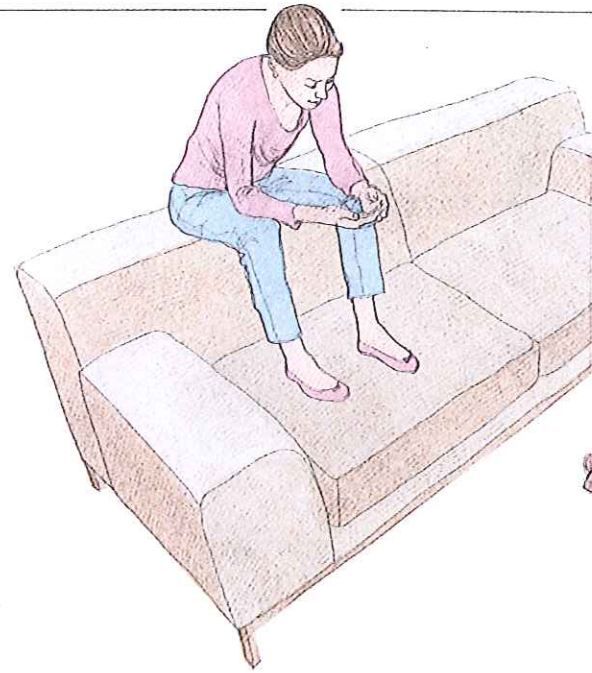


## Mit Zustimmung leben: Existenzanalyse und Logotherapie

Von Christoph Kolbe



### — Grundgedanke

Die Existenzanalyse (EA) ist – wie die Logotherapie (LT) – eine phänomenologisch-personale Psychotherapiemethode, deren Ziel darin besteht, der Person angesichts krankheitswertiger Störungen „zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und mit ihrer Welt zu verhelfen“ (Alfried Längle).

Aus Sicht der EA geht es dem Menschen darum, ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben zu führen – ein zentraler Aspekt auch für die Behandlung von ICD-Störungen. Dieser Existenzvollzug gelingt dann, wenn der Mensch Werte verwirklicht, die er persönlich als bedeutsam empfindet. Auf diesem Weg gelangt er zur Erfahrung der Lebenserfüllung und Ganzheit: „Ganz ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person“, heißt es bei Viktor E. Frankl. Somit erhellt die EA Lebensumstände auf lebenswerte Möglichkeiten hin und hilft, dass der Mensch mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln leben kann.

### Geschichte und Menschenbild

Begründer der EA und LT ist der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl, der diesen Ansatz in den 1920er- und 1930er-Jahren entwickelte, der später – im Anschluss an Freud

und Adler – als „dritte Wiener Schule“ bezeichnet wurde. Frankl sah seine psychotherapeutische Anthropologie, die er in der EA beschrieb, als Ergänzung zur herkömmlichen Psychotherapie; deren Psychologismus sollte sie korrigieren.

Nicht nur physische und psychische Motive (also Grundbedürfnisse und Wohlbefinden sowie Spannungsfreiheit) leiten den Menschen in seinem Erleben und Handeln, sondern maßgeblich auch geistige Motive, die als existenzielles Streben nach Sinn, Werten, Glaube, Liebe, Freiheit, Verantwortung etc. ihren Ausdruck finden: Wozu lebe ich? Will ich dafür gelebt haben? Mit welcher Perspektive kann ich angesichts schicksalhaft unabänderlicher Bedingungen mein Leben leben? Was ist richtig zu tun?

Diese geistige Dimension des Menschen bezeichnete Frankl als die spezifisch humane Dimension. So befasste er sich vorwiegend mit dem Leiden am Sinnverlust. Besonderes Augenmerk legte Frankl auf den Umstand, dass geistige Motive nicht zwangsläufig aus psychischen Motiven abzuleiten sind. Liebe ist beispielsweise mehr als die Beruhigung einer ängstlichen Stimmung oder die Befriedigung triebhafter Grundbedürfnisse. Die methodische Anwendung dieser anthropologischen Kerngedanken beschrieb Frankl in der LT, die die therapeutische Begleitung und Hilfestellung im Prozess der Sinnfindung systematisiert. Sinn wird vom Menschen erlebt

und gefunden über die Verwirklichung personaler Werte. Diese lassen sich kategorisieren als schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte.

### Weiterentwicklung

Die Weiterentwicklung dieses Ansatzes in theoretischer, methodischer und klinisch-störungsspezifischer Hinsicht durch die Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), maßgeblich durch Alfred Längle, führte dazu, dass die EA heute international als eigenständiges Verfahren in der Psychotherapie gilt – beziehungsweise in Deutschland, gemäß der Terminologie des WBP, als „Methode“ der Humanistischen Psychotherapie. Ihre Vorgehensweise ist phänomenologisch, sie arbeitet prozessorientiert mit Fokus auf der Emotionalität und einem erlebnisbezogenen Vorgehen.

Die Weiterentwicklung führte zu einem Strukturmodell und einem Prozessmodell der neueren EA. Diese zwei Modelle bilden die Grundlage der heutigen psychotherapeutischen Arbeit der EA im Verständnis der GLE. Auf ihr fußen diverse spezifische Methoden.

### Die existenzielle Motivationslehre: das Strukturmodell der EA

Während Frankl die Anwendung der Sinnthematik in der LT beschrieb, wurden diese Gedanken zu einer umfassenderen, existenziellen



Die therapeutische Arbeit zielt darauf, Ressourcen zu mobilisieren, sodass der Patient in der Lage ist, ein Grundvertrauen aufzubauen und einen authentischen Umgang mit der eigenen Lebenssituation zu finden.

tenziellen Motivationslehre weiterentwickelt; diese geht von vier Grunddimensionen der Existenz aus, die sich motivational in jedem Menschen spiegeln und deshalb in der EA als Grundmotivationen bezeichnet werden:

1. Der Mensch ist darauf ausgerichtet, in der Welt sein und überleben zu können. Hierbei ist er auf Schutz, Raum und Halt angewiesen, sodass sich Können, Vertrauen und Grundvertrauen entwickeln können. So lernt er, das, was ist, annehmen und/oder aushalten zu können. Andernfalls sind Ängste die Folge.

2. Der Mensch ist auf Verbundenheit ausgerichtet. Hierzu benötigt er Beziehung, Zeit und Nähe, um sich Wertvollem zuwenden zu können und Zugang zum Grundwert des Lebens zu haben. Dies spiegelt sich in dem Gefühl, dass es gut ist, da zu sein. Andernfalls sind depressive Verstimmungen und Störungen die Folge.

3. Der Mensch ist auf Entfaltung seines Selbst-Seins ausgerichtet. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen ihm, sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, sodass es ihm möglich wird, authentisch zu leben, eine Identität zu entwickeln und ein Gespür für das ethisch Richtige zu finden. Defizite führen zum histrionischen Symptomkomplex.

4. Der Mensch ist auf einen Kontext ausgerichtet. Als wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammen-

hänge lassen ihn erfahren, dass er mit seinem Dasein für etwas gut ist. Hier helfen ontologisches und/oder existenzielles Sinn-erleben. Suizidalität verweist auf entsprechende Defizite.

Diese Grunddimensionen verorten die EA eindeutig als Ansatz der Humanistischen Psychotherapie.

### Psychopathogenese

Die Auseinandersetzung des Menschen mit den beschriebenen existenziellen Gegebenheiten geschieht dialogisch – sowohl zwischen dem Innen und dem Außen als auch zwischen der eigenen Person und anderen. Ist diese Fähigkeit zum Dialog gestört, ist auch das personale Vollziehen von Freiheit, Sinn und Authentizität beeinträchtigt.

Psychodynamische Reaktionen und Schutzmechanismen sind in der Regel die Folge, beispielsweise das Ausweichen vor einer als bedrohlich erlebten Situation. In der therapeutischen Arbeit wird es dann darum gehen, personale Ressourcen zu mobilisieren, um dem Menschen einen authentischen Umgang mit seiner Lebenssituation zu ermöglichen – zum Beispiel einen unabänderlichen Schicksalsschlag anzunehmen. Oder es wird an einer Restrukturierung der existenziellen Dimension zu arbeiten sein, etwa an der Fähigkeit, dem Gehaltensein in der Welt zu vertrauen, auch wenn zukünftige Ereignisse nicht vorhersehbar sind.

Eine Störung der existenziellen Dimensionen des Menschen wird in der EA als Ursache der Psychopathologie verstanden. Die EA arbeitet somit an den personalen Voraussetzungen für eine sinnvolle Existenz, wenn diese durch psychische Störungen blockiert sind.

### Die Personale Existenzanalyse: das Prozessmodell der EA

Die Personale Existenzanalyse (PEA) ist eine phänomenologische Methode, die das Personsein des Menschen für die Psychotherapie operationalisiert, mit dem Ziel der Restrukturierung. Personale Energie kann angesichts von Mangelzuständen, Konflikten, Leid oder Problemen verloren gehen. In der Regel führt dies dazu, dass der Mensch in ein psychodynamisches Schutzverhalten ausweicht. In der Folge geht es

um die Frage, wie der Mensch zu einem entschiedenen, verantwortlichen und an den existenziellen Beweggründen ansetzenden Handeln gelangen kann.

Die spezifischen Kräfte der Person, die mit diesem Ansatz der Humanistischen Psychotherapie ressourcenorientiert ins Zentrum der Arbeit gestellt werden, sind mit einem Dreischritt zu beschreiben:

1. Eindruck: Nach einer Phase der Deskription, in der der Sachverhalt erhoben wird, geht es zunächst darum, den eigentlichen phänomenalen Gehalt einer Situation zu bergen, der oftmals hinter unmittelbaren Gefühlen und spontanen Impulsen verborgen liegt: Worum geht es mir eigentlich? Was macht mich betroffen?

2. Stellungnahme: In einem weiteren Schritt geht es um die persönliche Positionierung angesichts der vielfältigen Gesichtspunkte, die es vor sich selbst und vor anderen abzuwägen und zu integrieren gilt: Das ist mir angesichts aller Aspekte wichtig. Dafür entscheide ich mich.

3. Ausdruck: Im dritten Schritt geht es um das verantwortete Handeln, das die Situation im Blick hat und die Konsequenzen trägt: Dafür trete ich ein. Ich bin bereit, die Folgen zu tragen.

Für die Arbeit mit der Personalen Existenzanalyse steht ein spezifisches Sortiment an Fragen zur Verfügung.

Literatur kann beim Verfasser angefordert werden. E-Mail: [christoph.kolbe@existenzanalyse.org](mailto:christoph.kolbe@existenzanalyse.org)



**Dr. paed. Christoph Kolbe** ist Psychologischer Psychotherapeut (TP, EA), Leiter des Norddeutschen Instituts der Akademie für

Existenzanalyse und Logotherapie, Vorsitzender der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland e.V. (GLE-D) und stellvertretender Präsident und Ausbildungsleiter der GLE-International.