



# Leben zum Blühen bringen

## Bedingungen und Wege zu erfüllter Existenz

Hospiztagung Salzburg 7. 10. 2025

Alfried Längle, Wien

[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

[www.laengle.info](http://www.laengle.info)



Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse



# Überblick

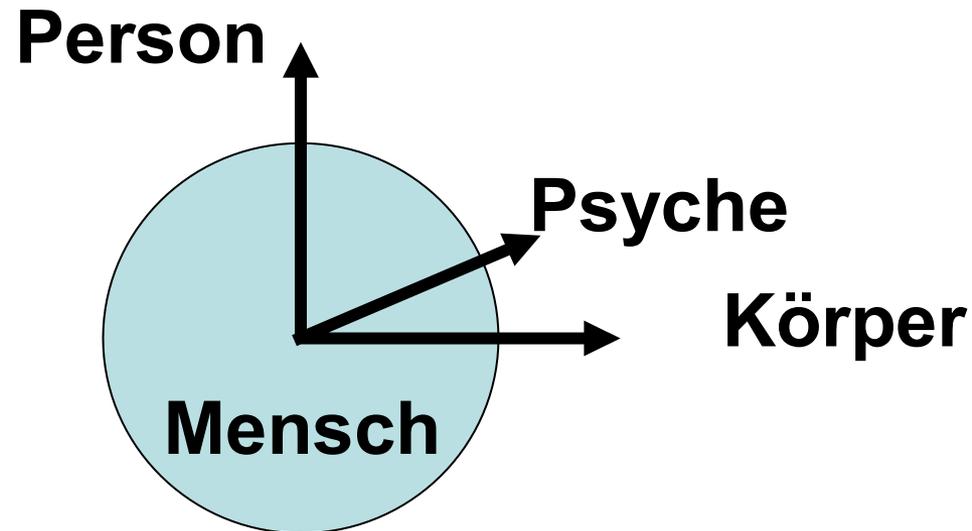
1. Das existentielle Menschenbild
2. Existenz – ein «volles Leben»
3. Existentielle Grundmotivationen
4. Die vier Bausteine der Existenz
5. Der spirituelle Grund
6. Namaste



# 1. Das existentielle Menschenbild



## 1. Der Aufbau des Menschen



**Der Mensch – eine Einheit  
aber:  
eine Vielfalt von Kräften**



# Psychisch:

## 1. Der Aufbau des Menschen

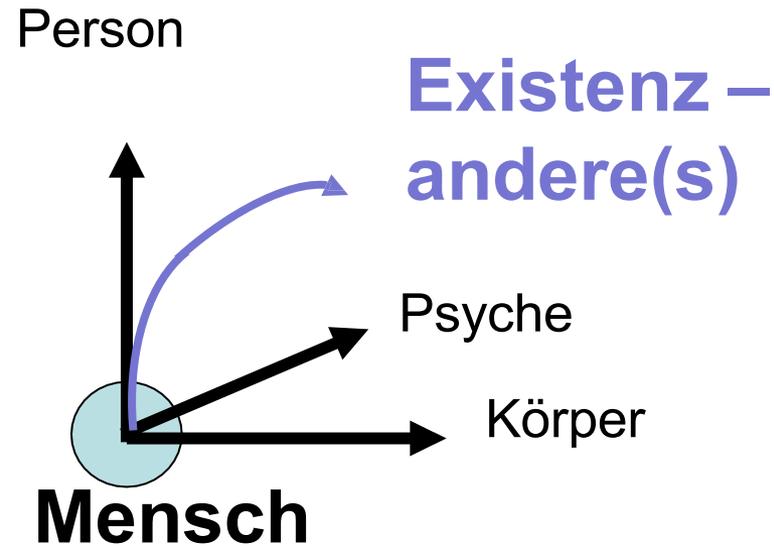
- Triebe
- Bedürfnisse
- Persönlichkeitszüge
- Stimmungen
- Schutzmechanismen

# Personal („geistig“):

- Freiheit und Verantwortung
- Halt, Vertrauen und annehmen-können
- Werte und sich zuwenden-mögen
- Selbst-Sein, Authentizität und begegnen
- Sinn und fruchtbar-werden



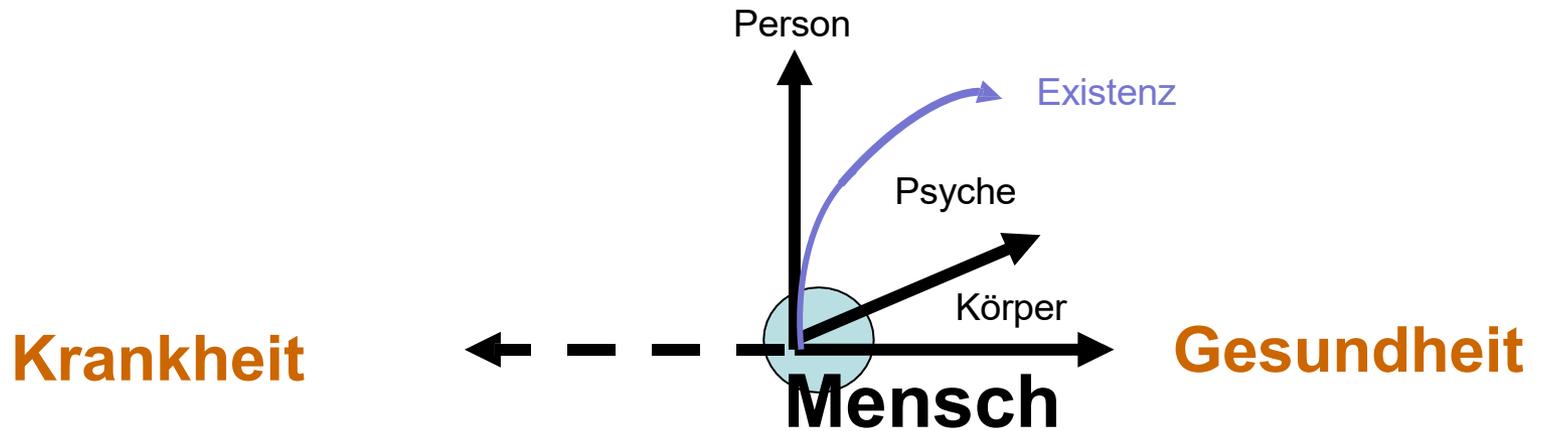
## 1. Der Aufbau des Menschen



## Der Vollzug des Menschseins

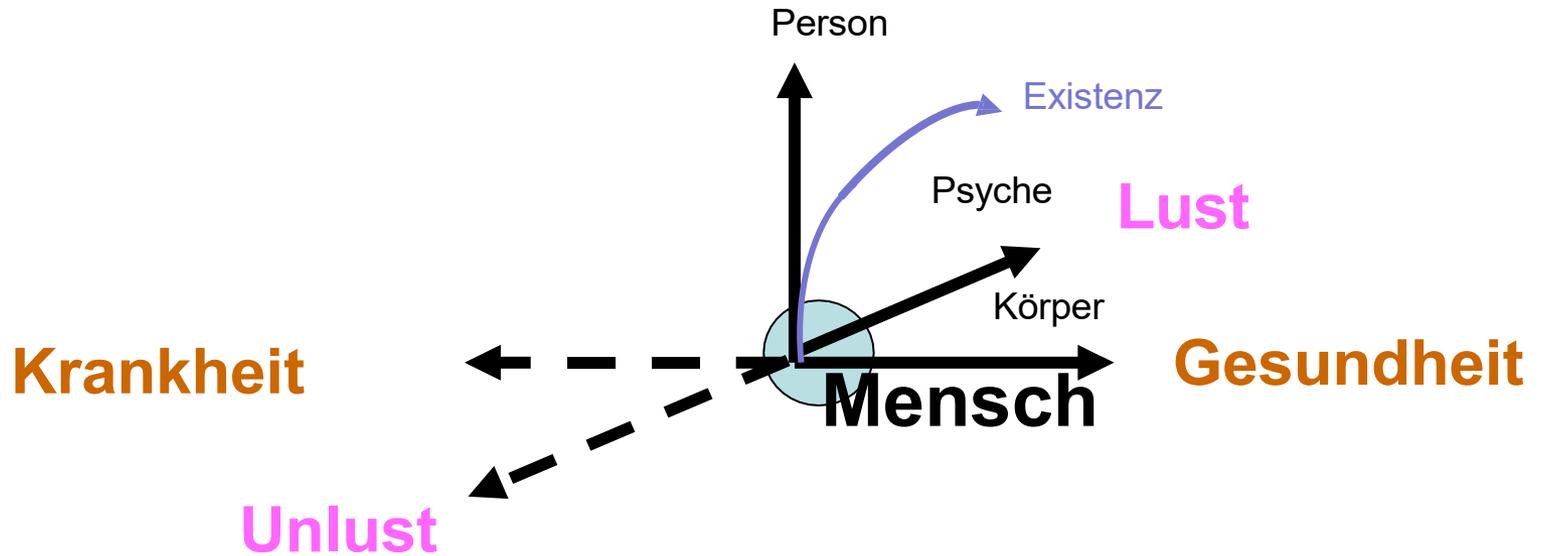


# Die Polaritäten des Menschen



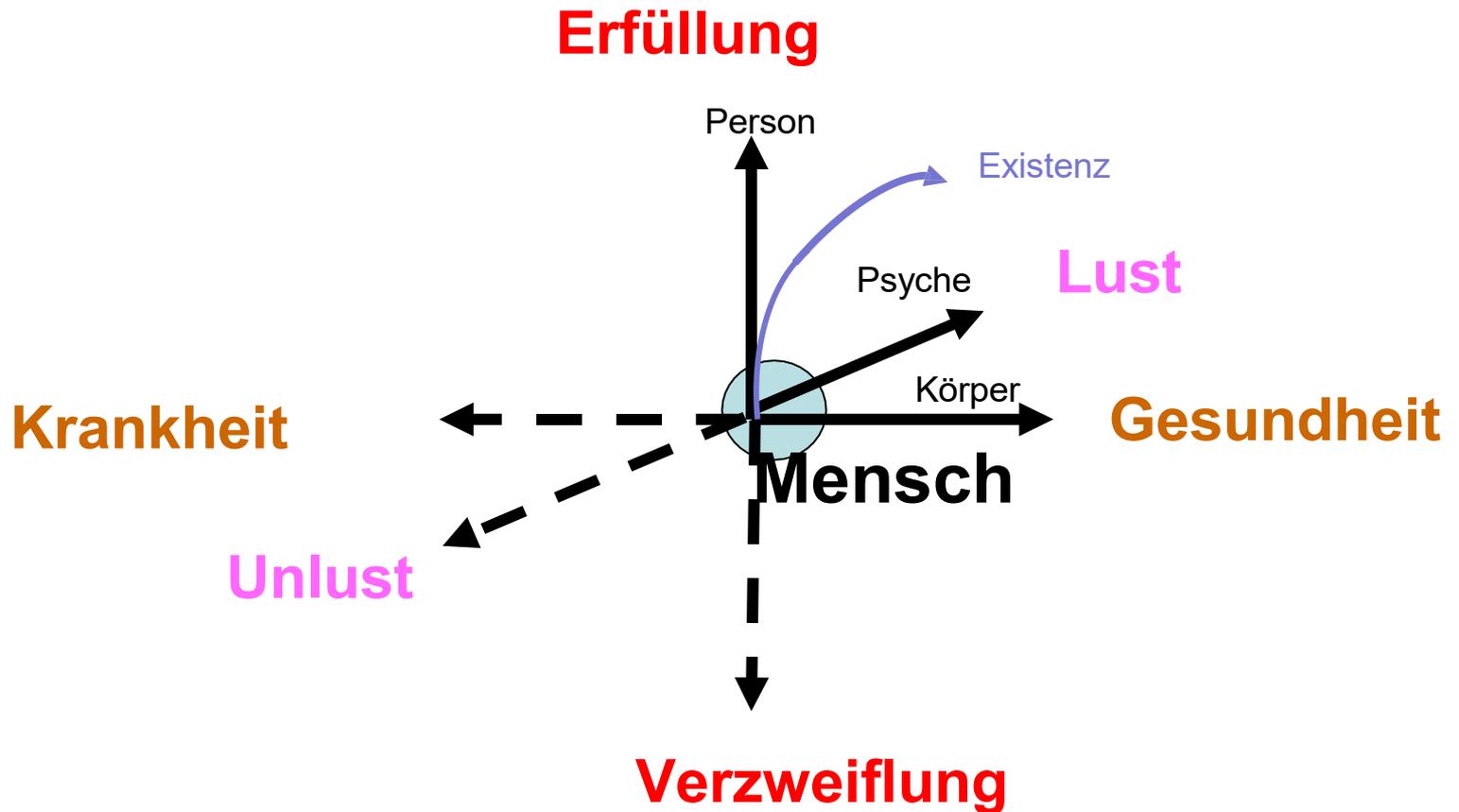


# 1. Die Polaritäten des Menschen



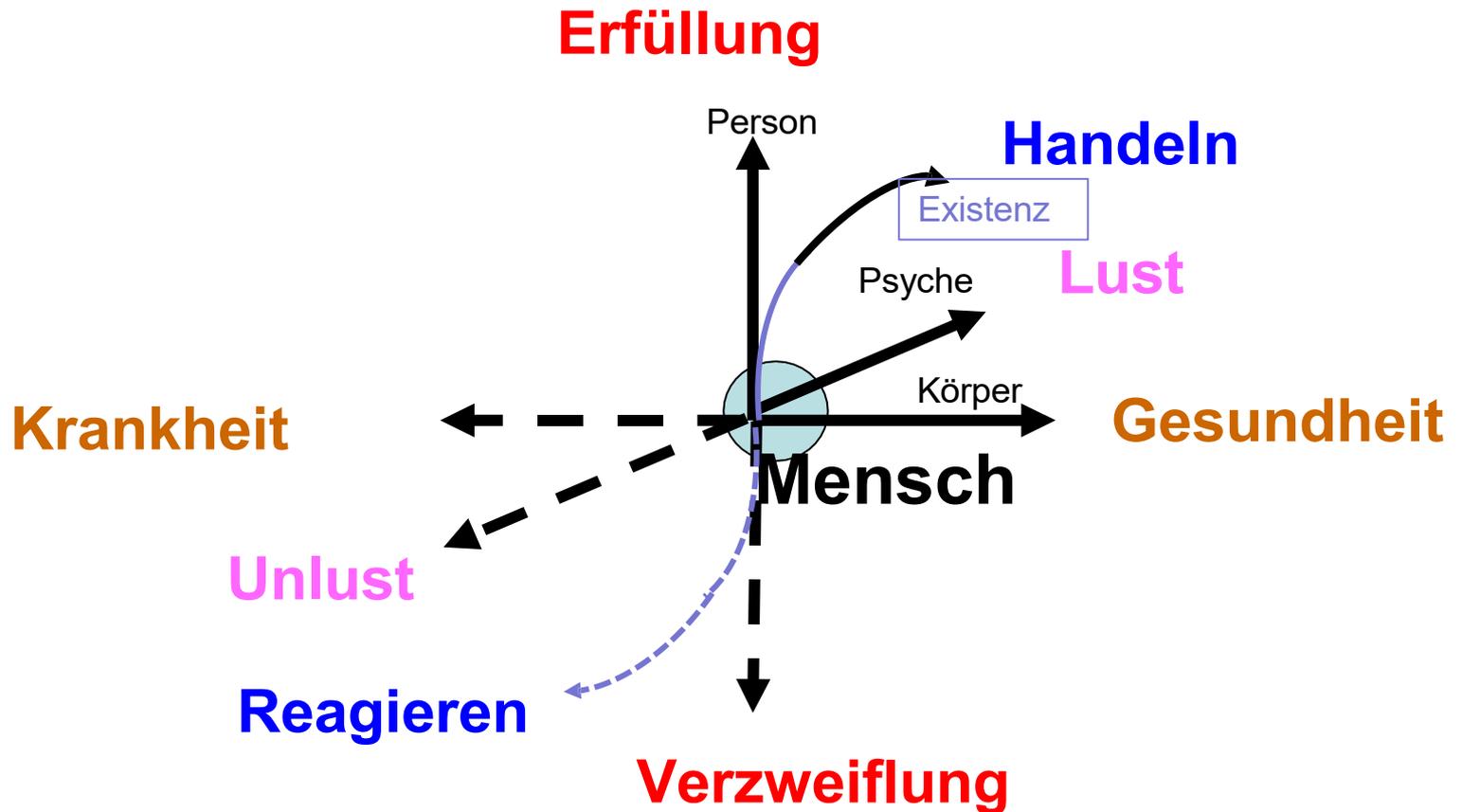


# Die Polaritäten des Menschen





# Die Polaritäten des Menschen



.... eine Vielfalt von Aufgaben



## **2. Existenz – ein «volles Leben»**



**Existenz = „wirklich dasein“**

Verlangt eine Analyse der **Bedingungen**,  
um „ganz dasein zu können“



# Wie erkenne ich eine „ganzheitliche“ Existenz?

➔ Durch das Erleben innerer **Erfüllung**



# Ganzheitliche Existenz braucht



a) Offene (= phänomenologische)  
**Haltung**  
zum Dasein  
(sich ansprechen lassen)

b) personale  
**Eigenaktivität**  
(ich tue selbst etwas)



## zu a) Offenheit

### Offene Haltung...

= sich von der Situation her fragen und  
beeindrucken lassen  
und die innere Schwingung dazu aufnehmen

= «Phänomenologisch»



# Der Fokus der Aufmerksamkeit:

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



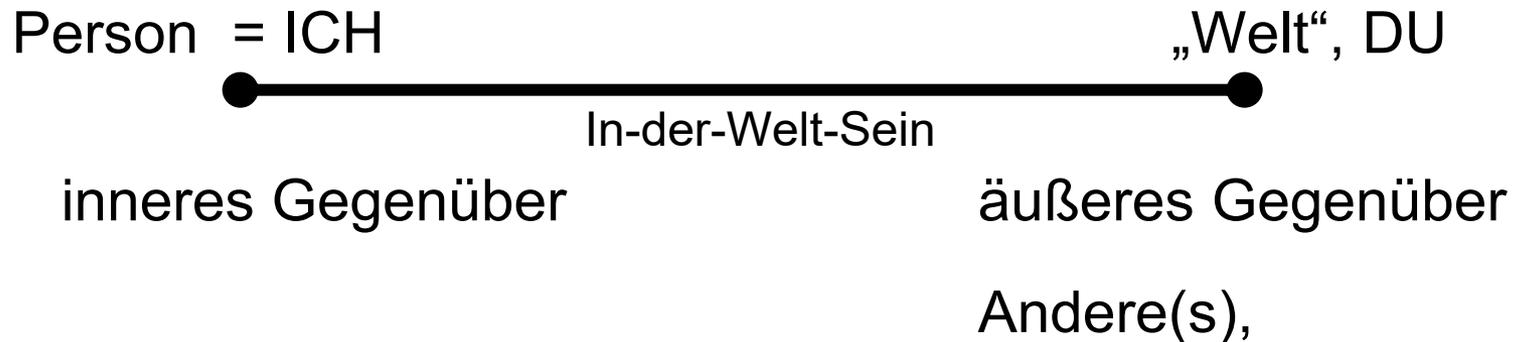
# Die „existentielle Wende“ (Frankl)

**Grundhaltung der Sinnfindung =**

- **Offenheit:**
- **Sich vom Leben befragen lassen  
(existentielle Wende – V. Frankl)**



# Basis = Dialog/Vernetzung:

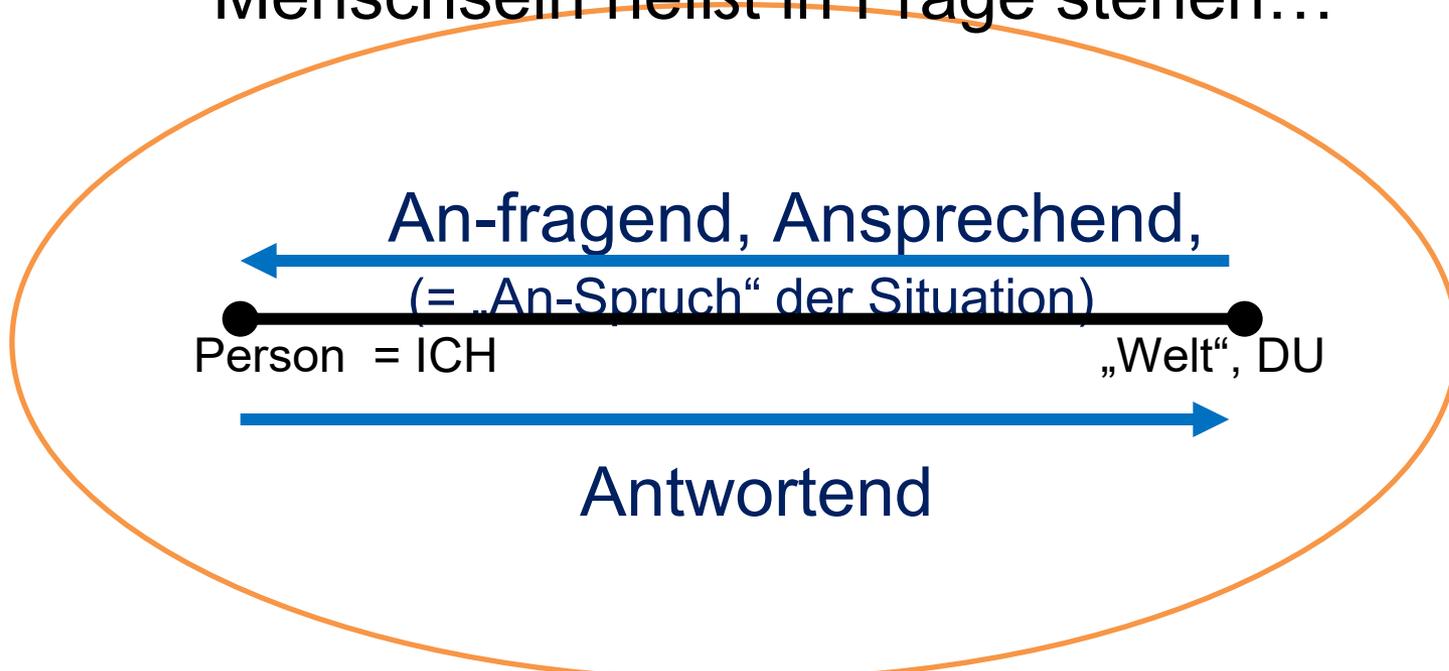






# Basis = Dialog/Vernetzung:

Menschsein heißt in Frage stehen...



**Leben ist Antwort geben**



zu b) psychologische **Aktivität**

«Was es von mir braucht»

**Innere Zustimmung**

= kontinuierlicher innerer und äußerer  
**DIALOG**



**Existieren =**

mit **innerer Zustimmung** leben -

Mit einem «**Ja**» zu dem, was ich tu



...Grundlage dafür...

**Bezugnahme auf die  
Struktur der Existenz**

= existentielle Grundmotivationen



# Existenzanalyse - Definition

*Analyse der*

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



# Existenzanalyse - Hauptwirkung

Förderung des

*dialogischen Austausches*

mit sich selbst und der Welt...



# 3. Existentielle Grundmotivationen



# Bezugnahme auf

1. Welt
2. Leben
3. Selbst-Sein
4. Zusammenhang (Sinn)



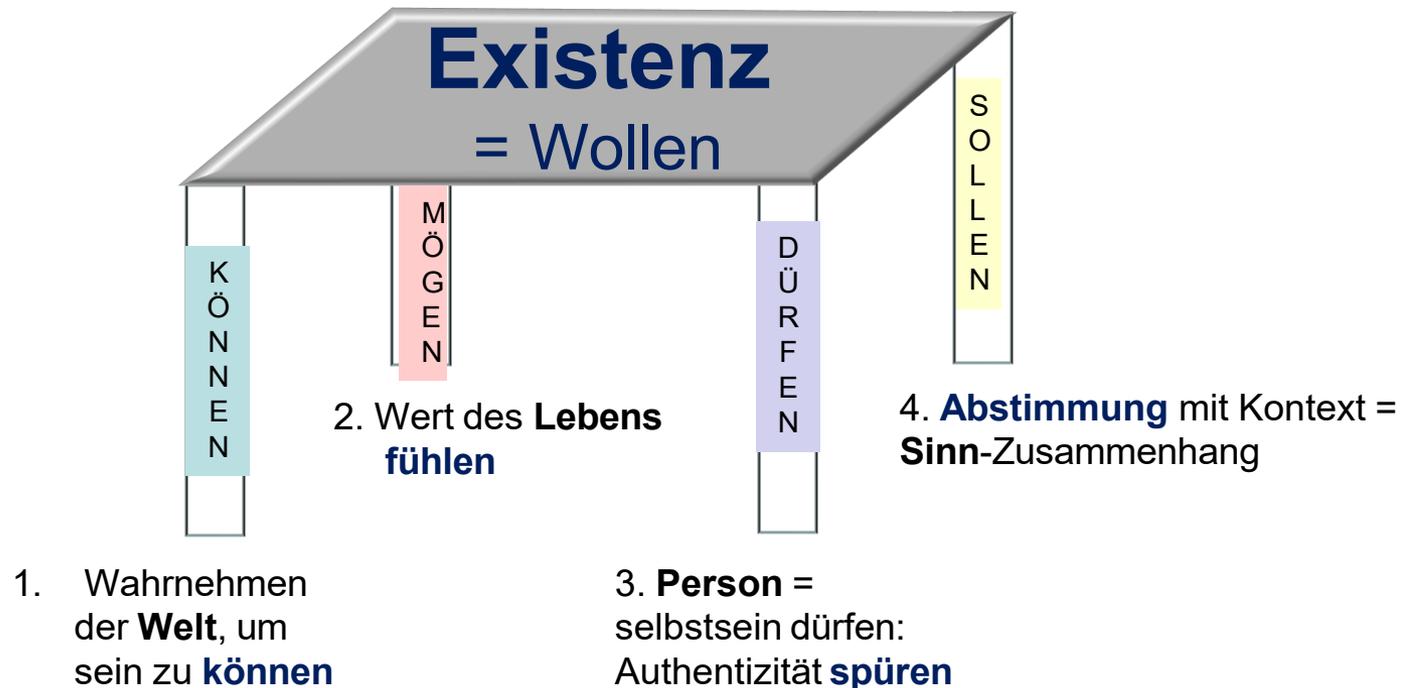
# Aktivitäten:

1. Welt → **Können**
2. Leben → **mögen**
3. Selbst-Sein → **dürfen**
4. Sinn → **sollen**

⇒ **ganzheitliches Wollen**



### 3. Existentielle Grundmotivationen





# Zentrale Themen der Existenz

1. Können ⇒ **Halt und Vertrauen**  
Unsicherheit
2. Mögen ⇒ **Beziehungen und Werte**  
Verlust
3. Dürfen ⇒ **Authentizität und Identität**  
Selbstentfremdung
4. Sollen ⇒ **Sinn und Orientierung**  
Verzweiflung und  
Hoffnungslosigkeit
5. Wollen ⇒ **Handeln und Wirken**  
nicht gelebtes Leben



# 4. Die vier Bausteine der Existenz



# Die vier fundamentalen Dimensionen der menschlichen Wirklichkeit:

- die ***Welt*** (Fakten und Möglichkeiten)



# 4.1 Die erste Grundbedingung erfüllter Existenz:

die Fähigkeit, *sein* zu *können* in dieser  
Welt



## a) Grundfrage:

Ich bin - kann ich sein?



## **b) Eigenaktivität:**

annehmen und aushalten



## **c) Voraussetzungen:**

Schutz, Raum und Halt



# Die vier fundamentalen Dimensionen der menschlichen Wirklichkeit:

- die *Welt* (Fakten und Möglichkeiten)
- das *Leben* (Beziehungen und Gefühle)



## 4.2 Die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz:

die Fähigkeit, *sich beziehen* zu können



## a) Grundfrage:

Ich lebe – mag ich leben?



## **b) Eigenaktivität:**

*zuwenden und trauern*



## **c) Voraussetzungen:**

Beziehung, Zeit und Nähe



# Die vier fundamentalen Dimensionen der menschlichen Wirklichkeit:

- die *Welt* (Fakten und Möglichkeiten)
- das *Leben* (Beziehungen und Gefühle)
- das ***Selbstsein*** als einzigartige, autonome *Person*



## 4.3 Die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz:

die Fähigkeit, *sich selbst* zu sein



## a) Grundfrage:

Ich bin ich - darf ich so sein?



## b) Eigenaktivität:

ansehen und  
sich abgrenzen; begegnen



## **c) Voraussetzungen:**

Beachtung, Gerechtigkeit und  
Wertschätzung



# Die vier fundamentalen Dimensionen der menschlichen Wirklichkeit:

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



## 4.4 Die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz:

die Fähigkeit, *Sinn* zu finden



## a) Grundfrage:

Ich bin da – *wozu* ist das gut?



## **b) Eigenaktivität:**

sich in Übereinstimmung  
bringen und sich hingeben



## **c) Voraussetzungen:**

Tätigkeitsfeld

Strukturzusammenhang

Werte in der Zukunft



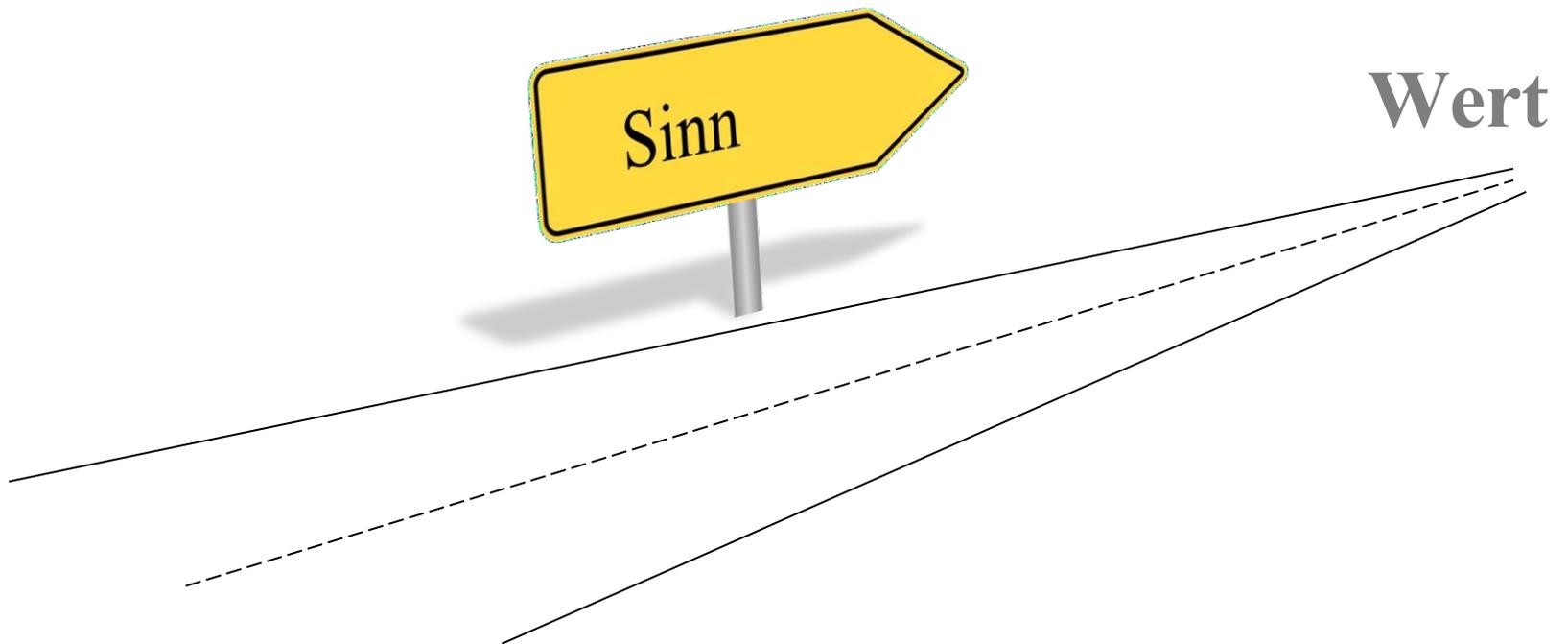
## e) Ergebnis:

Existentieller Sinn =

sich auf die **wertvollste** Möglichkeit  
der Situation einlassen



# Existentieller Sinn = Ausrichtung auf einen Wert





Existentieller Sinn

# **Drei Wertekategorien für die Sinnfindung nach Frankl:**

**Schöpferische Werte**

**Erlebniswerte**

**Einstellungswerte**



## **5.) Der spirituelle Grund der Existenz**

Spiritualität:

**tiefes Berührtsein durch eine unfaßliche Größe**



## 6.) Der spirituelle Grund der Existenz

Das **Sich-Vorfinden in Größerem**

ist eine **Grundcharakteristik der Existenz**

Findet sich in jeder Dimension der Existenz:



# 5.1) Die Spiritualität des Seins

[1. Grundmotivation]



Erkennen ...

In der Tiefe: Staunen –

Erfahrung von Unfasslichkeit



Staunen vor dem Sein →  
Berührung mit dem **Seinsgrund**

Grundvertrauen



# **5.2.) Die Spiritualität des Lebens**

[2. Grundmotivation]



Basis: berührt werden

In der Tiefe: Dankbarkeit

für den Wert des Lebens



Dankbarkeit für das Leben → Fühlen  
des Grundwertes

Grundbeziehung



# **5.3) Die Spiritualität des Person-Seins**

[3. Grundmotivation]



Wertschätzung...

In der Tiefe: Person-Sein

und ihre Würde



Würde → achtsamer Respekt für die  
Autonomie der Person

Authentizität



# **5.4) Die Spiritualität des größeren Zusammenhangs**

[4. Grundmotivation]



In Zusammenhängen stehen

Tiefe: Glauben –

Haltung gegenüber dem größten  
Zusammenhang



Glauben des gefühlten Zusammenhangs  
→ Berührung mit dem **Sinn des Seins**

Grundgeborgenheit



# **Spiritualität und seelische Gesundheit**

Wurf in die Welt → Existenz ist  
**„Über-sich-hinaus-Sein“** –  
bis zur spirituellen Tiefe



# Fehlt der Zugang zur spirituellen Tiefe → **Leiden**

1. Unsicherheit und **Angst**
2. Belastung und **Depression**
3. Entfremdung und  
**hysterische** Reaktionen
4. Orientierungslosigkeit und  
**Suizidalität**



# Letztlich geschieht **Heilung** aus der **Spiritualität**



# Zum Abschied – ein Namaste

Ich ehre den Platz in dir,  
In welchem das ganze **Universum** wohnt,

Ich ehre den Platz in dir, welcher ist  
aus **Liebe, Wahrheit, Licht und Frieden,**

Wenn du in diesem Platz in dir bist,  
und ich an diesem Platz in mir,  
sind wir **Eins**.



# Schlussgedanke

## Existentielles Glück –

wenn wir mit  
innerer Zustimmung  
leben können.

