

„Das innere Gespräch ist die Drehscheibe der seelischen Gesundheit“

Psychotherapeut Alfried Längle über die Wichtigkeit von Gefühlen, das „innere Ja“ und den Bruch mit Viktor Frankl.



Foto: Robert Newald

Alfried Längle ist Psychotherapeut, klinischer Psychologe, Verfechter von Existenzanalyse und Logotherapie und Schüler von Viktor Frankl

CHRISTINE DOBRETSBERGER

Es gibt unzählige Gründe und Ursachen, weshalb ein Mensch im Leben den Halt verlieren kann. Ein Weg, wieder zu innerer Balance zu finden, führt über die Existenzanalyse, einer von Alfried Längle entwickelten Methode, die sich als Weiterentwicklung von Viktor Frankls Logotherapie versteht. Im Zentrum steht hier das Ansinnen, dem Menschen zu helfen, mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln und Dasein leben zu können.

„Das Feuilleton“: Herr Längle, was ist aufgrund Ihrer langen Erfahrung als Psychotherapeut das Wichtigste für einen Menschen, damit er die Herausforderungen des Lebens gut meistern kann?

Alfried Längle: Das Wichtigste ist, dass ich bei mir bleibe, selbst wenn ich eine schwere Last zu tragen habe – zum Bei-

spiel den Tod eines geliebten Menschen. Mich nicht ablenken, sondern wirklich trauern und auch für mich selbst ein Mitgefühl entwickeln. Das ist heilsam. Wenn wir uns nicht verlieren, können wir die schwierigsten Situationen meistern. Deswegen ist es im Leben ganz zentral, dass wir uns treu bleiben, unser Wesen hochhalten, so wie eine Kerze, wenn ein Wind aufkommt, halten wir schützend die Hand vor die Flamme, dass sie nicht ausgeblasen wird.

Ich nehme an, dass die Klientinnen und Klienten, die aufgrund eines Problems zu Ihnen kommen, diesen guten Kontakt zu sich verloren haben oder auf der Suche danach sind. Wie gehen Sie hier als Therapeut vor?

Zunächst versuchen wir im existenzanalytischen Gespräch gar nicht nach einer Lösung zu suchen, das Schmerzliche abzuwenden. Wir schauen, was vorliegt, was passiert ist und welche

Gefühle dabei aufkommen. Was macht mich so betroffen, dass ich mir selbst fremd geworden bin, dass ich es nicht mehr aushalte bei mir? Unter dem Eindruck einer Belastung zu schauen, was die Auslöser dieses Schmerzes sind, ist der erste Schritt der Problembewältigung.

Ein wichtiger Part dabei ist also, dass man seine Gefühle zulässt?

Dass man sie zulässt und sogar in Empfang nimmt, sich ihnen zuwendet, sie zu verstehen versucht. Gefühle sind nicht irgendwelche Schatten des Erlebens oder der Vernunft. Gefühle sind explizite Wahrnehmungen. So wie das Auge das Licht wahrnimmt und das Ohr die Töne, nehmen Gefühle das wahr, was wichtig ist in meinem Leben. Gefühle sind noch nicht die Entscheidung, aber sie sind eine Grundlage für Entscheidungen. In der Existenzanalyse haben wir einen Fokus, wir wollen den Menschen helfen, dass sie

so leben, dass sie mit innerer Zustimmung, mit dem Gefühl eines inneren Ja etwas tun oder lassen.

Die Existenzanalyse propagiert also einen Wertebegriff, der auf dem ganz persönlichen Erleben des Wertvollen beruht. Heißt das, man ist selbst seine oberste Werteinstanz?

Wertewahrnehmung geschieht durch Gefühle. Wenn mir ein Mensch hilfsbereit und verständnisvoll entgegenkommt, habe ich ein positives Gefühl. Schmerz, Ekel oder Ablehnung nehme ich als Unwert wahr, als negatives Gefühl. Ein Gefühl haben heißt, einem Wert begegnet zu sein, und überall, wo wir mit einem Wert verbunden sind, haben wir automatisch eine Verantwortung. Ich habe eine Familie, einen Beruf – das sind alles existenzielle Gegebenheiten, also Werte, die bedeutsam für mich sind. Deshalb ist es meine Verantwortung, meine beste Antwort, meinen besten Umgang mit diesen Werten zu pflegen.

Sie werden als Therapeut mit den unterschiedlichsten Facetten des Lebens konfrontiert. Wie schaffen Sie es selbst, bei sich zu bleiben, sich nicht zu verlieren?

Am besten kann man bei sich bleiben – ob Klient oder Therapeut – indem ich mit mir im inneren Gespräch bin. Das innere Gespräch ist die Drehscheibe der seelischen Gesundheit. Mein Privatleben wird für die Stunde der Therapiesitzung beiseitegestellt. In dieser Stunde geht es mir nur um den oder die andere und ich fokussiere das, was in mir zu sprechen beginnt.

Sie schöpfen also nicht so sehr aus Ihrem Erfahrungsschatz, sondern es ist eher ein intuitiver Prozess?

Im unmittelbaren Gespräch geht es mir ausschließlich um den anderen Menschen und ich möchte nur das sagen, was aus einer intensiv gespürten Tiefe hervorkommt. Dann kommt die professionelle Seite hinzu, bei-

spielsweise bei der Erstellung einer Diagnose, die dann eingebettet ist in Erfahrung und wissenschaftliche Erkenntnisse.

Würden Sie zustimmen, dass es in der Psychotherapie mitunter wichtiger ist, wie Therapeut und Klient zusammenpassen als die Methode der Wahl?

Die Qualität der Beziehung ist in der Psychotherapie

fühlt und mit sich selbst ins Gespräch kommen kann. Wenn der Therapeut oder die Therapeutin authentisch ist, ehrlich ist, auf den anderen zugeht, ohne ihn zu bedrängen – sondern belassend – das ist das stärkste Mittel.

Mit der Existenzanalyse haben Sie Viktor Frankls Logotherapie weiterentwickelt. Dass Ihr Konzept auch auf Emotionen, auf Lebensgeschichte und Psyche Bezug nimmt, war letztlich der Grund, dass es zum Bruch mit ihm kam. Wieso wollte Frankl diese Bereiche ausklammern?

Er sagte, wenn man Emotionalität, Gefühle, Arbeit mit Biografie und Affekten in die Existenzanalyse miteinbezieht, verliert man das aus dem Blick, was sein Anliegen war zur Abgrenzung zur Tiefenpsychologie. Für ihn stand die Sinnfrage im Vordergrund.

Was braucht die Welt von mir, wo bin ich gefragt? Also sehr pragmatisch und praktisch gedacht. Aber er hat das Kind mit dem Bade ausgeschüttet, finden wir, weil es braucht kein Entweder-Oder – es braucht beides. Wir sind geschichtliche Wesen, wir haben eine Eigenverantwortung. Für Frankl war es ein Wi-

derspruch zu seiner Denkweise.

Die Art und Weise, wie dieser Bruch erfolgte, beschreiben Sie als tiefe Kränkung. Sie arbeiteten von 1982 bis 1991 zehn Jahre lang sehr eng zusammen und Frankl bezeichnete Sie als seinen besten Freund. Dennoch suchte er nicht das Gespräch für diese Entscheidung, sondern teilte Ihnen in einem eingeschriebenen Brief mit, dass er den Ehrengast in der von Ihnen geleiteten Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie aufgibt. Haben Sie dafür eine Erklärung?

Ich habe später von seiner Tochter gehört, dass es damals ganz starke Strömungen gegen mich gab. Ich war ja fast wie ein Sohn in der Familie Frankl, das hat Dutzende Logotherapeuten in Europa und in der Welt unruhig sein lassen. Sie haben offenbar zu Frankl gesagt, was Längle macht, ist nicht mehr Logotherapie.

Ab diesem Zeitpunkt gab es keinen persönlichen Kontakt mehr?

Nein, wir haben einander jedes Jahr zum Geburtstag geschrieben – das war der einzige Kontakt, den wir noch hatten. Jahre später telefonierte ich mit seiner Frau Elly darüber, sie sagte, es war so schmerzlich für ihn,

dass er meinte, bitte erwähnt den Namen Längle in meiner Gegenwart nicht mehr.

Als nach seinem Tod ein Verlag an Sie herantrat, eine Biografie über Viktor Frankl zu schreiben, haben Sie lange gezögert.

Es war wirklich ein Ringen über Wochen, ich bin eigens weggefahren, um mir Zeit für diese Entscheidung zu nehmen. Dann spürte ich, ich bin bereit dazu und dachte mir, wir beenden unsere Freundschaft, indem ich ihm ein Geschenk mache und ein Buch über ihn schreibe, das ihn nicht auf ein Podest stellt, sondern ihn als Menschen zeichnet. Ich wollte kein Psychogramm schreiben, sondern für die Leser und Leserinnen eine Begegnung mit ihm schaffen.

Wie sehr hat Viktor Frankl Sie geprägt?

Er war ein sehr geistreicher Mensch. Er hat mein Denken geschärft, die Klarheit des Denkens gefördert und mir die Bedeutung präziser Begrifflichkeiten bewusst gemacht.

Zuvor war von der Sinnfrage die Rede: Wann hat für Sie als Therapeut die Arbeit mit einem Klienten Sinn gemacht?

Wenn ich Menschen helfen konnte, dass sie ihre Person zum Vorschein bringen, ihr Leben „personieren“ können. Das

ist eigentlich das Wertvolle, das Schöne, wenn wir so sein können – so sein dürfen, wie wir sind und dabei immer noch mehr diejenigen werden, die wir auch sein könnten. Denn wenn wir Mensch sind, können wir wirken. Das scheint mir wirklich ein großer Sinn des Lebens zu sein, ganz da zu sein – körperlich, seelisch, geistig präsent zu sein. Auf diese Weise können wir auch die Vergänglichkeit zu einem gewissen Grad überschreiten. Wenn ich ganz da bin, dann löst sich die Zeit auf. 

Kurzbiografie

Alfried Längle, 1951 in Götzis (Vorarlberg) geboren. Studium der Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien. Er ist Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Gründer und langjähriger Präsident der internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Von 1982 bis 1991 arbeitete er eng mit Viktor Frankl zusammen und verfasste die Biografie „Viktor Frankl: Eine Begegnung“ (2. Auflage, facultas 2021). Seit 2011 ist er Gastprofessor an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien. 2011 wurde er mit dem Goldenen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich ausgezeichnet, 2022 mit dem Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst der Republik Österreich.



Foto: Silvia Längle

Alfried Längle und Viktor Frankl, 1983 eines der stärksten Wirkmittel. In der Existenzanalyse gehen wir einen Schritt weiter und sagen, die Beziehung ist nur das Bachbett, nur eine Brücke – es braucht in der Beziehung dann die Begegnung, das Antreffen des anderen, ihm den Raum zu geben, dass er sich verstanden



10. – 14. JULI 2024

17. MUSIKFILMTAGE
OBERAUDORF

Das Musikfilm-Festival in Bayern

musikfilmtage-oberaudorf.de

Vom 10. bis 14. Juli 2024 finden im oberbayerischen Inntal die 17. Musikfilmtage Oberaudorf statt. Schon seit 2008 ist das mit dem Kulturpreis des Landkreises Rosenheim ausgezeichnete Musikfilmfestival ein fester und wichtiger Bestandteil des Kulturkalenders und zieht zahlreiche Film- und Musikfans in die Region.

Neben dem Kursaal und dem Kloster Reisach wird auch der Kurpark Oberaudorf wieder Spielstätte sein: Dort finden die sommerlichen Open-Air-Vorstellungen statt.

Ein abwechslungsreiches Spielfilm- und Dokumentarfilmangebot sorgt für großartige musikalische Stimmung.

Zu Gast beim traditionellen Frühschoppen am 14. Juli sind dieses Jahr die Schauspielerin **Juliane Köhler**, die Regisseurin **Julia von Heinz** und der Schauspieler **Tobias Moretti**.

Das komplette Programm sowie alle Informationen und Tickets für die Vorführungen finden Sie unter: www.musikfilmtage-oberaudorf.de

