

Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden

A. Längle

»Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.«
(F. Nietzsche in der Formulierung Viktor Frankls)

Existenzanalyse (und ihr Teilgebiet der Logotherapie) ist eine psychotherapeutische Methode, die vorwiegend über verbal induzierte Prozesse zur Ausführung gelangt. Aufgrund ihrer Methodik und des zugrundeliegenden Menschenbildes kann sie definiert werden als eine phänomenologisch-personale Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und mit ihrer Welt zu verhelfen. Als solche kommt sie bei

psychosozialen, psychosomatischen und psychisch bedingten Erlebens- und Verhaltensstörungen zur Anwendung.

Im Mittelpunkt der Existenzanalyse steht der Begriff der »Existenz«. Dieser meint ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben in der je eigenen Welt, mit der die Person in Wechselwirkung und Auseinandersetzung steht.

Ziel existenzanalytischer Psychotherapie ist es, die Person aus den Fixierungen, Verzerrungen, Einseitigkeiten und Traumatisierungen, die ihr Erleben und Verhalten beeinflussen, zu lösen.

Der psychotherapeutische Prozeß läuft über phänomenologische Analysen zur Emotionalität als Zentrum des Erlebens. Arbeit am biographischen Hintergrund und empathisches Mitgehen des Therapeuten tragen zum Verständnis und zu einem besseren Zugang zur Emotionalität bei. In der anschließenden Arbeit an personalen Stellungnahmen und Entscheidungen wird der Patient frei für jene Inhalte, Ziele, Aufgaben und Werte, für die zu leben er sich authentisch angesprochen fühlt.

Historischer Hintergrund

Die Existenzanalyse – und ihr Teilgebiet, die Logotherapie – wurde in den zwanziger und dreißiger Jahren vom Wiener Neurologen und Psychiater Viktor Frankl (1905–1997) begründet (1, 10). Sie gilt als die »dritte Wiener Schule der Psychotherapie« (25, 15). Das frühe Interesse Frankls für die Psychoanalyse führte zu direkten Kontakten mit Sigmund Freud. Seine psychotherapeutische Ausbildung durchlief Frankl aber in der Individualpsychologie Alfred Adlers. Dort fand er auch seine eigentlichen Lehrer, Oswald Schwarz und Rudolf Allers. Unter ihrem Einfluß entdeckte Frankl sein zentrales Anliegen, das ihn ein Leben lang bei seinem Engagement für die Psychotherapie begleiten sollte: den Psychologismus in der Psychotherapie zu bekämpfen.

Im Mittelpunkt des Interesses Frankls stand das, was er als das »spezifisch Humane« bezeichnete: die Geistigkeit des Menschen, die sich besonders in der Suche nach Sinn artikuliert. Sie sollte nicht einem psychomechanischen Reduktionismus zum Opfer fallen. Mit dieser Intention geriet Frankl bald in Konflikt mit Alfred Adler, der ihn nach dem Austritt von Schwarz und Allers aus dem Verband 1927 ausschloß (21, 27). In der Folge setzte sich Frankl vermehrt mit der Existenzphilosophie und Phänomenologie Max Schelers auseinander. Kurz vor seiner Deportation ins KZ verfaßte er 1941/42 sein grundlegendes Werk zur Existenzanalyse/Logotherapie (7), das aber dort verlorenging.

Zweieinhalb Jahre verbrachte Frankl in Konzentrationslagern und

verlor in der Zeit praktisch seine ganze Familie. Was ihn die Greuel überleben ließ, waren drei Lebensinhalte: die geistigen Beziehungen zu seiner Familie, verbunden mit der Hoffnung auf ein Wiedersehen; der unbedingte Wille, das verlorengegangene Grundwerk der Logotherapie noch einmal zu schreiben und der Nachwelt zu hinterlassen; schließlich seine tiefe Religiosität. In einem authentischen Bericht schildert Frankl nach dem Krieg die seelischen Vorgänge, die im Menschen unter KZ-Bedingungen ablaufen. Er macht deutlich, wie der Sinn als geistige Orientierung und als Lebensinhalt dem Menschen die Kraft zum Überleben selbst unter schwierigsten Lebensbedingungen geben kann (4).

Frankl hat mit der Entwicklung der Logotherapie ursprünglich eine Ergän-

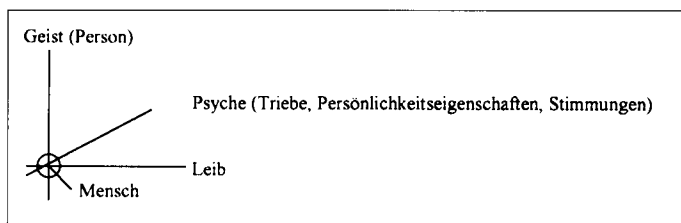


Abb. 1 Der Mensch lebt auf drei Weisen, die eine untrennbare Einheit in ihm bilden, aber dennoch unterschiedliche Seinsformen darstellen: Leib, Psyche und Geist.

zung zur Psychotherapie der dreißiger Jahre schaffen wollen und sie daher nicht als eigenständige Methode konzipiert. Sie sollte als Korrektiv des Psychologismus in jeder Psychotherapie zur Anwendung kommen können (21). Er konzentrierte sich daher auf die Entwicklung einer psychotherapeutischen Anthropologie und befaßte sich vorwiegend mit dem Leiden, das dem Menschen durch den Sinnverlust entsteht. Zur Behandlung der Angst entwickelte er schon in den zwanziger Jahren die Technik der paradoxen Intention, die inzwischen weltweit Anerkennung gefunden hat. Im übrigen arbeitete die Logotherapie, die anfänglich fast ausschließlich von Psychiatern praktiziert wurde, mit dem breiten Erfahrungsschatz psychiatrischen Wissens, das mit Hilfe der existenzanalytischen Anthropologie systematisiert wurde und ein spezifisches Gepräge erhielt (10, 13, 14). Frankl entfaltete daneben eine rege Vortragstätigkeit und wurde an über 200 Universitäten in allen Kontinenten zu Gastvorlesungen eingeladen und mit 28 Ehrendoktoraten ausgezeichnet.

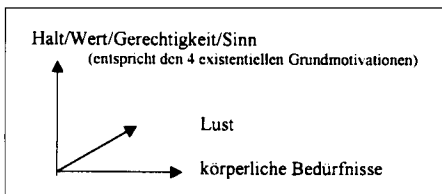


Abb. 2 Die Dynamiken des Menschen auf den unterschiedlichen anthropologischen Ebenen – ein Modell, das das mögliche Auseinanderstreben der Motivationen veranschaulicht, was zu Spannungen und motivationalen Konflikten führen kann.

In den letzten 15 Jahren wurde in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Wien (GLE) die Existenzanalyse insbesondere in methodischer Hinsicht weiterentwickelt, so daß 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« (22, 26).

Ziel der Existenzanalyse

Existenz meint als Fachterminus wirklich vollzogenes, »ganzes« Leben. »Ganz« ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge nicht aus sich selbst. »Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person« (7, S. 160). Darin unterscheidet sich das Menschenbild der Existenzanalyse von jenen psychotherapeutischen Menschenbildern, die diese existentielle Dimension des Menschen vernachlässigen.

Durch das spezifische Verständnis der existentiellen Wirklichkeit des Menschen ergibt sich die praktische Aufgabenstellung der Existenzanalyse: sie ist »Analyse« – besser »Erhellung, Klärung« – der Lebensumstände auf lebenswerte Möglichkeiten hin. Ihre Verwirklichung nennen wir »Existenz«. Das Ziel der Existenzanalyse ist es, dem Menschen zu helfen, mit innerer Zustimmung zu leben (»Lebensaffirmation«). Frankls theoretische Ausführungen wurden durch seine eigene Biogra-

phie in den Konzentrationslagern in tragischer Weise auf die Probe gestellt, wo er mehrmals nur knapp dem Tod entkam (4).

Das Menschenbild

Die Ganzheit des Menschen ist gekennzeichnet durch das Zusammentreffen von drei unterschiedlichen Seinsarten. Der Mensch ist leiblich, seelisch und geistig zugleich (Abb. 1).

Die drei Dimensionen am Menschen stehen in einem besonderen Verhältnis zueinander. Zum einen setzt sich der Mensch nicht aus den drei Dimensionen »zusammen«. Die Einheit Mensch entsteht vielmehr dadurch, daß sich das Geistige in ihm mit dem Psycho-Physischen »aus-ein-ander-setzt« (9, S. 176). Zum anderen entwickeln die drei Dimensionen des Menschseins ihre eigenen Dynamiken, die als Motivationskräfte zum Vorschein kommen (Abb. 2).

Als *physisches* Wesen strebt der Mensch nach Erhaltung und Gesundheit des Körpers, was durch die Bedürfnisse geregelt wird (z. B. schlafen, essen, trinken, Sexualität, Bewegung).

Als *psychisches* Wesen geht es dem Menschen um das Leben seiner vitalen Kräfte und um das Wohlbefinden in seinem eigenen Körper. Er strebt nach angenehmen Gefühlen und Spannungsfreiheit gemäß seinen Persönlichkeitsanlagen. Das Gelingen solchen Strebens wird als Lust erlebt, das Scheitern als Unlust, Spannung, Frustration.

Als *geistiges* Wesen (Person) sucht der Mensch Sinn und Wert im Leben, Halt, Glaube, personale Liebe, Werte, Gerechtigkeit, Freiheit, Verantwortung usw.

Wesentlich an dieser Anthropologie ist, daß sich der Mensch wie ein »Steuermann auf dem Boot des Psychophysikums« versteht, mit welchem er untrennbar verbunden ist. Anders gesagt: die »personal-existentielle Dimension« des Menschen hat die Fähigkeit, sich mit dem Leiblich-Seelischen an ihm auseinanderzusetzen. Dies bedeutet, daß der Mensch zu einer Distanz zu sich selbst kommen kann (»Selbst-Distan-

zierung«; 9, S. 234 ff.). Das ermöglicht ihm einen Umgang mit sich und ein Verhalten zu sich selber.

Diese »innere Offenheit« des Menschen zu sich selbst ist die eine Seite dieser dritten Dimension, die das spezifisch Menschliche ausmacht. Die andere Seite ist ihre »Weltoffenheit« (Scheeler). Der Mensch erkennt und erspürt die Werte in der Welt, den Sinn der Situation, dem er sich schließlich auch hingeben kann. Damit überschreitet der Mensch sich selbst, d.h. das Eingeschlossensein in der Innen-Welt seiner Bedürfnisse, Triebe und Spannungen (Frankl [7, S. 160 f.] spricht daher von »Selbsttranszendenz«). Er wird offen für den dialogischen Austausch mit der Welt (18, S. 10 ff.).

Anthropologische Grundlage der Psychopathologie

Aus dem Verhältnis der anthropologischen Dimensionen zueinander ergibt sich eine praktische Ableitung. Da die drei Dimensionen voneinander verschieden sind, kann nicht von der einen auf die andere geschlossen werden. Sie entfalten ihre Dynamiken inhaltlich unabhängig voneinander. Etwas, was auf der psychischen Ebene angenehm und lustvoll ist, ist nicht automatisch auf der geistigen Ebene »sinnvoll, richtig, gut« (Abb. 3).

Der psychisch Kranke orientiert sich mehr am Angenehmen (z.B. am Entängstigenden, Entspannenden), ob es nun sinnvoll ist oder nicht (13, 14). Der psychisch Gesunde hat den Schwerpunkt auf der Seite der Sinnhaftigkeit.

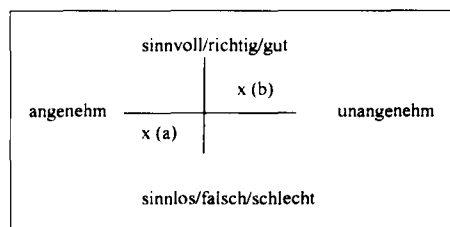


Abb. 3 Das psychische und personale (geistige) Erleben liegt auf unterschiedlichen Dimensionen. Ihre Inhalte sind daher nicht zu vermischen – was angenehm ist, muß nicht richtig sein (a), was sinnvoll ist, muß nicht immer angenehm sein (b) (nach V. Frankl in 8).

Es kann etwas richtig und sinnvoll sein, obwohl es unangenehm ist (z.B. einen Konflikt zu thematisieren). Man könnte dieses Schema als das »existenzanalytische Lust- und Realitätsprinzip« bezeichnen.

Die existentielle Motivationslehre

Abgesehen von den körperlichen und psychischen Motivationskräften ist der Mensch als Person von vier personal-existentialen Grundmotivationen bewegt. Während Frankl die Sinnstrebigkeit als tiefste Motivation des Menschen angibt (11, 12), beobachtet die neuere Existenzanalyse noch drei personale Grundbedingungen, die der Sinnmotivation vorangehen und den Menschen zutiefst und durchgängig bewegen:

1. Es bewegt den Menschen die **Grundfrage der Existenz**: Ich bin da – aber kann ich (als ganzer Mensch) da sein? Habe ich den Raum, den Schutz, den Halt dafür? Diesen erfährt der Mensch vor allem im Angenommensein, was ihm selbst wieder erlaubt, annehmen zu können. Annehmen können hat somit die Sicherheit der eigenen Existenz zur Voraussetzung, andernfalls muß um diese erst gekämpft werden. – Störungen dieser existentiellen Grundlage führen zu Ängsten und bilden den psychischen Anteil der Schizophrenie.
2. Es bewegt den Menschen die **Grundfrage des Lebens**: Ich lebe – aber mag ich eigentlich leben? Erlebe ich die Fülle, die Verbundenheit, das Zeit-Haben für Werte? Das Leben als Wert erfährt der Mensch vor allem durch Zuwendung, Nähe, Liebe. Das öffnet ihn selbst wieder, um sich anderem (Menschen, Dingen) zuwenden zu können. Sich etwas oder jemandem zuwenden zu können hat zur Voraussetzung, daß das eigene Leben als Wert empfunden wird. Dieser Grundwert besteht in dem tiefen Gefühl, daß es gut ist dazusein (»daß es mich gibt«). Das Grundwertgefühl ist die Bedingung für die Wertfähigkeit. – Sein Mangel führt

psychopathologisch in die Depression.

3. Es bewegt den Menschen die **Grundfrage der Person**: Ich bin ich – aber darf ich so sein, wie ich bin? Erfahre ich die Wertschätzung, die Achtung, den Respekt, den Selbstwert? Dieser entsteht durch Anerkennung, durch Ernst-genommen-Werden und aktiv durch das Einstehen für sich. Das erleichtert umgekehrt, andere Menschen anerkennen zu können. Anerkennen-Können hat zur Voraussetzung die sichere Abgrenzung des Eigenen von dem anderen. – Defizite auf dieser Ebene führen zum histrionischen Symptomkomplex sowie zu den wichtigsten Persönlichkeitsstörungen.
4. Es bewegt den Menschen die **Sinnfrage der Existenz** (6, 8, 11, 12): Ich bin hier – aber was soll damit werden? Was ist heute zu tun, damit mein Leben in einem sinnvollen Ganzen steht? In welchen größeren Zusammenhängen, in denen es nicht nur um mich geht, verstehe ich mich (bis ins Religiöse)? – Wofür lebe ich? – Der Mensch erfährt Sinn durch Aufgaben und Wertangebote, durch Zugehörigkeit zu größeren Strukturen, durch Entwicklung (Reifung) seiner selbst und durch die Religion (5). Das erleichtert ihm, sich mit seiner Welt in Übereinstimmung zu bringen und seinen persönlichen Sinn in jeder Situation zu finden und zu realisieren. – Defizite schlagen sich psychopathologisch vor allem in der Sucht nieder.

Für diesen existentiellen Sinnfindungsprozeß sind die drei vorangegangenen Grundmotivationen die eine Voraussetzung, während der »Ruf der Stunde« die andere darstellt.

Existenzanalytische Praxis

Weil Leben immer nur in der Gegenwart geschieht, ist das »Aktuelle« der Ausgangspunkt der Existenzanalyse. Im Mittelpunkt aber steht die Zukunft, die künftige Lebensgestaltung.

»No future« – das heißt: keine Möglichkeiten sehen, zum Leben zu kom-

men. Die Existenz ist verbaut – wie kommt es dazu?

- a) Nicht selten ist dies der Fall, weil die »Vergangenheitslast« die Gegenwart verdeckt. In solchen Fällen bedient sich die Existenzanalyse der biographischen Methode – der phänomenologischen Analyse und Aufarbeitung nicht bewältigter Widerfahrnisse (16). Im Gegensatz zur Psychoanalyse ist Existenzanalyse keine »Archäologie« (Freud), kein Historismus, sondern »Projektanalyse«, nämlich: Erhellung jener Bereiche, die sich im heutigen Leben als hinderlich erweisen (statt systematischer zeitaufwendiger Durchforstung der Vergangenheit). Doch wird vergangenes Leid nur so weit Gegenstand existenzanalytischer Arbeit, als es den Lebensvollzug behindert. Es sind aber nicht nur Traumata, die zu erhellen sind, sondern oft finden sich lang beibehaltene, »lebensquere« Einstellungen, die zu schmerzlichen Versäumnissen führen.
- b) Traumata und verzerrte Einstellungen stellen jedoch nicht die einzige Ursache eines unerfüllten Lebens dar. Fast immer zeigt sich, daß jemand, der Fremdhilfe sucht und auf Außensteuerung angewiesen ist, nicht genügend Bescheid weiß um seine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. In diesen Fällen geht es in der Existenzanalyse um die Förderung der personalen Fähigkeiten des Menschen, um seine Gefühle (»Kann ich mich auf sie verlassen?«), sein Wollen (»Wie weiß ich, was ich will?«), seine Selbstannahme und seinen Umgang mit sich selber.
- c) Manchen Menschen fehlt etwas ganz anderes. Sie leiden nicht an ihrer Biographie und auch nicht wegen Unkenntnis ihrer Fähigkeiten. Was ihnen fehlt, ist ein »Wozu« im Leben. Es ist die Orientierungslosigkeit, die sie krank macht. Alles ist leer geworden, ist sinnlos für sie. »Sie haben zwar alles, wovon sie leben können, doch nichts, wofür sie leben könnten.« (Vgl. 12, S. 34.) Die Wohlstandsgesellschaft fördert das Leiden

am »existentiellen Vakuum« (13, S. 10). Aber auch schwere Verluste und Krisen können in diese Engstelle des Lebens führen.

Wo die Existenz behindert ist, suchen wir im existenzanalytischen Gespräch die eigene Lebensspur, bemühen uns um die Bewältigung behinderender Traumata und um die Freilegung des authentischen Gespürs. Sobald es um die Suche nach neuen Möglichkeiten sinnvoller Lebensgestaltung geht, schlägt Existenzanalyse um in »Logotherapie« – in die Behandlung der Störung durch konkreten Beistand in der Sinnfindung und Sinnrealisierung. »Logos« bedeutet im Zusammenhang mit Logotherapie einfach »Sinn« – Logotherapie ist demnach »sinnzentrierte Psychotherapie« (Frankl). Als solche sehen wir heute die Logotherapie als ein spezielles Segment der Existenzanalyse an, das Viktor Frankl (7) vor allem am Herzen lag (er sprach nach dem Krieg von der Notwendigkeit »ärztlicher Seelsorge«) und das er daher besonders entwickelt hat. Die Stärke der Logotherapie liegt in der Hilfe für die Bewältigung schwieriger, unausweichlicher Lebenssituationen (unheilbare Krankheiten, Verluste) (7, 8). Daneben hat Logotherapie besondere Bedeutung in der Prophylaxe, Erziehung und Sozialarbeit. Kurz gesagt geht es in der Existenzanalyse um »Lebensfindung« und in der Logotherapie um »sinnvolle Lebensgestaltung«.

Psychopathogenese

Die Existenzanalyse sieht den Menschen als unablässig eingebettet in seine Lebensumstände. Der Mensch ist nur verstehbar aus seinen Zusammenhängen. Und er ist – in einem vollmenschlichen Sinn – nur behandelbar über seine mitmenschlichen Beziehungen und seine Umweltbezüge. Seelische Krankheit entsteht im existenzanalytischen Verständnis durch eine partielle Isolierung (gestörter Dialog und Austausch). Zu dieser Isolierung kommt es durch eine Partikularisierung und Ver-

absolutierung von Teilstrebungen des Menschen (z. B. fixierter Partner- und Kinderwunsch). Wenn nun eine Psychotherapie den Menschen künstlich herauslöst aus seinen Lebensbezügen (z. B. durch einseitige Konzentration auf Triebe, Gefühle, Vorstellungen, Wünsche, Gedanken), dann führt das nach Ansicht der Existenzanalyse zu einer Verfälschung des menschlichen Wesens. Gegen solche Reduktionismen in der Psychotherapie (vgl. 7, S. 26) trat die Logotherapie historisch gesehen an. Es ging Frankl um die »Rehumanisierung der Psychotherapie« (vgl. 7, S. 242), also um die Wiedereinführung der »existentiellen Dimension«. Dies bedeutet, daß im Menschen mehr gesehen wird als sein Körper und seine psychischen (Trieb)kräfte. Er ist vor allem Person, also entscheidungsfähig, liebesfähig und verantwortungsfähig und soll zu seinem Leben stehen wie zu einem Partner. Dank seiner existentiellen Dimension ist er in der Lage, sich mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm auseinanderzusetzen (»Selbst-Distanzierung«, oft durch paradoxe Vorgehensweise induziert). Dies schafft die Voraussetzung, daß er sich auf seine Welt einlassen und seine persönliche Wirkung in ihr entfalten kann: Er gelangt zur »Existenz«. Person und Existenz sind die Zentralthemen der Existenzanalyse (9, 10, 22, 24, 26).

Motivationstheoretisch gesehen geht es dem Menschen letztlich nicht um Sexualität, Macht, Ausgeglichenheit, Spannungsfreiheit. Hinter diesem Vorletzten steht sein eigentliches Streben. Er will zutiefst Existenz: Halt, Beziehung, Selbstsein, Sinn (24) (vgl. »existentielle Motivationslehre«). Ist dies frustriert, wird das Leben langweilig, enttäuschend und leer. Durch diese Motivationslehre zeichnet sich die Existenzanalyse (Logotherapie) als Verlängerung und existentielle Vertiefung anderer Psychotherapierichtungen aus. Ihr theoretisches Gerüst beruht auf der Existenzphilosophie (3, 9, 15, 25, 28), vor allem jener von Max Scheler, und weist eine große Nähe zu Karl Jaspers und zu Martin Bubers dialogischer Anthropologie auf.

Existenzanalyse in der Praxis: ein Beispiel

Eine 40jährige, alleinstehende Frau leidet seit Jahren an Depressionen. »Eines Tages werde ich mich sicher umbringen. Der Tag ist nicht mehr fern. Es nutzt eh alles nichts.«

Wir sprechen lange über ihre Verzweiflung. Dabei fällt das »Nützt nichts« auf. Sie glaubt, daß nur Sinn hat, was nützlich ist. – Nützlich für wen? – Nützlich ist für sie, wenn es ihren eigenen Vorstellungen entspricht. – Leben also als Dienstleistung und Versorgungseinrichtung? Die Spur greift und fördert ihre »vorexistentielle« Lebenshaltung zutage: »Das Leben muß gefälligst so sein, wie ich es will: Sonst mache ich nicht mit.« In ihrem Ärger und Trotz kommt sie auf Selbstmordgedanken.

Zeigt diese Haltung nicht eine depressive »Vergewaltigung des Lebens« auf, die Unmöglichkeit, zum Leben zu kommen? Denn wer liebt schon, was er vergewaltigt? Wir sprechen darüber, daß das Leben sich unseren Bedingungen nicht beugt. Es steht nicht zu meinen Diensten; denn eigentlich bin ich für das Leben da – bin ich da, um mein Leben anzugehen, statt auf es zu warten (»existentielle Wende«). »Es ist fürchterlicher Ärger in mir, daß das Leben so ist. Denn ich habe mich ja nicht selbst in die Welt gebracht. Das ist unerhört: Jetzt bin ich da, ungefragt, und kann nicht einmal etwas erwarten.« – Wir ringen um die neue Lebenseinstellung.

Da sind seit 20 Jahren ihre Bedingungen, um das Leben annehmen zu können: Sie will einen Partner haben. Sie wartet noch immer. Und Kinder natürlich. Inzwischen ist sie in ihrer Verärgerung erstarrt. Nach den langen Jahren der Enttäuschung sucht sie Ruhe in Alkohol und Tranquilizern, und da selbst diese die Ruhe nicht geben, sehnt sie sich nach dem Tod.

Die existenzanalytische Arbeit bemüht sich in Fällen solcher massiver Verfestigung zunächst um das Verstehen der Lebensgeschichte und der Erfahrungen, die zu dieser Lebenshaltung geführt haben. Es ist heilsam, wenn die

Frau selbst verstehen kann, warum sie so geworden ist. Wie sollte sie sonst diese Haltung aufgeben können, mit der der Großteil ihres Lebens und Scheiterns aufs engste verbunden ist? Wesentlich bei dieser biographischen Arbeit ist das Herausschälen ihres echten Ringens um sinnvolles Leben. Daß es ihr nicht wirklich gelang, ist nun erstmals kein einseitiges »Versagen« von ihr, sondern wird verstehbar ob der vielen Schläge und Schicksalsschläge. Erstmals wird auch einsichtig, wie ihr Leben gelingen kann.

Um die lebensnotwendige Distanz zu den eigenen Forderungen zu bekommen, wird auch paradox gearbeitet. »Was würden Sie tun, wenn Sie von dieser Stunde an wüßten, daß Ihre Forderung nie in Erfüllung gehen wird?« – »Ich habe eigenartigerweise öfters den Gedanken: Wenn ich wüßte, ich müßte mein Leben lang allein sein, dann könnte ich besser leben. Manchmal ärgere ich mich darüber, daß der Wunsch so stark in mir ist.« Zögernd und tastend läßt sich die Patientin an die neue Einstellung heranzuführen, dieses Leben erst einmal zu nehmen, wie es ist. Erst dann kann mit ihm sinnvoll umgegangen werden. Wir versuchten den existentiellen Sinn des Lebens: aus dem Gegebenen das Beste zu machen. »Möchten Sie heute einmal versuchen, zu diesem Leben »Ja« zu sagen – dieses Ihr Leben, wie es gerade ist, mit Ihrem »Ja« gleichsam zu Ihrem langersehnten Partner zu machen?« – Der zunächst zögernde Entschluß, nur für einen Tag auf jeglichen Mann zu verzichten und bewußt für sich alleine zu leben, schaffte ihr Luft. Aus dem einen Tag wurden bald mehrere Tage. Sie begann jene Ruhe zu spüren, nach der sie sich gesehnt hatte. Es war nicht die Ruhe in der Auslöschung, sondern eine Ruhe im Schutz von der Bedrängnis ihrer bedingungslosen Wünsche. Durch diese Haltung hatte sie Leben verdrängt. Die nun neuerlangte innere Gelassenheit ließ endlich Leben zu.

Ein solcher Prozeß kann Monate dauern, manchmal – bei besonders verfestigten Haltungen – auch Jahre.

Methode und Anwendung

Das Vorgehen der Existenzanalyse ist phänomenologisch (d.h. von der Aussage des Patienten geleitet, nicht deutend, sondern verstehend) und dialogisch (den Patienten in Austausch mit seiner Welt bringend). Neben der Existenzanalyse als psychotherapeutischer Anwendung kommt Logotherapie hauptsächlich in der Beratung und Prophylaxe zum Tragen. Beide Formen werden in Einzelgesprächen in sitzender Weise oder (seltener) in Gruppen angewendet. In der Regel vereinbart man eine Stunde pro Woche. Die Therapeuten verhalten sich nur zeitweise abstinente. Sie sind Dialogpartner, die auch ihr Verstehen, ihre Ideen (auf der Basis des existenzanalytischen Menschenbildes) und ihre Eindrücke gezielt mitteilen. Rund ein Dutzend spezifischer Techniken und Methoden stehen zur Verfügung, wobei eine grundsätzliche Offenheit zum Einsatz von Techniken anderer Therapierichtungen gegeben ist.

Sinn und Werte

Wie kann Sinn gefunden werden? – Zum Auffinden des Sinns der Situation ist der Mensch nach heutiger Auffassung der Existenzanalyse erst dann wirklich frei, wenn die vier Grundbedingungen der Existenz (s.o.) erfüllt sind:

- Wenn er die Situation annehmen kann.
- Wenn er von einem Wert berührt ist: wenn er etwas »mag«.
- Wenn er sein Verhalten als das seine empfindet (Gewissen).
- Wenn er den Aufforderungscharakter der Situation erkennt (»diese Stunde ist dafür da«).

Sind diese existentiellen Grundbedingungen nicht erfüllt, liegt der Sinn der Situation darin, sich zuerst mit den Bedingungen erfüllter Existenz (Annahme, Wertberührung, Selbstsein) zu beschäftigen. Der Sinn ist es dann, z. B. sich mit dem Bedrohtheit und dem Nicht-annehmen-Können abzugeben. Oder mit der scheinbaren Wertlosig-

keit, die sich ständig in den Vordergrund des Lebens schiebt. Oder das Gefühl ist zu klären, warum immer wieder Einsamkeit und Fremdheitsgefühle entstehen. Wann immer eine der Grundmotivationen nicht erfüllt ist, kann der Mensch sein Handeln oder Erleben nicht als wirklich sinnvoll erleben (was nicht ausschließt, daß es für andere oder später einmal sinnvoll sein kann). Wir können daher den Schluß ziehen: der Mensch empfindet es subjektiv als sinnlos, wenn er etwas erlebt oder tut, das er (1.) nicht annehmen kann (z. B. Erziehungsmaßnahme), oder zu dem er (2.) keine Beziehung hat (z. B. eine Aufgabe), oder (3.) wenn er etwas tut, von dem er spürt, daß es eigentlich nicht das Seine ist oder er es nicht verantworten kann. Ein Verhalten oder Erleben mag dabei durchaus lustvoll sein, wird aber von dieser Person nicht als Sinn erlebt.

Frankl (9, S. 322) strich besonders die Bedeutung der Werte – entsprechend der 2. Grundmotivation – für die Sinnfindung heraus: »Den Sinn des Daseins erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, daß wir Werte verwirklichen«. Was wertlos ist, das erlebt der Mensch als sinnlos. Wir können für die Beratungspraxis sagen, daß das Schwergewicht der Sinnfindung in der Wertfindung liegt. Die neuere Motivationslehre steht in einer Linie mit Frankls Konzept. Wir können daher die Sinnfindung pragmatisch fassen:

Sinnvoll leben heißt das tun, was als wertvoll empfunden und erkannt wird (7, S. 58 ff.; 20).

Was ist ein Wert? – Die existenzanalytische Wertelehre (19, S. 22 ff.) definiert Wert in der philosophischen Tradition als Grund einer Bevorzugung ei-

ner Handlung (Sache, Verhalten) vor einer anderen. Erlebnismäßig besteht zu einem Wert eine Beziehung von der Art, daß man sagen kann, daß »das Herz daran hänge« (Buber). Werte haben den appellativen Charakter, sich mit ihnen in Verbindung zu setzen, die Beziehung zu halten und zu schützen.

Der Sinn einer Situation besteht nun im besonderen Umgang mit dem Wert. Es soll mit ihm etwas Neues, Wertvolles entstehen, oder zumindest soll der Wert erhalten bleiben. Frankl brachte es oft auf diese Kurzformel: »Sinn ist – to make the best of it.« Der existentielle Sinn läßt sich definieren als »die wertvollste Möglichkeit in der jeweiligen Situation«. Ob das Leben eines Menschen existentiell Sinn hat, hängt also vom Menschen selbst ab. Neben diesem existentiellen Sinn kann man auch einen »ontologischen Sinn« beschreiben als jenen Sinn, den etwas an sich hat (philosophisch-ontologisch) oder durch seinen Schöpfer erhalten hat (religiös). Der ontologische Sinn entsteht nicht durch den Menschen (durch sein sinnstiftendes Verhalten, wie es beim existentiellen Sinn der Fall ist), sondern liegt in den Dingen/Situationen vor.

Die Logotherapie unterscheidet verschiedene Werte (z. B. allgemeine Werte, individuelle Werte, persönliche Werte) und teilt alle Werte in drei Wertekategorien (7, S. 39 ff.) ein. Jede Situation bietet die Möglichkeit, zumindest eine der drei Wertekategorien zu realisieren und dadurch Sinn zu finden:

1. **Erlebniswerte:** Durch Erleben von etwas Schönem, Gutem, Gefälligem, Wahrem nimmt der Mensch Wertvolles in sich auf und realisiert dadurch Sinn (z. B. Genießen einer Musik, einer Landschaft, Erleben ei-

nes anderen Menschen, am stärksten in der Liebe).

2. **Schöpferische Werte:** Durch das Schaffen von etwas Wertvollem setzt der Mensch Werte in die Welt und erlebt sich selbst dadurch als sinnvoll (z. B. Arbeit, Haushalt, Einstehen für eine Überzeugung).

3. **Einstellungswerte:** Wenn es z. B. durch Krankheit oder ein anderes Leid unmöglich geworden ist, etwas Sinnvolles zu tun oder zu erleben, bleibt dem Menschen noch ein letzter Wert, nämlich das Aufrechterhalten seiner Grundeinstellung zum Leben. Diese zeigt sich dann im Wie des Tragens und Umgehens mit dem Leid bzw. Schicksal (z. B. inoperables Karzinom, Verlust des Lebenspartners). In der Einstellung zu solchem Schicksal kommt am tiefsten zum Ausdruck, wie der Mensch zu seinem Leben und zu seiner Welt steht. In dieser Beziehung manifestiert sich der (unbewußte) Glaube eines Menschen, ob und welchen Sinn »das Ganze« hat. Hier sind wir an der Schnittstelle zur religiösen Sinnfindung angelangt.

Psychologisch gesprochen nimmt jeder Wert Bezug auf den Grundwert des Menschen (19, S. 33 ff.). Dieser besteht in dem oft unbewußten, tiefen Gefühl, das der Mensch bezüglich seiner Existenz hat: Ist es im Grunde gut, daß es mich gibt? Mag ich leben? Wer darin keine positive Antwort in sich trägt, ist in der Wertfindung und daher in der Sinnfindung eingeschränkt und lebt provisorisch.

Die existentielle Wende

Um den existentiellen Sinn zu finden, bedarf es einer speziellen Haltung gegen sich selbst und der Welt gegenüber. Diese verlangt eine gewisse Distanz zu sich (Selbst-Distanzierung), damit die Welt in ihrer Eigenwertigkeit in das Blickfeld geraten kann (Weltoffenheit). Sinn liegt nach Frankl draußen in der Welt und er kann nicht ohne Bezugnahme zur Welt rein nach Phantasie und Lust erfunden werden (7, S. 57). Sinnfindung verlangt im Gegenteil aufs er-

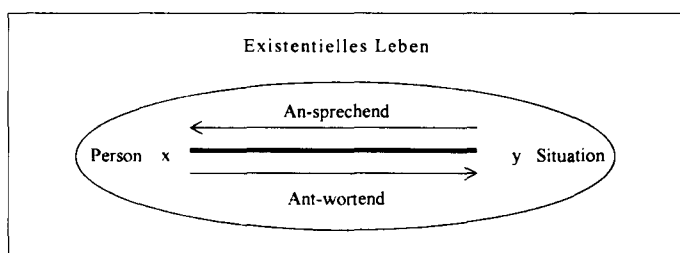


Abb. 4 Der Mensch begibt sich in existentiell-sinnvollen Austausch mit der Welt, wenn er mit ihr dialogisch kommuniziert.

ste eine Zurückstellung seiner eigenen Wünsche und Ideen, um sich statt dessen in Abstimmung mit der Situation zu bringen. Existentieller Sinn ist daher ein Leben in Weltoffenheit statt in (rücksichtsloser) Selbstverwirklichung. Frankl (7, S. 72) formuliert dies so:

»...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.«

Durch diese Zuwendung zur Welt, der mit Offenheit für ihre Möglichkeiten begegnet wird, entsteht der grunddialogische Charakter der menschlichen Existenz (Abb. 4). Diese existentielle Grundposition führt auch zu einer Unterscheidung zwischen Wollen und Wünschen bzw. Handeln und Reagieren.

Indikation und Kontraindikation

Der Anwendungsbereich ist, wie oben ausgeführt: Neurosen, Gefühle der Lebenshemmung, Insuffizienz- und Unsicherheitsgefühle, Psychosen, psychosomatische Störungen, Sexualstörungen, Sucht, Persönlichkeitsstörungen, Sinnlosigkeitsgefühle, Krisen (13, 14, 22). Logotherapie hat einen

weiteren Schwerpunkt in der Prophylaxe und Pädagogik.

Die Kontraindikationen beziehen sich auf Methoden der Existenzanalyse. Auf die Gefahr nicht diagnosespezifischer Verwendung ist hinzuweisen. So ist z. B. die paradoxe Intention bei Suizidalität oder bei Psychosen kontraindi-

ziert, oder beispielsweise ist biographische Arbeit bei erheblicher situativer Belastung nicht angezeigt, weil sie zu einer Überlastung des Patienten führt und dadurch sogar die Suizidalität fördern kann.

Therapieevaluation

Es stehen rund zehn Testverfahren zur fachspezifischen Evaluation von Logotherapie und Existenzanalyse zur Verfügung. Einige Instrumente sind theoriegeleitet (z. B. 23), andere empirisch konstruiert (z. B. in 11).

Die klassische Domäne der Wirksamkeitsforschung für phänomenologische Verfahren ist die Einzelfallstudie. 126 solcher Fälle haben wir bis 1993 zusammengetragen (22). Ebenso fanden wir bis zu diesem Datum in der Literatur 9 qualitative Gruppenstudien, 16 Eingruppenstudien und 7 Mehrgrup-

penstudien, wobei eine weitere, groß angelegte Studie derzeit in Ausarbeitung ist. Im Durchschnitt ergab sich eine Patienten wie Therapeuten zufriedenstellende Besserung der Beschwerden in etwa drei Viertel der Fälle bei unterschiedlicher Zeitdauer (einfache, relativ frische Störungen ca. 10 Sitzungen, chronifizierte Neurosen bei 30 Sitzungen, schwerere Störungen wie Persönlichkeitsstörungen und Schizophrenien brauchen jahrelange Therapie).

Daneben gibt es über die Wirkweise der paradoxen Intention allein rund 100

Publikationen, die von Einzelfallstudien zu Mehrgruppenstudien das gesamte Potential der gängigen Therapieforschung umspannen (22). Ihre Effizienz wurde besonders im Vergleich mit verhaltenstherapeutischen Techniken nachgewiesen und für spezielle Diagnosen differenziert behandelt. In etwa der Hälfte der Fälle stellte sich die Kombination verhaltenstherapeutischer Techniken mit paradoxer Intention als überlegen heraus gegenüber der Anwendung einer Technik allein.

Derzeitiger Stand und künftige Entwicklung

Von Frankl selbst stammen über 400 Artikel und 31 Bücher, die insgesamt in 24 Sprachen übersetzt worden sind. Bis zum Jahre 1995 sind 131

Bücher von anderen Autoren zur Logotherapie und Existenzanalyse vom Viktor-Frankl-Institut erfaßt worden, 151 Dissertationen und Diplomarbeiten

und mehr als 1300 Aufsätze wurden registriert (21).

Der ursprüngliche, noch sehr philosophisch gehaltene Ansatz Frankls wur-

de in den letzten 15 Jahren vor allem in der Wiener Vereinigung (GLE-Wien) weiterentwickelt. An erster Stelle ist die Entwicklung der personalen Existenzanalyse (19) zu erwähnen. Sie hat das methodische Inventar der existenzanalytischen Psychotherapie wesentlich erweitert. Die aufdeckende Tiefenarbeit der Existenzanalyse wird heute mit ihr und unter Einbindung der existentiellen Motivationsschritte geleistet, was sich als eine sehr effiziente Vorgangsweise

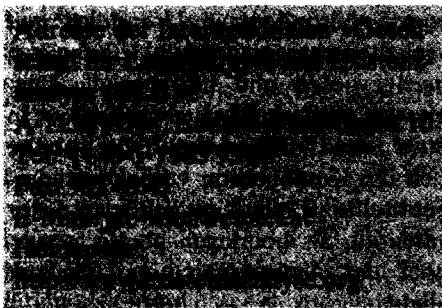
abzeichnet (vgl. 24). Derzeit laufen Arbeiten zur Therapie der Persönlichkeitsstörungen, empirische Studien zur Qualitätssicherung, zur Effektivität in der psychotherapeutischen Praxis und Ausbildung, zur Effizienz im stationären Bereich sowie ein Screening zum Stand der Sinnfrustration in der Bevölkerung.

Die Verbreitung der Existenzanalyse und Logotherapie erstreckt sich auf alle Kontinente der Erde. Sie wird sowohl

an Universitäten als auch in privaten Institutionen gelehrt und praktiziert. Die Existenzanalyse ist vor allem in Österreich und im Kanton Bern verbreitet und von beiden Ländern auch als Hauptverfahren der Psychotherapie staatlich anerkannt. Ein internationaler Dachverband für existenzanalytische Psychotherapie (ISEAP) ist soeben gegründet worden.

Ausbildungswege und Ausbildungszentren

Die volle Ausbildung zur Psychotherapie dauert ca. sechs Jahre und umfaßt Theorie, Praxis, Selbsterfahrung und Supervision. Ein ausführliches Curriculum mit Angabe der behandelten Themen steht Interessenten über das Sekretariat in Wien und über die Institute zur Verfügung. Ausbildungszentren zur Psychotherapie bestehen in Berlin, Hannover, München, Bern, Zürich, Wien, Graz, Innsbruck, Prag, Temeschvar, Arad, Moskau. Weitere Zentren für Kurzformen der Ausbildung (ca. 2 bis 3 Jahre, »Beratungs-Ausbildung«) bestehen im deutschen Sprachraum.



LITERATUR

1. Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie 1938; 10: 33-45.
2. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Frankl V., v. Gebssattel V., Schultz J.H. (Hrsg.). München, Wien: Urban & Schwarzenberg 1959; Bd. III: 663-736.
3. Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster 1967.
4. Frankl V. ... trotzdem Ja zum Leben sagen. München. Kösel 1977. Ab 1982: Frankfurt: dtv TB 10023.
5. Frankl V. Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel 1979.
6. Frankl V. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München: Piper 1979.
7. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke [1946] 1982. Ab 1987: Frankfurt: Fischer.
8. Frankl V. Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder 1983.
9. Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper 1990.
10. Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. München: Quintessenz (früher Piper) 1994.
11. Frankl V. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper 1996.
12. Frankl V. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper 1997.
13. Frankl V. Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt 1997.
14. Frankl V. Die Psychotherapie in der Praxis. München: Piper [1947] 1997.
15. Hofstätter P.R. Psychologie. Frankfurt a. M.: Fischer 1957.
16. Kolbe Ch (Hrsg.). Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag 1992.
17. Längle A (Hrsg.). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper 1985.
18. Längle A (Hrsg.). Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper 1988.
19. Längle A. Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Längle A (Hrsg.). Wien: GLE-Verlag 1993; 133-160.
20. Längle A. Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus 1994.
21. Längle A. Viktor Frankl – ein Porträt. München: Piper 1998.
22. Längle A, Görtz, A. Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungsrichtung für Psychotherapie. Wien: Unveröffentlichtes Manuskript des Bundesministeriums für Gesundheit 1993.
23. Längle A, Orgler, Ch, Kundi, M. Existenzskala. Göttingen, Hogrefe (in Druck).
24. Längle A, Probst Ch (Hrsg.). Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas Universitäts Verlag 1997.
25. Soucek W. Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. Deutsche Medizinische Wochenschrift 1948; 73: 594.
26. Stumm G, Wirth B (Hrsg.). Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Wien: Falter Verlag 1994.
27. Titze M. Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: Wege zum Sinn. Längle A (Hrsg.). München: Piper 1985; 34-54.
28. Yalom I D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books 1980.

Korrespondenzadresse:
DDr. Alfred Längle
Gesellschaft für Logotherapie und
Existenztherapie (GLE)
Eduard-Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
Tel. ++43/1/9859566
Fax ++43/1/9824845