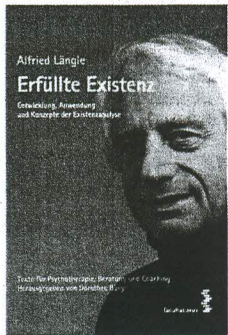


VN
BUCHTIPP

Zum Geburtstag eine Sammlung

SAMMLUNG. Das Buch „Erfüllte Existenz“ wurde zum 60. Geburtstag von Dr. Alfred Längle aufgelegt. Es enthält in konzentrierter Abfolge ausgewählte Texte, die das Schaffen des gebürtigen Vorarlbergers, die Entwicklung der Existenzanalyse und Logotherapie und insbesondere die Neuausrichtung nach der sogenannten „personalen Wende“ in der Existenzanalyse nachzeichnen.

Eindrücklicher Überblick

Damit steht eine Sammlung aus 30 Jahren Tätigkeit in Forschung, Lehre und Praxis in Psychotherapie, Beratung und Coaching zur Verfügung, die einen eindrucklichen Überblick über die theoriebildenden Stationen sowie die zentralen Anwendungsgebiete der Existenzanalyse vermittelt.

Alfred Längle ist Präsident und Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie (GLE-Int), und führt eine psychotherapeutische Praxis in Wien. 2006 wurde er mit dem Wissenschaftspreis des Landes Vorarlberg ausgezeichnet.

! Alfred Längle, Erfüllte Existenz, Herausgegeben von Dorothee Bürgli, facultas.wuv 2011, 256 Seiten, Preis 19,90 Euro

➔ **VN INTERVIEW.** Dr. Alfred Längle über den Sinn und die Begrenztheit des Lebens

Die Suche nach dem inneren Ja

Das Mittel der Existenzanalyse kann beim Auffinden behilflich sein.

Wenn Katastrophen wie in Japan passieren, bekommt der Sinn des Lebens da eine andere Bedeutung?

LÄNGLE: Naturkatastrophen stoßen den Menschen vor Fragen, die mit dem Leben grundsätzlich zu tun haben. Diese Fragen sind an sich ständig da. Aber bei Katastrophen werden sie virulent. Man beginnt vermehrt nachzudenken. Darin kann man einen Sinn sehen, nämlich den, dass solche Ereignisse uns Menschen anleiten, vertieft darauf zu schauen, was das Leben wirklich gut macht und wofür wir leben. Denn die Begrenztheit des Lebens wird uns vor allem im Angesicht von Katastrophen wieder mehr bewusst.

Aber die Menschen sind auch Meister im Verdrängen.

LÄNGLE: Genau.

Ist das eine Art der Heilung?

LÄNGLE: Verdrängung ist nicht Heilung, sondern nur momentane Erleichterung, ohne dass ein Wachstum geschehen würde. Sinn von Leid und Gefahr sollte sein zu fragen, wie man mit einem begrenzten Leben noch ein Glück finden kann. Das ist durchaus möglich.

Die Existenzanalyse bietet die Chance, den Sinn des Lebens zu finden. Der Begriff wird vielen Leuten aber kaum etwas sagen.

LÄNGLE: Der Begriff Existenzanalyse enthält zwei Worte: Existenz und Analyse. Existenz heißt Dasein. Und Sinn der Existenzanalyse ist zu sehen, wie ich zu einem wirklich erfüllenden Dasein kommen kann. Wir analysieren also die Umstände und Bedingungen, die es

uns ermöglichen, ganz da sein zu können. Wenn wir ganz da sind, ist das Leben erfüllend. Der Schlüssel dazu ist, mit innerer Zustimmung zu leben.

Das heißt konkret?

LÄNGLE: Innere Zustimmung heißt, ich empfinde ein Ja für das, was ich tue und lasse. Wenn ich möglichst oft dieses Ja in mir finde bzw. die Umstände so verändere, dass ich das Ja haben kann, komme ich zu einem wirklich erfüllenden Dasein.

Welche therapeutischen Werkzeuge verwenden Sie dazu?

LÄNGLE: Wie bei allen Psychotherapien werden zuerst die Probleme abgefragt. Von da ausgehend suchen wir dann speziell nach den existentiellen Strukturen, die das Ja begründen. Und das ist ein vielfaches Ja: ein Ja zu den Lebensumständen, die es gilt anzunehmen. Ohne das Annehmen und Aushalten-Können werde ich nicht frei für ein Ja. Die zweite Stufe ist zu schauen, ob ein Ja zu den Werten da ist, die um mich herum sind und in mir sind. Also fühlen, was gut



„Verdrängung ist nicht Heilung, nur momentane Erleichterung.“

DR. ALFRIED LÄNGLE



Mathilda Rehm-Bader, im Bild mit Alfred Längle, wird das Institut in Bregenz leiten.

FOTOS: VN/PAULITSCH

und wertvoll ist. Eine dritte Struktur ist, dass wir eine innere Stimmigkeit beachten, die Echtheit dessen, was ich selbst bin, fördern. Und als Letztes gilt es, ein Ja für die Zukunft zu entwickeln, die wir dann als Sinn ansehen. Sinn verstehen wir als ein Werk, an dem wir mitarbeiten können, damit es erhalten bleibt.

Lässt sich das Finden in eine Zeitdimension fassen?

LÄNGLE: Es kann zwischen einer halben Stunde und mehreren Wochen dauern. Oder auch länger gehen, wenn es Umstände gibt, die dieses Ja verstellen oder verbauen. Mitunter braucht es Jahre, um ein Ja reifen zu lassen. Aber es lohnt sich.

Welche Beweggründe haben die Menschen, die zu Ihnen kommen?

LÄNGLE: Der Anlass ist immer ein Problem, das man alleine nicht lösen kann. Oder ein

Leidenszustand. Ängste, Schlafstörungen. In solchen Symptomen zeigt sich, dass im Moment kein freier Zugang zum Leben besteht und spezielle Hindernisse da sind.

Ist diese Form der Therapie nicht zu anspruchsvoll?

LÄNGLE: Man kann jede Psychotherapie sehr anspruchsvoll gestalten. Aber man kann sie auch sehr einfach handhaben. Man kann mit ganz gewöhnlichen Worten im Dialekt über das sprechen, was die Menschen belastet. Wir führen in einer Weise, die sehr offen fragt und gut zuhört unsere Klienten an das Problem heran.

Wie verbreitet ist die Existenzanalyse eigentlich?

LÄNGLE: In Vorarlberg wird die Existenzanalyse seit 25 Jahren gelehrt. Es gibt über 100 Personen, die zumindest einen Teil der Ausbildung gemacht haben. Darun-

ter sind viele Lehrer und Personen in Pflegeberufen, ebenso Psychotherapeuten. Wir sind derzeit auch einer der größten Ausbilder in diesem Bereich.

Ab 4. Mai wird es in Bregenz ein Institut für Existenzanalyse geben. Warum?

LÄNGLE: Es besteht schon eine große Gruppe von praktizierenden Existenzanalytikern. Sie möchten Synergien entwickeln und besser zusammenarbeiten. Andererseits gibt es immer mehr Nachfrage aus der Bevölkerung.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.vol.at

! Infos unter

www.existenzanalyse-vorarlberg.at

➔ TERMIN

Kongress in Lindau

Unter dem Motto „Spiritualität und Intimität“ findet vom 6. bis 8. Mai in der Inselhalle in Lindau ein internationaler Kongress statt. Veranstalter ist die Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.