

Alfried Längle

## Existenzanalyse – durch Dialog zur Entschiedenheit anleiten

Um Gemeinsamkeiten zwischen Existenzanalyse und Personzentriertem Ansatz geht es in dem nachfolgenden Beitrag. Und Berührungspunkte und Verbindungen beider Verfahren waren auch Thema einer der zahlreichen Veranstaltungen anlässlich des zehnjährigen Bestehens der „Sektion Forum der AG Personzentrierte Psychotherapie, Gesprächsführung und Supervision“ in Wien. Das Forum veranstaltete im vergangenen Oktober einen zweitägigen Austausch zum Thema „Offenheit und Vielfalt im Personzentrierten Ansatz“. Dort entstand die Idee, die Existenzanalyse (und die Logotherapie, wie das Verfahren im Beratungsbereich genannt wird) kurz zu skizzieren und in Bezug zu setzen zum Personzentrierten Ansatz – insbesondere auch deshalb, weil Carl R. Rogers und Viktor Frankl, Gründer der Existenzanalyse, zeitgleich lebten und in Verbindung miteinander standen.

Die Existenzanalyse hat in den letzten 25 Jahren eine weitgehende Veränderung erfahren. Neue methodische Zugänge und eine differenzierte Motivationslehre wurden entwickelt. Ihr Begründer, Viktor Frankl, sah im „Willen zum Sinn“ die zentrale menschliche Motivationskraft. Im Rahmen phänomenologischer Forschung wurden weitere existentielle Motivationskräfte gefunden, die dem Sinnstreben vorausgehen: 1. die Motivation, die Welt zu gestalten; 2. die Motivation, das eigene Leben mit seiner Qualität gefühlsmäßig zu erleben; 3. die Motivation, Identität und Authentizität im eigenen Selbst zu finden. Gemeinsam mit der Motivation zur sinnvollen Gestaltung des Lebens bilden sie die vier existentiellen Grundmotivationen. Mit ihnen ging ein neues Verständnis der Existenz und ein existentielles Verständnis der Psychopathologie einher, was zu großen Veränderungen in der Klinik und psychotherapeutischen Praxis führte. Über den neuen Zugang zur Psychodynamik war nun auch eine bessere Behandlung von Persönlichkeitsstörungen und schweren Traumatisierungen möglich. Grundüberlegungen aus der Existenzanalyse können auch in Beratungsprozesse sinnvoll einbezogen werden. Die folgende Arbeit zeigt die Grundlagen der Existenzanalyse und macht damit eine Nähe in der Arbeit zum Personzentrierten Ansatz deutlich. So stellt sich die Frage: Was machen wir mit der Konvergenz der beiden Richtungen in Zukunft?



### Alfried Längle

Ed. Suelß-Gasse 10, A-1150 Wien  
alfried.laengle@existenzanalyse.org  
<http://www.laengle.info>  
[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

Dr. med., Dr. phil., Hon.-Prof., DDR. h.c., geb. 1951, Studium der Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, klin. Psychologe, Psychotherapeut, Lehrtherapeut (GLE), ao.Prof. an der Psychol. Fakultät der HSE Moskau, Vizepräsident der „International Federation of Psychotherapy (IFP)“, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Int.) mit Sitz in Wien, psychotherapeutische Praxis in Wien.

**Stichwörter:** Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen, Existenz, Sinn, Dialog

Die Existenzanalyse – und ihr Teilgebiet, die Logotherapie – wurde in den zwanziger und dreißiger Jahren von dem Wiener Neurologen und Psychiater Viktor Frankl (1905–1997) begründet. Sie gilt als die „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“. Im Mittelpunkt des Interesses Frankls stand – wie auch bei Carl Rogers – das „spezifisch Humane“: die Geistigkeit des Menschen, die sich besonders in der Suche nach Sinn artikuliert. Sie sollte nicht einem psychomechanistischen Reduktionismus zum Opfer fallen (1). Zwischen Rogers und

Frankl bestand ein gelegentlicher Gedankenaustausch.

Frankl hat mit der Entwicklung der Logotherapie ursprünglich eine Ergänzung zur Psychotherapie der dreißiger Jahre schaffen wollen und sie daher nicht als eigenständige Methode konzipiert. Als *Korrektiv des Psychologismus* sollte sie in jeder Psychotherapie zur Anwendung kommen können (6, 9). 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 von Ängsten entwickelte er schon in den zwanziger Jahren die Technik der *Paradoxen Intention*, die inzwischen weltweit Anerkennung gefunden hat. Im Übrigen arbeitete die Logotherapie methodisch vor allem mit dem Erfahrungsschatz der Psychiatrie rund um die existenzanalytische Anthropologie.

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 in mehreren Ländern staatliche Anerkennung gefunden hat. Dieser Schritt von „der Logotherapie als Ergänzung herkömmlicher Psychotherapie“ zur eigenständigen psychotherapeutischen Methode schlägt sich auch in der Bezeichnung nieder: unter „Logotherapie“ verstehen wir heute sinnorientierte *Beratung* und Begleitung, die *psychotherapeutische* Vorgehensweise nennen wir „Existenzanalyse“.

Die heutige Existenzanalyse der GLE-Wien – Frankl distanzierte sich von ihr (s. u.) – hat die eher idealistische Position der klassischen Logotherapie verlassen. Sie ist weniger fordernd in der Arbeit und kategorial im Denken als vielmehr *prozeßorientiert* und strikt *phänomenologisch*. Aufgrund dieser Weiterentwicklungen (vermehrtes phänomenologisches Arbeiten mit vorbereitender Selbsterfahrung in der Ausbildung, biographische Arbeit) legte Frankl den Ehrenvorsitz in der Gesellschaft zurück und trennte sich vom Verein.

### Ziel der Existenzanalyse

„Ganz“ ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge nicht aus sich selbst heraus. „Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person“ (Frankl in 4, S. 160). Darin unterscheidet sich das Menschenbild der Existenzanalyse von jenen psychotherapeutischen Menschenbildern, die diese „existentielle Dimension“ des Menschen vernachlässigen.

Existenzanalyse 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“) (10). Frankls theoretische Ausführungen wurden durch seine eigene Biographie in den Konzentrationslagern in tragischer Weise auf die Probe gestellt, wo er mehrmals nur knapp dem Tod entkam (2).

Existenzanalyse kann aufgrund ihrer Methodik und des zugrundeliegenden Menschenbildes *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 (11). Als solche wird sie bei psychosozialen, psychosomatischen und psychisch bedingten Lebens- und Verhaltensstörungen angewendet.

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.

Aufgabe der existenzanalytischen Psychotherapie ist es, die Person aus den Fixierungen, Verzerrungen, Einseitigkeiten und Traumatisierungen, die ihr Erleben und Verhalten einengen, zu lösen und den dialogischen Austausch mit sich und der Welt wiederherzustellen. Der psychotherapeutische *Prozeß* läuft über phänomenologische Analysen zur Emotionalität als Zentrum des Erlebens (11). Arbeit am biographischen Hintergrund (8) 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.

### Die existentielle Motivationslehre

Abgesehen von den körperlichen und psychischen Motivationskräften sieht die Existenzanalyse den Menschen als Person, die von vier personal-existentiellen Grundmotivationen bewegt wird. Sie ergeben sich aus den Grundfragen der Existenz, denen kein Mensch entkommen kann: 1. der Auseinandersetzung mit der Tatsache in der Welt zu sein, 2. ein Leben zu haben, 3. eine Identität mit sich zu haben (Person-Sein, Selbst-Sein) und 4. vor einer Zukunft zu stehen, die noch ungewiss ist und entscheidend von uns selbst abhängt (Sinn-Dimension). Während Frankl die Sinnstrebigkeit als tiefste Motivation des Menschen ansah (7), fand die neuere Existenzanalyse drei personale Grundbedingungen, die der Sinnmotivation als vierter existentieller Motivation vorangehen und den Menschen durchgängig bewegen:

1. Es bewegt den Menschen in der Auseinandersetzung mit der Welt die **Grundfrage der Existenz**: „Ich bin da – aber *kann* ich (als ganzer Mensch) da sein?“ – Hat der Mensch genügend *Schutz, Raum und Halt*, dann kann sich sein Können entfalten, sein Vertrauen entwickeln und das tiefliegende Grundvertrauen ausbilden. Der Prozeß wird vor allem durch persönliches Angenommen-sein angestoßen und durch eigenes Annehmen-Können aktiv gehalten. Störungen dieser existentiellen Grundlage führen zu *Ängsten*.
2. Es bewegt den Menschen die **Grundfrage des Lebens**: „Ich lebe – aber *mag* ich eigentlich leben?“ – Erlebt der Mensch *Beziehung, Zeit und Nähe*, so hat er die Voraussetzungen, um sich für das Leben zu entscheiden, und er erhält Zugang zum Grundwert des Lebens als tiefster Struktur dieser Dimension der Existenz. – Der Mangel in dieser Grundbedingung erfüllter Existenz führt in den Leidenszustand der *Depression*.
3. Es bewegt den Menschen die **Grundfrage der Person**: „Ich bin ich – aber *darf* ich so sein, wie ich bin?“

– In der Entwicklung dieser Antwort ist der Mensch im besonderen Maße auf die Begegnung mit anderen (auf ihr „Du“) angewiesen. Erhält der Mensch *Achtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung*, kann sich sein Ich mit einem fundierten Selbstwert ausbilden. Dazu ist – wie bei den Stellungnahmen bei allen vier Grundbedingungen der Existenz – neben dem Erhalten der Voraussetzungen auch ein aktives Ergreifen und eigenes Mitwirken im Schaffen der Bedingungen erforderlich. In diesem Falle, dass er sich auch selbst zu sich stellt und für sich eintritt. Dazu gehört die Entwicklung von Authentizität und Identität sowie eines eigenen Gespürs für das ethisch Richtige. – Defizite auf dieser Ebene führen zum histrionischen Symptomkomplex sowie zu den wichtigsten Persönlichkeitsstörungen.

4. Es bewegt den Menschen in der Auseinandersetzung mit der Zukunft schließlich die **Sinnfrage der Existenz** (4, 5, 6, 7): „Ich bin hier – aber wozu *soll* das gut sein?“ – Um zu einer Lösung in der Sinnfrage zu kommen, braucht der Mensch *Aufgaben* und *Wertangebote*, denen er sich hingeben kann und durch die sich ihm eine Zugehörigkeit zu *größeren Strukturen* ergibt (z. B. zu einer Familie, zu einer Gruppe, als Teil innerhalb seines Weltverständnisses, als Teil des Lebens). Eine solche findet sich auch durch die Entwicklung (Reifung) seiner selbst und durch die Religion (3). *Ontologisches Sinnerleben* ergibt sich aus dem Zusammenhang mit wertvollen Strukturen, in denen man sich vorfindet – bis hin zum Sinn des Lebens, der als Beziehung zum Wert des Lebens bzw. religiös gefunden werden kann (hier endet die Aufgabe der Logotherapie und grenzt an das Gebiet der Religion an). Doch ganz psychologisch ist die Suche nach *existentiellem Sinn*. Er stellt sich ein durch die Ausrichtung auf einen *Wert in der Zukunft*, den er selbst realisieren wird. Dadurch erhält das eigene Dasein einen zusätzlichen Wert, wenn es aufgehen kann in etwas anderem, das über einen selbst hinaus-

geht (z. B. Kinder, Freundschaft, Arbeit, Liebe überhaupt).

Für diesen existentiellen Sinnfindungsprozess sind die drei vorangegangenen Grundmotivationen eine Voraussetzung, ohne die der Mensch nicht zu tiefem Sinnerleben kommt. Auf dieser Basis kann er dann den aktuellen „Ruf der Stunde“ ganzheitlich wahrnehmen, und auf das Angebot bzw. die Aufgabe der Situation eingehen.

### Sinn und Werte

Kommen wir nochmals auf die Frage zurück: Wie kann der Mensch Sinn finden? – Sinn in der Situation kann der Mensch nach heutiger Auffassung der Existenzanalyse erst dann wirklich frei finden, wenn die folgenden vier Grundbedingungen der Existenz erfüllt sind:

- wenn er die Situation *annehmen* kann
- wenn er von einem konkreten Wert *berührt* ist: wenn er das, was er tut/erlebt, auch „mag“
- wenn er sein Verhalten als *das Seine* empfindet (Gewissen)
- wenn er den *Aufforderungscharakter* der Situation erkennt („diese Stunde ist dafür da“)

Sinnvoll leben heißt in unserem Verständnis ganz einfach gesagt: das tun, was als wertvoll empfunden und erkannt wird (4, S. 58 ff.; 12). Nach Frankl stehen dafür grundsätzlich die Bereiche Erleben, Schaffen und Einstellung zum Leiden zur Verfügung (4).

### Das Prozessmodell – Die personale Existenzanalyse (PEA)

Die PEA ist eine phänomenologische Methode zur Restrukturierung der Person, wenn sie unter dem Druck von Ereignissen den Zugang zu ihren ursprünglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder verloren hat (11). Probleme, Leid, Mangelzustände oder Konflikte können zu einer Mobilisierung der primär auf Lebenserhaltung ausgerichteten Psychody-

namik führen, wodurch der Mensch in ein reagierendes (Schutz-)Verhalten gerät (z. B. Aggression, Aktivismen usw.). Um zum entschiedenen, verantwortlichen (kongruenten) und an den Ursachen kausal ansetzenden Handeln zu gelangen, müssen personale Ressourcen eingesetzt werden.

Die spezifischen Kräfte der Person zur Verarbeitung von „Information“ werden in dieser Methode in drei Gruppen eingeteilt:

1. Gewinnen eines vollständigen *Eindrucks*;
2. Erlangen einer *Stellungnahme*;
3. Entwickeln eines *Ausdrucksverhaltens*.

Den *Eindruck* kennzeichnen Gefühle, spontane Impulse und tiefes, unmittelbares Verständnis des Erlebten (Heben des „phänomenalen Gehalts“).

Die *Stellungnahme*, der zweite Abschnitt der Methode, beginnt mit der Arbeit am Verstehen der eigenen Reaktion sowie am Verstehen der anderen Personen, um dann über das Ergreifen der tiefsten eigenen Empfindung das Erlebte (bzw. Getanen) hinsichtlich seiner Adäquatheit (Richtigkeit) einzuschätzen und zu einer *Stellungnahme* zu kommen. Auf der Basis dieses personalen Urteils, das auch Reflexionen und Wissen einbezieht, wird die Willensstrebung gehoben und umschrieben, was der Person am Erlebten (Getanen) wichtig ist und was sie damit nun tun will.

Der *dritte Abschnitt* ist die strategische Entwicklung eines praktischen *Handelns*, das auf die reale Situation abgestimmt wird und auf die Konsequenzen vorbereitet.

So kommt der Mensch wieder zu einem ganzheitlichen Erleben und Verhalten, das die Psychodynamik und das Organismische mit seinen Entwicklungspotentialen integriert und von der Person mit ihrer Freiheit und ihrem Selbstsein durchdrungen ist. Dies ist ein Weg, wie der Mensch seine Kongruenz wieder finden und vor dem Erlebten als Person

bestehen kann, ja es ins Leben integrieren kann.

### Psychisches Leiden

In der Existenzanalyse wird der Mensch als unablässig eingebettet in seine Lebensumstände gesehen, weshalb er nur aus seinen Zusammenhängen verstehbar ist. Und er kann – in einem vollmenschlichen Sinn – nur heil werden über seine mitmenschlichen Beziehungen und seine Umweltbezüge. Seelische Krankheit entsteht im existenzanalytischen Verständnis durch eine partielle Isolierung (gestörter Dialog und Austausch). Der Mensch verabsolutiert Teilstrebungen (z. B. fixierter Partner- und Kinderwunsch).

Wenn eine Psychotherapie oder Beratung den Menschen in seinen Lebensbezügen durch die methodische Herangehensweise isoliert und nur Partikularstrebungen betrachtet (z. B. durch einseitige Konzentration auf die Psychodynamik oder auf den Körper), 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 neben seinem Körper und seinen psychischen (Trieb-)Kräften die Person eine zentrale Stellung einnimmt. Der Mensch soll *entscheidungsfähig, liebesfähig und verantwortungsfähig* sein und zu seinem Leben stehen können wie zu einem Partner.

Durch seine personale Dimension ist er in der Lage, sich auch mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm selber 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. Dahinter steht sein eigentliches Streben, er will zutiefst „existentiell leben“: Halt, Beziehung, Selbst-sein und Sinn (24) im Leben erfahren (wie oben in der „existentiellen Motivationslehre“ beschrieben). Ist dies frustriert, wird das Leben langweilig, enttäuschend und leer. Durch diese Motivationslehre kann die Existenzanalyse (Logotherapie) auch als Verlängerung und existentielle Vertiefung anderer Psychotherapieverfahren zum Einsatz kommen und auch Beratungen vertiefen. 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.

### Große Nähe zum Personenzentrierten Ansatz

Durch ihre neuere Entwicklung hat die Existenzanalyse eine Wende zum Emotionalen vollzogen. Grundlage dafür war der verstärkte Rekurs auf die Phänomenologie, deren Anwendung heute grundlegend für die Praxis ist. Damit kommt die Existenzanalyse heute in eine viel größere Nähe zum Personenzentrierten Ansatz, als das noch bei Frankl der Fall war. Dialog und Begegnung, Authentizität (Echtheit) und Wertschätzung der Menschen, mit denen wir im Gespräch sind, sind Grundlagen unserer Arbeit. Dabei rückt die Sinnthematik der Logotherapie in den Hintergrund. Entsprechend der vier o. g. Grundmotivationen stellt sie nur noch eine der vier Grunddimensionen der Existenz dar.

Diese existentiellen Grundmotivationen inkorporieren im Übrigen in unseren Augen die Rogerischen Grundvariablen zur Gänze. Vielleicht stellen sie sogar eine kleine Fortsetzung ihrer Thematik dar, bei der die Beziehung zur Welt und die tatkräftige Auseinandersetzung und Einbettung in ihr zusätzlich in den Blick kommt (vor allem durch die erste und vierte Grundmotivation).

Durch die Gemeinsamkeit in der Verpflichtung gegenüber einer humanistisch geführten Psychotherapie ergibt sich neben dem wissenschaftlichen Dialog auch die organisatorische Frage, ob nicht eine größere Verbundenheit und ein geeintes Vorgehen bei sozialversicherungsrechtlichen und anderen öffentlichen Aufgaben ein Zeichen der Zeit und als solches angebracht wäre?

### Literatur

1. Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster 1967
2. Frankl V. ... trotzdem Ja zum Leben sagen. München. Kösel. 1977. Ab 1982: Frankfurt: dtv TB 10023
3. Frankl V. Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel 1979a; 5°
4. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke [1946] 1982. Ab 1987: Frankfurt: Fischer
5. Frankl V. Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder 1983; 7°
6. Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper 1990
7. Frankl V. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper 1997a; 7°
8. Kolbe Ch. (Hrsg.) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag 1992
9. Längle A. Viktor Frankl – ein Porträt. München: Piper 1998
10. Längle A. (1999) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-1
11. Längle A. (Hrsg.) Praxis der Personellen Existenzanalyse. Wien: Facultas 2001
12. Längle A. Sinnvoll leben. Freiburg: Herder 2002, 5°
13. Längle A, Orgler, Ch., Kundi M. Existenzskala. Göttingen: Hogrefe (2000)
14. Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas 1997