfüllende Existenz.

Diese weiteste Definition⁸ von Existenzanalyse gibt eine erste, noch sehr philosophisch gehaltene Aufschlüsselung dieses Begriffs. Um den nicht leicht zu verstehenden Terminus der „Existenz“ etwas plastischer zu machen, ist es hilfreich, ihn von seinem Gegenteil her zu betrachten.

Existieren versus Vegetieren. Existenz bzw. existieren meint praktisch gesehen einen Lebensvollzug, der wahrscheinlich am leichtesten im Gegensatz zum bloßen „Vegetieren“ erklärt werden kann. Das umgangssprachlich verwendete „Vegetieren“ meint einen Zustand, bei dem man sich nicht mehr über die Bedingungen des Lebens erheben kann, sondern sich ihnen als Opfer ausgeliefert fühlt. Man ist mehr oder weniger mit dem Überleben beschäftigt. Solche Zustände kennt jeder Mensch z. B. bei Erschöpfung, schwächerer Krankheit, starken Schmerzen, Ängsten, Sorgen u. ä.

Existenz meint im Gegensatz dazu das aktive, entschiedene Engagement, das Sich-Geben, mitunter ein „Sich-hinein-Geben“ in die Sache (englisch: de-dication = sich einer Sache zu-sprechen), ein „Mit-Hingabe-leben-Können“. Im Sich-Einlassen und -Engagieren ist der Mensch „ganz“ er selbst, „ganz“ in jenem ursprünglichen Sinn des Begriffes „heil“. Durch dieses „bei der Sache sein“ macht die Person die „Sache“ zur der „ihren“ (Jaspers 1941, 398), und es entsteht ein emotionaler Bezug zur Welt. Voraussetzung dafür ist eine geistige Offenheit der Person nach innen und nach außen hin (vgl. Kap. 2.3.2).

Existenz ist persönliche Auseinandersetzung mit sich und der Welt. Geschieht dies „echt“, also indem persönliches Erleben und Empfinden, eigene Stellungnahmen und persönliche Werte einbezogen werden, und erfolgt dies in wahrhaftigem Bezug zu den Gegebenheiten und in Offenheit zu den größeren Kontexten, in denen wir stehen (Sinn), dann besteht die größte Wahrscheinlichkeit, dass Existenz auch erfüllend erlebt wird. – Dahin zu führen und zu helfen, diese Möglichkeiten zu schaffen, ist Ziel und Aufgabe der Existenzanalyse.

„vegetieren“ – ausgeliefert
sein; „existieren“ – mit
Entschiedenheit handeln

Offene Auseinandersetzung
und Stellungnahmen zum
eigenen Leben macht es
erfüllender

8 Frankl (1975, 272) betonte, dass es sich eigentlich nicht um eine „Analyse der Existenz“ handeln könne, sondern nur um eine „Analyse ‚auf‘ Existenz ‚hin‘“, weil Existenz als Ganzheit verstanden wird, die sich nicht in Einzelteile zerlegen lässt.

1.2.3 Aufgabenbereiche der Existenzanalyse

Aus dieser ersten Beschreibung können bereits Aufgaben der Existenzanalyse abgeleitet werden. Denn eine solche „Analyse der Bedingungen“, um zu einer erfüllenden Existenz zu gelangen, ist sowohl theoretisch als auch praktisch durchzuführen.

Theorie und Praxis als zwei Aufgabenbereiche. Jede Psychotherapie – so auch die Existenzanalyse – hat unter praxeologischen (= handlungstheoretischen) Gesichtspunkten zwei Aufgabenbereiche abzudecken, nämlich 1. die Entwicklung einer *Theorie*, eines Verstehens des Menschseins, aus der 2. das Vorgehen für die *Praxis* abgeleitet und begründet wird. Die beiden Bereiche sind in sich kohärent und empirisch validiert. Wenden wir diese Grundlage auf die Existenzanalyse an, so heißt das:

Die Existenzanalyse untersucht die Bedingungen erfüllender Existenz des Menschen

- theoretisch und
- praktisch.

Theoretisch beschäftigt sich die Existenzanalyse mit der Frage: „Was braucht der Mensch, um zu einem erfüllenden Leben zu kommen?“

In der Praxis geht es

1. um die methodische Frage: Mit welchen Mitteln kann der Mensch selbst dazu beitragen, Erfüllung im Leben zu erlangen?
2. um die konkrete individuelle Frage: „Was braucht es für diesen Patienten, damit er zu einem erfüllenden Leben kommen kann? – Was fehlt dieser Person für ein erfülltes Leben?“

Die Existenzanalyse als **Theorie** des Menschseins und des Lebensvollzugs beschäftigt sich mit dem Wesen des Menschen und den Bedingungen der Existenz. Die grundlegende Frage dabei ist:

1. Was ist überhaupt ein gutes und erfüllendes Leben?

Mit dieser existenzanalytischen Grundfrage sind viele weitere Fragen verbunden, wie beispielsweise: Wer ist der Mensch? Was braucht der Mensch, um er selbst zu sein und sein Dasein in der Welt menschenwürdig leben zu können? Welche Inhalte müssen erfüllt sein, um zu einem erfüllenden Leben zu kommen? Woran kann man ein gutes

Existenzanalyse beinhaltet Reflexion über das Menschsein

Leben erkennen? Was an erfüllender Existenz hängt vom Menschen selbst ab und was ist vorgegeben? Wie kann sich der Mensch dem Unabänderlichen gegenüber verhalten?

Mit solchen Fragen ist die Grundlagenforschung der Existenzanalyse befasst. In ihr werden das Menschenbild (Anthropologie) und die Theorie der Existenz reflektiert. Diese Forschung ist interdisziplinär. Sie nimmt Bezug zu Psychologie, Philosophie, Medizin, Neurobiologie, Theologie, Pädagogik und Soziologie.

Darüber hinaus geht es in der Existenzanalyse um die Anwendung dieser Theorie. Eine zentrale **praktisch-methodische** Frage lautet:

Grundlagenforschung
ist interdisziplinär

Existenzanalyse ist auch
Praxis des Lebensvollzugs

2. **Gibt es Methoden, Übungen, Mittel und Wege, um zu einem erfüllenden und guten Leben zu kommen?** Was kann der Mensch selbst zur Erfüllung in seinem Leben beitragen? Welche Handlungsanleitungen können ihm dabei helfen? Wie kann der Mensch angesichts eines unabänderlichen Schicksals seinem Wesen gerecht werden?

3. **Die Anwendungsseite der Existenzanalyse** bleibt jedoch nicht nur bei der Entwicklung von Methoden stehen, sondern gipfelt in der **persönlichen Arbeit mit dem konkreten Menschen (praktische psychotherapeutische bzw. beraterische Arbeit)**. Dabei wird die **konkrete Existenz** (das konkrete Leben des Patienten in der aktuellen Situation) auf existentielle Inhalte hin beleuchtet und mithilfe des therapeutischen Dialogs, der phänomenologischen Analyse von Situation und Person, der Mobilisierung der personalen Ressourcen, der Inhalte der Grundmotivationen und der Schritte der Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA) behandelt. Auf die einzelnen Vorgehensweisen wird in den folgenden Kapiteln eingegangen.

Damit richtet sich die Existenzanalyse auf die **Behandlung (Beratung, Therapie)** pathologischer Phänomene, durch die sich Menschen in ihrem Lebensvollzug in der Weise behindert erleben, dass ihnen die innere Erfüllung in ihrem Leben fehlt. Ursache dafür ist im Allgemeinen ein Leiden oder eine Problematik, an welcher die Betroffenen selbst ursächlich (mit-)beteiligt sind. Daher liegt es (teilweise) an ihnen, eine Veränderung zu erreichen.

4. **Salutogenetische Arbeit und Vorbeugung.** Aus der Grundlagenforschung können auch Aufgaben bezüglich der Erhaltung der seelischen Gesundheit, nämlich **Prävention** (d. h. Maßnahmen in Bezug auf für nicht krankhafte, aber qualitätsmindernde Auswirkungen von Verhaltensweisen bzw. Situationen) und **Prophylaxe** (d. h. Vorbeugung möglicher Störungen und Erkrankungen) abgeleitet werden. Auch **Lebensschulung** und **Persönlichkeitsbildung** fallen in diesen Bereich, der von der Stärke der Existenzanalyse in der Anthropologie – dem Wissen um das Wesen des Menschen – in besonderem Maße profitiert.

Im Bereich der prophylaktischen Arbeit ergibt sich wiederum eine theoretisch-inhaltliche und eine praktisch-methodische Anwendung. Als gesundheitspsychologisches und salutogenetisches Konzept kann die Existenzanalyse außerdem in verschiedenen Bereichen wie Pädagogik, Psychologie und Medizin, aber auch in verschiedenen Anwendungsformen, etwa als Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung und Lebensschule mit Gruppen und Einzelpersonen zur Anwendung kommen.

- 5. Empirische Forschung und Qualitätskontrolle.** Theorie, Methodik und die konkrete, praktische Arbeit sind kontinuierlich einer Evaluation zu unterziehen. Dazu dienen empirische Untersuchungen mithilfe standardisierter Tests und qualitativer Forschung (die für die Existenzanalyse eine besondere Bedeutung hat) bis hin zu Supervision und Intervention.

1.2.4 Psychotherapeutische Definition von Existenzanalyse

Nach der allgemeinen Definition der Existenzanalyse als Denk- und Behandlungsrichtung geht es in diesem Kapitel darum, sie als Psychotherapieverfahren zu beschreiben. Wegen ihrer besonderen, auf die Dynamik der Person und der Dialogik der Situation ausgerichteten Vorgehensweise kommt ihr eine Definition am nächsten, die sie über die in ihr angeleiteten Prozesse definiert (prozessuale Definition). Durch die Anbindung an die grundsätzlichen methodischen Schritte wird die praktische Vorgehensweise deutlich. Wegen des Bezugs auf die Methodik und den Arbeitsprozess handelt es sich dabei um die *fachlich-wissenschaftliche* Definition der Existenzanalyse.

Fachlich-wissenschaftliche
Definition

Existenzanalyse ist ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen.

Diese Definition soll nun im Detail erläutert werden:

1. „Existenzanalyse als Psychotherapie“

Damit ist der Anspruch verbunden, alle psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Störungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und Reflexion behandeln zu können. Als Psychotherapieverfahren muss die Existenzanalyse lehr- und überprüfbar sein, wie das z. B. vom österreichischen Psychotherapiegesetz gefordert wird.