



# Viktor Frankl, Logotherapie und die moderne Existenzanalyse

## Ein Streifzug mit Landeplätzen

Alfried Längle, Wien  
[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)  
[www.laengle.info](http://www.laengle.info)



# Überblick

- I. Viktor Frankl**
- II. Logotherapie**  
Schwerpunkt Sinn
- III. Existenzanalyse**  
Schwerpunkt Stärkung der  
Person + Verankerung in der Existenz
- IV. Schlussgedanke**



# I. Viktor Frankl









# I. Viktor Frankl

- Viktor Frankl (1905 – 1997)
- Schon als Kind mit Sinn beschäftigt
- Wollte Sinnthematik bei A. Adler einführen
- Grenz-Situation Konzentrationslager

PSYCHOLOGY

  
POCKET  
45462-5  
\$2.95

OVER  
TWO  
MILLION  
COPIES  
SOLD!

# Man's Search for Meaning

Viktor E. Frankl





# I. Viktor Frankl

- 1926: *Logotherapie*

**Ziel:** Gegen den Reduktionismus: Psychologismus

- Ergänzung der Tiefenpsychologie durch
- humanistische Inhalte, v.a. Sinnsuche
- *Noogene Neurosen*





## **II. Logotherapie**



## II. Logotherapie

# II. Logotherapie

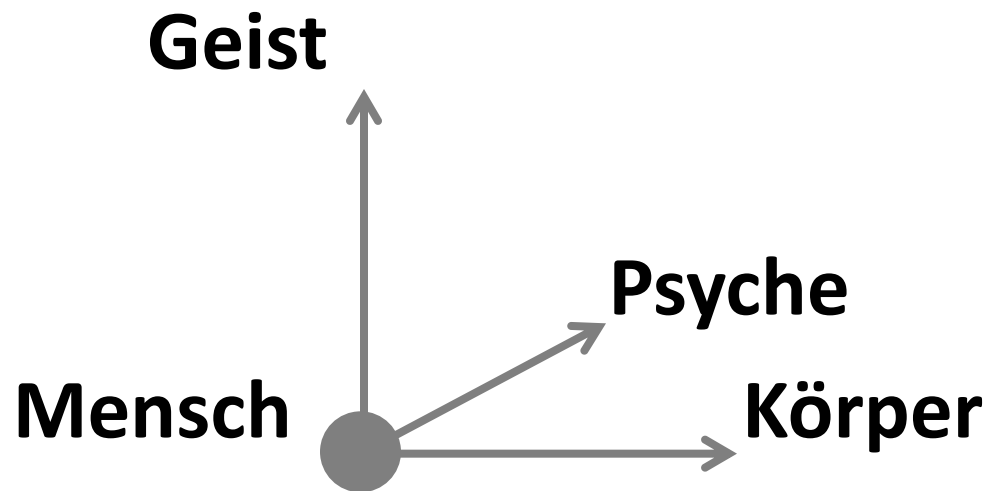
Logos ... Wort,  
philosophisch: Sinn

Logotherapie → Behandlung durch Suche von Sinn



# 1. Warum SINN?

- Mensch – dreidimensionales Wesen





# 1. Warum SINN?

- Tiefenpsychologie → Psyche
- Medizin → Körper
- Logotherapie → „Therapie vom Geistigen her“  
→ „3. Wiener Schule der Psychotherapie“

= v.a. Sinnsuche (auf Basis von Freiheit und Verantwortung)





## II. Logotherapie

### 2. Was bedeutet „Sinn“?

sinnan (mhd) ... einer Richtung nachgehen, reisen

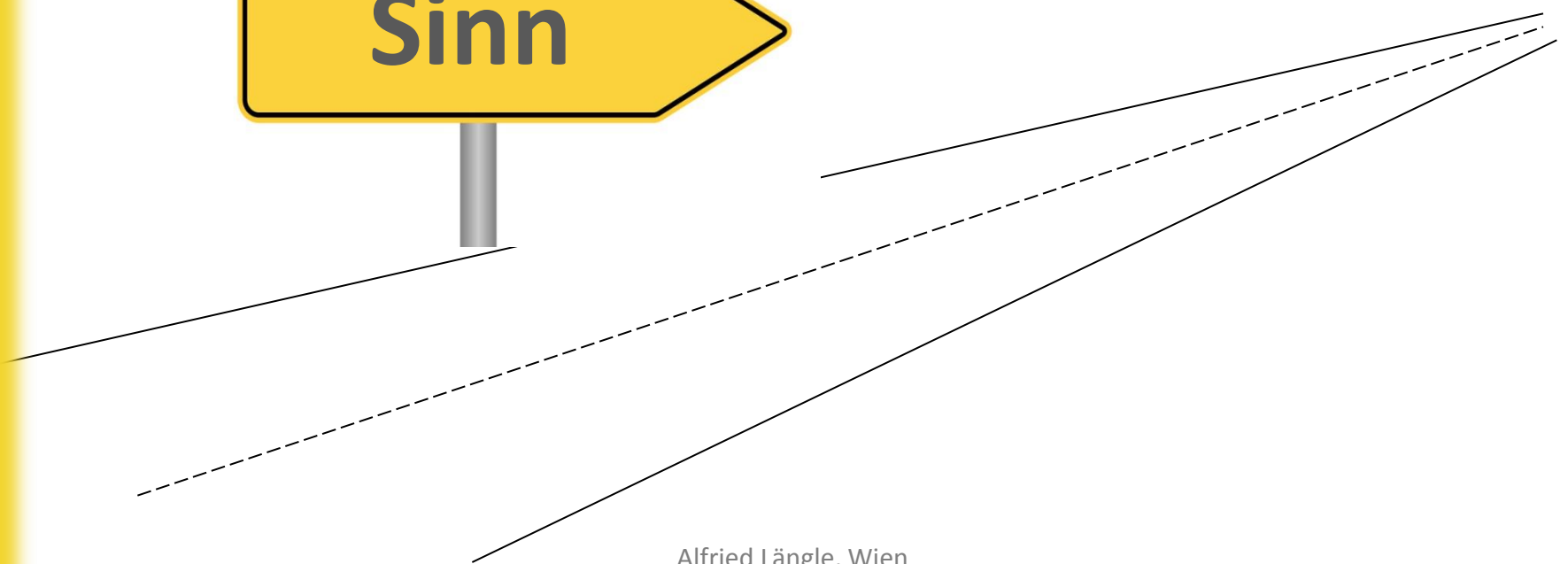
(ital. „senso“, frz. „sens“)



# Ausrichtung auf einen Sinn



**Wert**





### **3. Sinnprobleme ⇒**

Bei allen Wertverlusten

(Veränderungen, Krisen! Leid, Tod)



# 4. Sinnangebote



### 4.1 Sinn-Angebote:

- **Äußeres Wissen:** Religion, Philosophie, Tradition
- **Inneres Wissen:** eigenes Spüren und Denken
  - Psychologie



### 4.2 Existentielle Wende (Frankl)

Grundhaltung der Sinnfindung

= Offenheit:

*„Was will die Situation von mir?“*

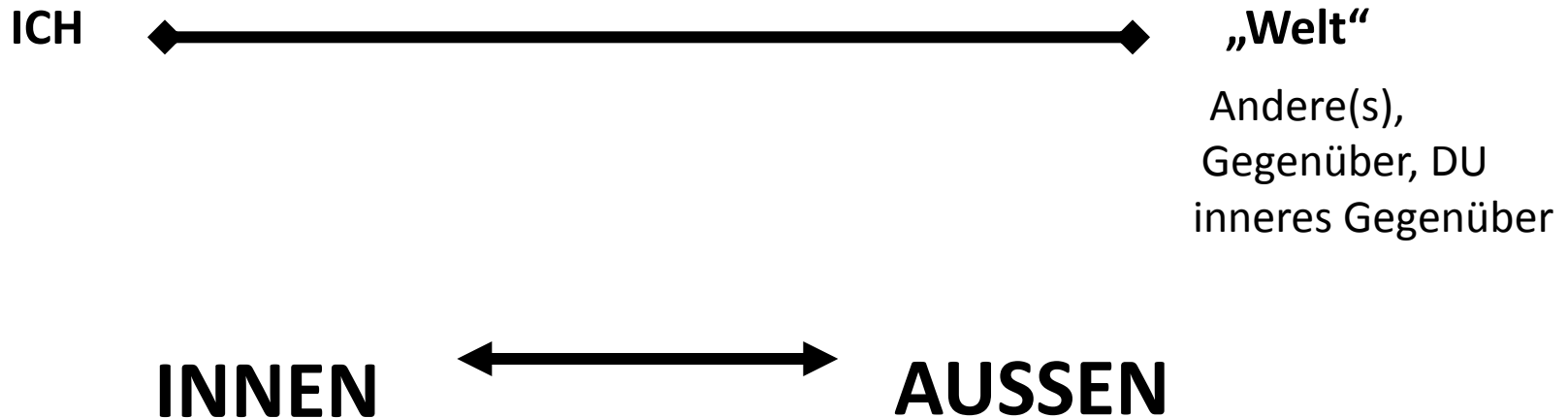




## II. Logotherapie

... die „existentielle Wende“

a) Basis = Akzeptanz des Gegebenen:





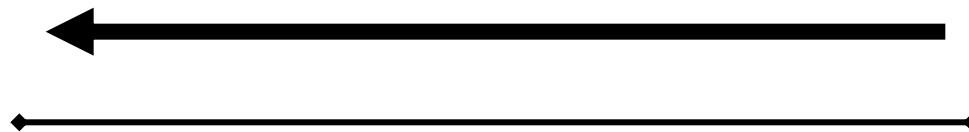
## II. Logotherapie

V. Frankl:

### b) Menschsein heißt in Frage stehen...

(= „An-Spruch“ der Situation)

**Person ICH**



**„Welt“**

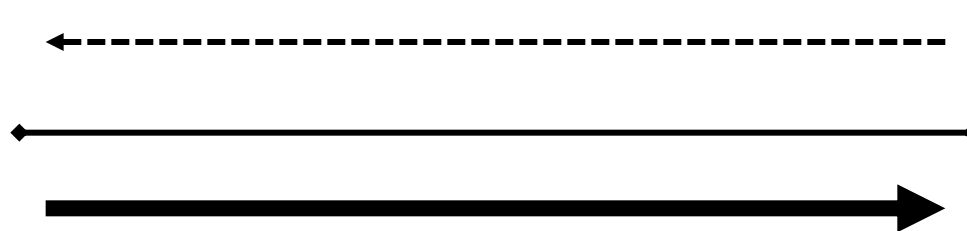
Andere(s),  
Gegenüber, DU  
inneres Gegenüber



## II. Logotherapie

### V. Frankl: Menschsein heißt in Frage stehen...

Person ICH



„Welt“

Andere(s),  
Gegenüber, DU  
inneres Gegenüber

### c) Leben ist Antwort geben



## II. Logotherapie

**An-fragend, Ansprechend,**

= „An-Spruch“ der Situation, was der „Fall“ ist

Person

**ICH**



In-der-Welt-Sein



**„Welt“**

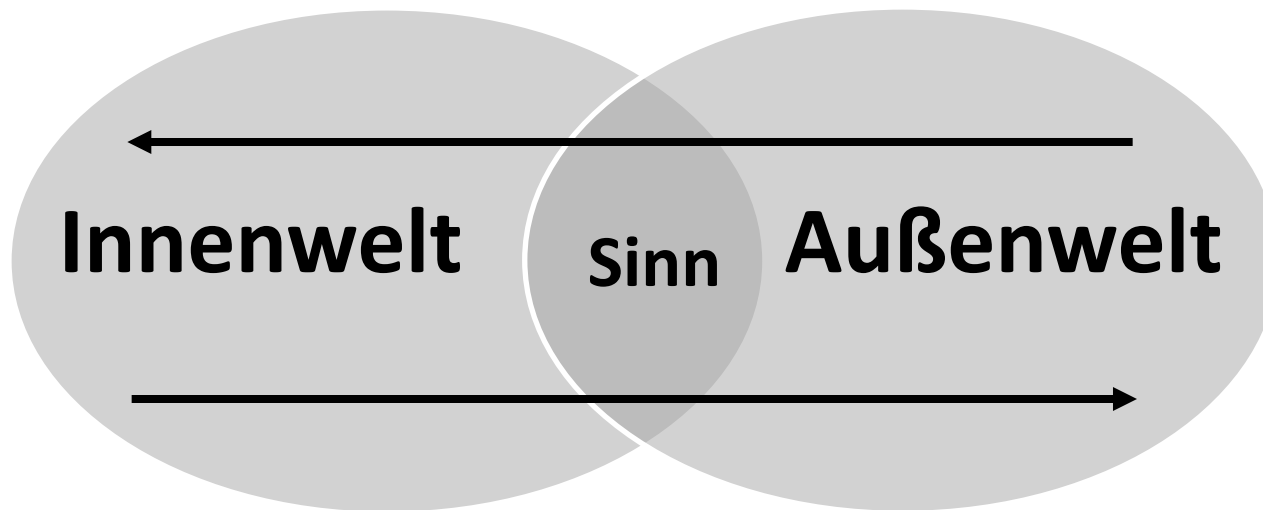
Andere(s),  
Gegenüber, DU  
inneres  
Gegenüber

**Ant-wortend**



## II. Logotherapie

Sinn – die Verklammerung von Innen und Außen





# 5. Die zwei Arten von Sinn

### a) Existentieller Sinn:

- eigener Beitrag
- „Gefragtsein“
- dynamisch
- setzt an Wille/Freiheit an



## II. Logotherapie

### a) Existentieller Sinn

Definition:

**„Die wertvollste Möglichkeit der Situation“**



## II. Logotherapie

### b) Ontologischer Sinn:

- liegt in der Sache
- hängt nicht von mir ab
- statisch-vorgegeben
- „Sinn der Sache“





## II. Logotherapie

### b) Ontologischer Sinn

Definition:

**„Der Sinn der Sache – der Sinn von Sein“**

Z.B. der Sinn der Krankheit – der Sinn des Lebens



## **6. „Sinn-Straßen“ (V. Frankl)**

**1. Erlebniswerte**

**2. Schöpferische Werte**

**3. Einstellungswerte**



## II. Logotherapie

**Wer ein Warum zum Leben hat,  
erträgt fast jedes Wie**

(F. Nietzsche)



## II. Logotherapie

Existentieller Sinn kann nicht erfunden werden

→ er muss gefunden werden.

(V. Frankl)



# 7. Kompetenzen für Sinnfindung

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. Kognitive  | Fähigkeiten |
| 2. Emotionale | Fähigkeiten |
| 3. Moralische | Fähigkeiten |
| 4. Praktische | Fähigkeiten |

**Sinnfindungsmethode (Längle 1987)**



# 8. Methoden der Logotherapie (V. Frankl)

8.1 Technik der Paradoxen Intention

8.2 Methode der Dereflexion

8.3 Methode des Sokratischen Dialogs



# 9. Große Verdienst Frankls:

- **Sinn → humane Kategorie;**  
nicht pathologisch oder schwachgläubig
- **braucht nicht Religion oder Ideologie**
- **Haltung der Offenheit**



# III. Existenzanalyse





### III. Existenzanalyse

# 1. Warum Existenzanalyse?

## *Stoßen an die Grenzen der Logotherapie:*

- Logotherapie – ein guter anthropologischer Hintergrund
- Wenig Instrumente für die klinische Praxis
- Keine Anleitung od. Methode zur Sinnsuche oder Stärkung des Willens zum Sinn
- Krise im Selbstverständnis: kann alle Psychopathologie auf Sinnmangel zurückgeführt werden?
- Entwicklung von mehr dialogischer Offenheit und Stärkung der Person (Phänomenologie!)



# 1. Warum Existenzanalyse?

## *Entwicklung erster Methoden:*

- Phänomenologische Übung für mehr Offenheit und Zugang zu Gefühlen (1987)
- Personale Positionsfindung (PP) (1987)
- Personale Existenzanalyse (1990)



### III. Existenzanalyse

**Zentrale Ressource:**

Mit  
innerer Zustimmung  
leben



## 2. Existenzanalyse - Definition

*Analyse und Psychotherapie der*

**Bedingungen für  
erfüllende, ganzheitliche  
(= sinnvolle) *Existenz***



### III. Existenzanalyse

# Existenzanalyse

Eine phänomenologisch-personale  
Psychotherapie-Richtung



### III. Existenzanalyse

## Existenzanalyse - Hauptwirkung

Förderung des  
dialogischen Austausches  
mit sich selbst und der Welt...

... und Finden  
persönlicher Stellungnahme  
(innere Zustimmung)

## Existenzanalyse

**Prozessmodell**

**Strukturmodell**

***Kraft der Person***

***Basis der Existenz***

**PEA**

**Grundmotivationen**



### 3. Warum Phänomenologie?

- Problem: das Freie (die Person)  
kann nicht festgelegt...
- ... aber angetroffen (begegnet)  
werden





## Indikation...

... die wesensgemäße Entfaltung  
(Grundlage für „erfüllte Existenz“)

d.h. Klarheit in Erkenntnis, Fühlen, Entscheiden  
und in der Orientierung

→ sich selbst verstehen + Patienten verstehen



### III. Existenzanalyse

## Heidegger versteht...

„Existenz als den Ort, an dem Welt sich dem Menschen aufdrängt, seine Aufmerksamkeit erregt und emotionale Reaktionen auslöst“

(Fellmann 2006, 93)



### III. Existenzanalyse

## Phänomenologie heißt...

„das, was sich zeigt,  
so wie es sich von ihm selbst her zeigt,  
von ihm selbst her sehen lassen.“

(Heidegger 1967, § 7)



### III. Existenzanalyse

## Der Fokus der Aufmerksamkeit

- das Einmalige, Einzigartige, Unverwechselbare
- im Hier und Jetzt
- in seiner Wirkung auf die Umgebung



## 4. Die Methode der „Personale Existenzanalyse“ (PEA)

- Prozess der **Zustimmung** besteht in der →
- **Aktivierung „personaler Ressourcen“**

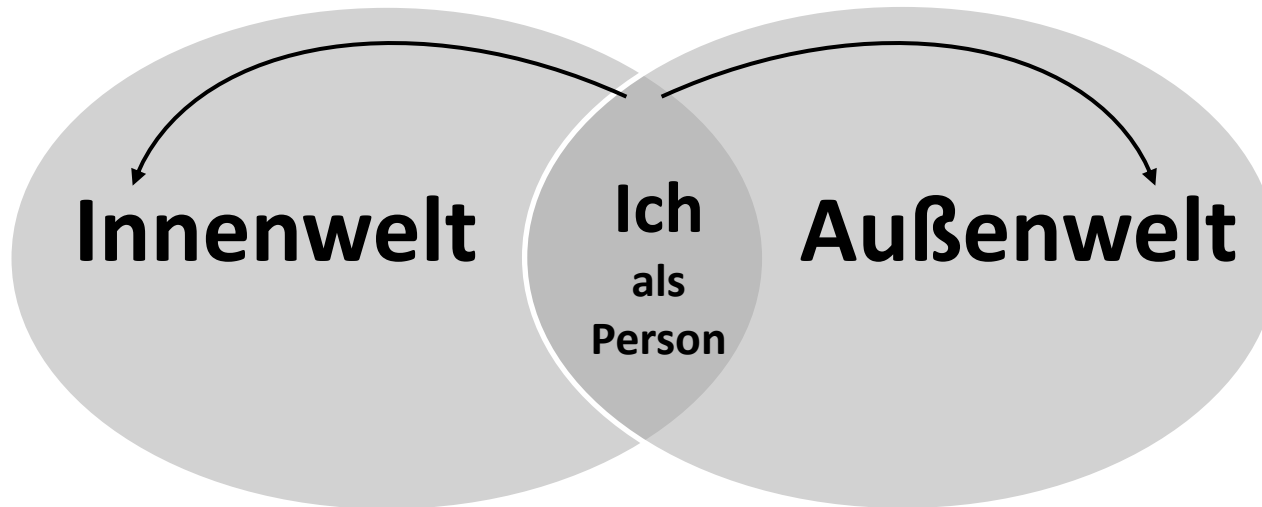
Personsein bedeutet:

**Dialogischer**

**Austausch mit *sich* und den  
*anderen***

**[ $\Rightarrow$  Basisprinzip der EA]**

### III. Existenzanalyse



**Die Person steht in kontinuierlichem inneren und äußeren  
Dialog**

**(Erlebnis-, Verarbeitungs- und Handlungssubjekt)**



## Einige Beschreibungen von „Person“:

- Was „Ich“ in einem selbst sagt
- Das Freie im Subjekt  
⇒ wählt, entscheidet, fühlt  
Verantwortung





## Weitere Beschreibungen von „Person“:

- Autonom, authentisch, reine Subjektivität
- Innere Identifikation
- Auch “self-efficacy”



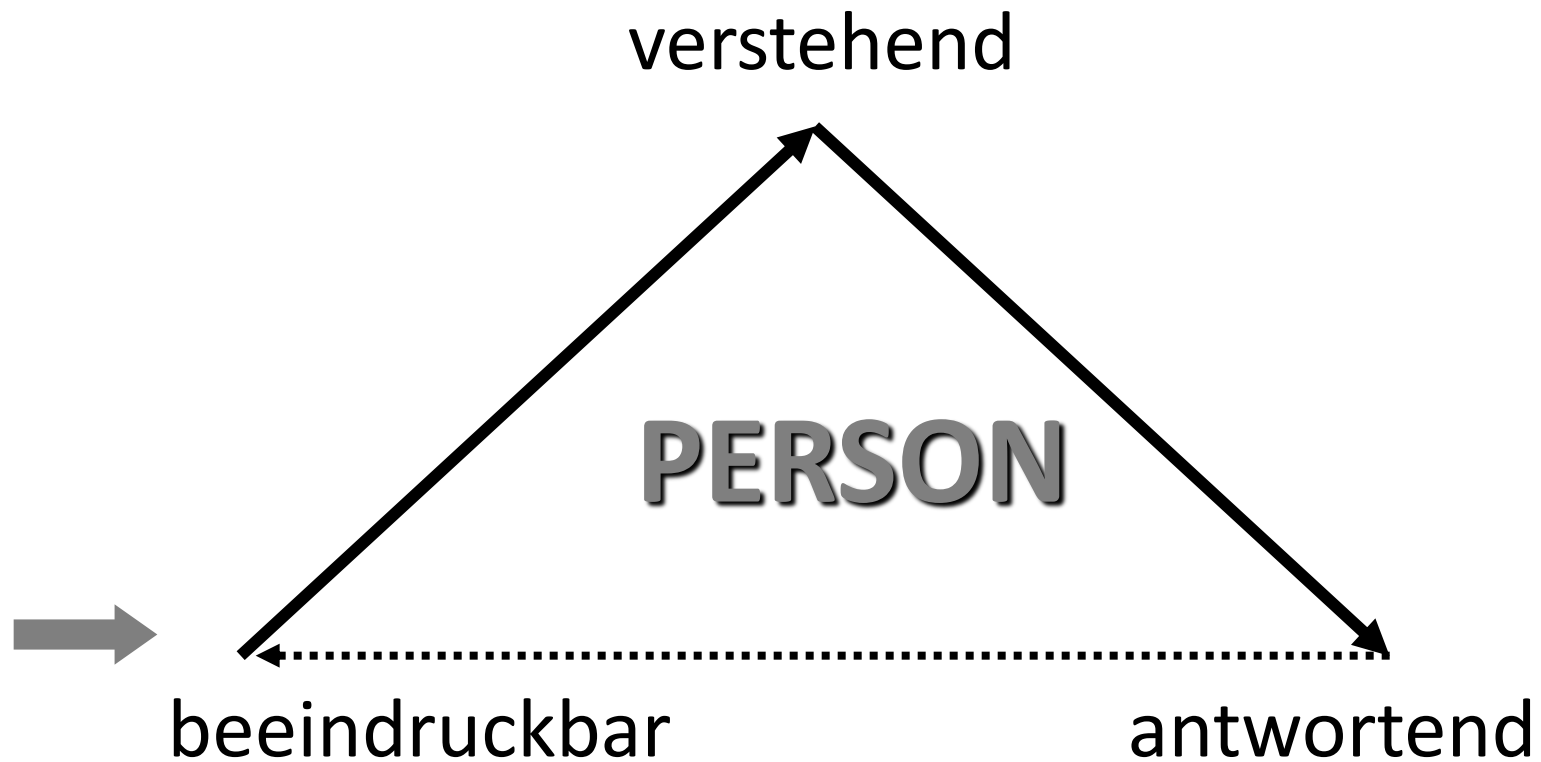
# Die Methode der „Personale Existenzanalyse“ (PEA)

- das Einmalige, Einzigartige,  
Unverwechselbare
- im Hier und Jetzt
- in seiner Wirkung auf die Umgebung



### III. Existenzanalyse

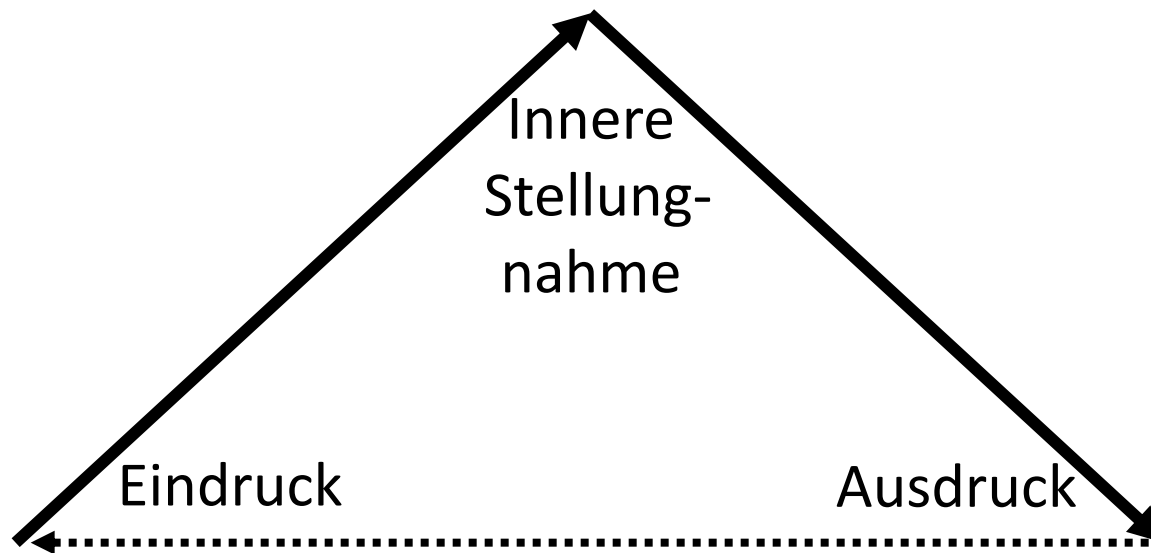
[Die spezifischen Potentiale der Person als Prozeß dargestellt]





### III. Existenzanalyse

# Subjektives Erleben dieser Potentiale:





# **Die vier therapeutischen Wirkprinzipien (Grawe, Donati, Bernauer 1994)**

Problemaktualisierung → PEA 1

Ressourcenaktivierung → PEA 2

Motivationale Klärung → PEA 2

Problembewältigung → PEA 3



## III. Existenzanalyse

### Kurzform:

1. Wie ist es für Sie? Z.B. ohne Beziehung zu leben...
2. Was halten Sie davon? Z.B. von der Tatsache, daß Sie alleine leben?
3. Was wollen Sie tun? Z.B. was würden Sie einer Frau sagen, die Sie das fragen würde?

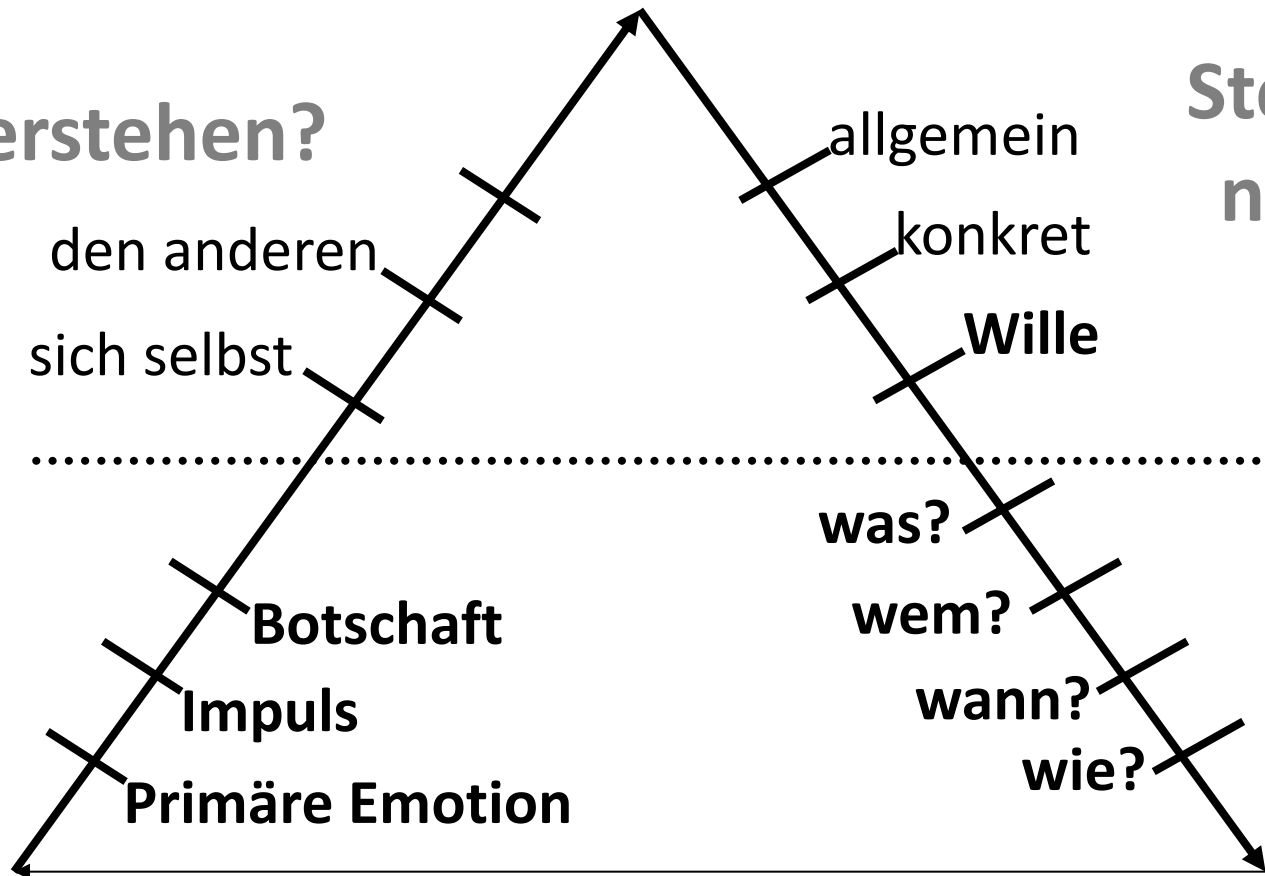


### III. Existenzanalyse

## Gewissen/Gespür

**Verstehen?**

**Stellung-  
nahme**





## 5. Strukturmodell der Existenz

Was sind **die zentralen Themen** des Lebens? –

Womit müssen wir uns grundsätzlich **auseinandersetzen**?





# Die vier Dimensionen der menschlichen Wirklichkeit:

1. die **Welt** (Fakten und Möglichkeiten)
2. das **Leben** (Beziehungen und Gefühle)
3. das **Selbstsein** als einzigartige,  
autonome *Person*
4. der **größere Kontext** (*Zukunft* = das  
Werden durch eigenes Wirken)



# Sinnfindung

1. Welt → Können
2. Leben → Mögen
3. Selbstsein → Dürfen
4. Kontext → Sollen [⇒ Sinn]

---

⇒ Wollen



# Zentrale Themen der Existenz

1. **Können** → **Halt und Vertrauen**  
Unsicherheit
2. **Mögen** → **Beziehungen und Werte**  
Schuld
3. **Dürfen** → **Authentizität und Identität**  
Selbstentfremdung
4. **Sollen** → **Sinn und Orientierung**  
Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit



# Nosologie: gestörte Grundbedingungen der Existenz

1. Daseinssicherung → Angststörungen
2. Lebensbezug → depressive Störungen
3. Selbstbezug → Selbstwertunsicherheit und histrionische Störungen
4. Sinnbezug → vielfältige Störungen; Suizidalität, Sucht



## IV. Schlussgedanke

### Existentielles Glück –

wenn wir mit  
innerer Zustimmung  
leben können.