

2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren

2.1 Humanistische Psychotherapierichtungen

Die EA ist auf Person und Existenz fokussiert. Dies sind genuin humanistische Themen. Die EA wird daher im Allgemeinen den humanistischen Psychotherapierichtungen zugerechnet (Kriz 2014a; Bühler und Allen 1983; Hutterer 1998). Sie stellt mit ihrer existentiellen Ausrichtung aber eine eigene Strömung innerhalb des humanistischen Paradigmas dar. Die humanistischen Richtungen eint vor allem die Gemeinsamkeiten in der Anthropologie: der mündige Mensch, der frei ist im Erleben und Entscheiden und so seine Existenz aktiv gestaltet. Dabei erlebt er, dass ihn sein Handeln sowohl in die Welt einbindet als auch ihn zugleich an sich zurückbindet durch seine Urheberschaft der Wirkung auf andere. Dies stellt den Menschen in seiner Freiheit unabdingbar in eine Verantwortlichkeit für sein Handeln. Dieses Menschenbild ist ganzheitlich: »In der Humanistischen Psychotherapie wird der Mensch holistisch gesehen, also in seiner [...] Ganzheit, in seiner Geschichtlichkeit, also seiner Vergangenheits- und Zukunftsorientiertheit, sowie in seiner Fähigkeit zur Introspektion und zu reflexivem Denken.« (Eberwein 2012, S. 505) Darüber hinaus sind diese Richtungen auch durch ähnliche philosophische Wurzeln verbunden, durch den gemeinsamen historischen Hintergrund und ihre Ablehnung deterministischer sowie reduktionistischer Erklärungsmodelle in der Psychotherapie (Kriz 2014a, S. 185–192; Stumm 2000). Hier finden sich große Übereinstimmungen der EA mit anderen humanistischen Verfahren wie der Gesprächspsychotherapie, der Gestalttherapie oder dem Psychodrama.

22

Merke

Die Existenzanalyse ist eine existentielle Richtung der humanistischen Psychotherapie.

Jedoch gibt es auch Unterschiede: Die Akzentuierung der EA liegt mehr auf dem freien Willen, der Entscheidung und Weltoffenheit sowie einer dialogischen Abstimmung mit der Welt (Verantwortlichkeit) als es in den humanistischen Verfahren zumeist üblich ist. Damit sieht sie den Menschen – vor dem Hintergrund der unaufhebaren Eingebundenheit in seine Welt – stärker auf die Welt bezogen als manche andere humanistischen Verfahren. Denn das innere Wachstumspotential, das in der humanistischen Psychologie im Vordergrund steht, ist in der existentiellen Sicht im Hintergrund. Die Aufgabe des Menschen wird darin gesehen, sich für die Aufgaben und Angebote der Welt offen zu halten und auf sie einzugehen, um so zur Wirkung zu kommen – und weniger in der selbstorganisierten Entfaltung von Potentialen (Selbstverwirklichung, Aktualisierungstendenz) (Rogers 1981, S. 65; Kriz 2006a; Revenstorf 2003). Der Dialog und die Begegnung sind in der EA sowohl für das gesunde psychisch-geistige Leben als auch für die Heilung von Störungen die Grundlage. Die Durchführung des Dialogs wird in der EA als *gemeinsames* Suchen verstanden. Das bedeutet, dass auch die Therapeuten im Verlauf des Gesprächs ihre eigene Sicht und Stimmigkeit den Klienten mitteilen. Da dem dialogischen Basistheorem der EA (► Kap. 3.4) zufolge, der Mensch nicht aus sich heraus ganz ist, braucht er zur Entfaltung seiner selbst den anderen, Begegnung und die Erfahrung der Anderheit bzw. Bestätigung im Dialog.

2.2 Tiefenpsychologisch fundierte Richtungen

Die Tiefenpsychologie fokussiert besonders die Psychodynamik, also jene Triebkräfte und Bedürfnisse, die zum größten Teil ihre Wirkung am

23

Existenzphilosophie und Phänomenologie bilden die philosophische Basis der EA. Dieser Zugang zum Menschen aus einem philosophischen Verständnis heraus ist in der Psychologie eher ungewöhnlich, besonders viele Begriffe in der Alltagssprache nicht geläufig sind, auch für Psychologen (Existenz, In-der-Welt-Sein, Dasein, Stellungnahmen usw.). Eine Psychotherapieorientierung, die sich primär auf philosophische Inhalte zur Begründung ihrer Theorie bezieht, geht daher auf Themen ein, die nicht nur aus der naturwissenschaftlichen Empirie stammen. Es ist eine Form der Annäherung an den Menschen, die sich der Reflexion über die Inhalte und Themen des Daseins bedient und so um eine holistische Sichtweise bemüht ist (Sören Kierkegaard, Edmund Husserl, Max Scheler, Martin Heidegger, Karl Jaspers und Martin Buber).

3.1 Definition: Existenz und Existenzanalyse

Existenz leitet sich vom lateinischen Wort »ex-sistere« heraus, »heraus-treten ab. »Ex-« bedeutet: aus, heraus, »Sistere« übersetzt man in der intransitiven Form mit: sich stellen, zu stehen kommen (Pfeifer et al. 1993). So wird existieren verstanden als »aus sich hervortreten, sich in die Welt stellen, als Schritt in Bewegung, auch in Beziehung treten, sich in einen Zusammenhang stellen, sich einbringen« (Payer 2006). Da Existenz rein dynamisch ist, ist sie per se nicht analysierbar. Demgemäß meint Existenzanalyse auch nicht »Analyse der Existenz«, sondern

»Analyse auf Existenz hin« (Frankl 1979b, S. 23). EA bezieht sich auf die Bedingungen bzw. Voraussetzungen, die es braucht, um zur Existenz zu kommen.

Im Begriff Existenz geht es um ein wirkliches Vorhandensein des Einzelnen in seiner einzigartigen Einmaligkeit. Es geht um das »gelebte Leben« – denn nur so kann der Mensch Erfüllung erlangen und sein eigenes »Ja zum Leben« finden. Leben ist dann existentiell, wenn er in seiner Ganzheit, in körperlicher, psychischer und geistiger/personaler Hinsicht, in seinem Leben anwesend ist und es seiner Person entsprechend gestaltet. Bewusst oder unbewusst, jeder Mensch betreibt unabhängig so etwas wie Existenzanalyse. Wenn er darauf verzichtet, wenn er lässt vom Suchen und Antwortgeben, findet er sich wieder inmitten einer Fülle von »ungelebtem Leben«.

Dies illustriert die von Martin Buber (2003, S. 26) nachgezahlte Geschichte des Rabbinen Sussja: Als Rabbi Sussja im Sterben lag, fragten ihn seine Schüler: »Hast du denn gar keine Angst?« Rabbi Sussja gab zur Antwort: »Wenn ich an all die Großen und Bedeutenden denke: an Mose und Abraham und Jeremia, dann wird mir schon Angst. Aber«, meinte Sussja: »In der kommenden Welt muss ich nicht verantworten, dass ich nicht Mose gewesen bin; ich muss verantworten, dass ich nicht Sussja gewesen bin.«

Merke

»Unter ›Existenz‹ wird in der Existenzanalyse ein dialogisch gelebtes, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben verstanden, das der Mensch als das seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht.« (Längle 2001a).

»Die Existenzanalyse ist ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen.« (Längle 2013b, S. 23).

Dieses Existenzverständnis führt zu zwei weiteren zentralen Prämissen der EA, nämlich zum Begriff der *Person*, also der geistigen Dimension des

Menschen und zum dialogischen Basistheorem, das die *dialogische Verantwortung* des Menschen beschreibt.

3.2 Anthropologie – Menschenbild

Eine Besonderheit der EA liegt in ihrem Menschenbild. Im Unterschied zu praktisch allen anderen Psychotherapierichtungen beschreibt die EA eine geistige Dimension im Menschen, die über die gängigen Dimensionen Körper und Psyche hinausreicht: die Person (► Abb. 3.1). Mit dieser »geistigen Dimension« wird eine zentrale Fähigkeit des Menschen, die ihn von allen anderen Lebewesen unterscheidet, erfasst und herausgehoben: Der Mensch kann sich mit sich selbst und seiner Welt geistig auseinandersetzen. Hierdurch ist er nicht einfach identisch mit seinen Affekten und Reaktionen, Stimmungen und Trieben oder seinen Persönlichkeitsmerkmalen, sondern er ist als ihr Träger auch zu einer gewissen Distanz zu ihnen fähig, zur »Selbst-Distanzierung«, und »klebt« nicht einfach an ihnen. Er kann mit ihnen umgehen und Stellung beziehen zu sich selbst. Dadurch ist wesentlich die Würde des Menschen konstituiert. Die Selbst-Distanzierung ist nur eine der geistigen Fähigkeiten des Menschen (Frankl 1990, S. 234–241). Andere sind z. B. Selbst-Transzendenz, Selbst-Annahme, Gewissensentscheidung etc. Da die Fähigkeit der Selbst-Distanzierung jedoch konstitutiv ist für seine Freiheit, eröffnet sie den Spielraum, aus dem heraus der Mensch sich selbst und der Welt gegenüberstellen kann. Darum wird sie an dieser Stelle bevorzugt dargestellt.

Die Person (der »Nou« oder das »Geistige« in der Terminologie Frankls) unterscheidet sich in ihrem Wesen vom Psychischen und Somatischen. Sie ist dem Psychophisikum gegenüber prinzipiell frei. Aus dieser Autonomie seiner »geistigen Potenz« kann der Mensch seinen eigenen Bedürfnissen, Trieben, Stimmungen entgegenreten und bis zu einem gewissen Grad »trotz« seiner Ängste, Depressionen usw. dem nachgehen, was er für sinnvoll und richtig in der Situation hält.

»Analyse *auf Existenz hin*« (Frankl 1979b, S. 23). EA bezieht sich auf die Bedingungen bzw. Voraussetzungen, die es braucht, um zur Existenz zu kommen.

Im Begriff Existenz geht es um ein wirkliches Vorhandensein des Einzelnen in seiner einzigartigen Einmaligkeit. Es geht um das »gelebte Leben« – denn nur so kann der Mensch Erfüllung erlangen und sein eigenes »Ja zum Leben« finden. Leben ist dann existentiell, wenn er in seiner Ganzheit, in körperlicher, psychischer und geistiger/personaler Hinsicht, in seinem Leben anwesend ist und es seiner Person entsprechend gestaltet. Bewusst oder unbewusst, jeder Mensch betreibt unablässig so etwas wie Existenzanalyse. Wenn er darauf verzichtet, wenn er ablässt vom Suchen und Antwortgeben, findet er sich wieder inmitten einer Fülle von »ungelebtem Leben«.

Dies illustriert die von Martin Buber (2003, S. 26) nachgezahlte Geschichte des Rabbinen Susja: Als Rabbi Susja im Sterben lag, fragten ihn seine Schüler: »Hast du denn gar keine Angst?« Rabbi Susja gab zur Antwort: »Wenn ich an all die Großen und Bedeutenden denke: an Mose und Abraham und Jeremia, dann wird mir schon Angst. Aber«, meinte Susja: »In der kommenden Welt muss ich nicht verantworten, dass ich nicht Mose gewesen bin; ich muss verantworten, dass ich nicht Susja gewesen bin.«

Merke

»Unter ›Existenz‹ wird in der Existenzanalyse ein dialogisch gelebtes, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben verstanden, das der Mensch als das seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht.« (Längle 2001a).

»Die Existenzanalyse ist ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen.« (Längle 2013b, S. 23).

Dieses Existenzverständnis führt zu zwei weiteren zentralen Prämissen der EA, nämlich zum Begriff der *Person*, also der geistigen Dimension des

Menschen und zum dialogischen Basistheorem, das die *dialogische Verantwortung* des Menschen beschreibt.

3.2 Anthropologie – Menschenbild

Eine Besonderheit der EA liegt in ihrem Menschenbild. Im Unterschied zu praktisch allen anderen Psychotherapierichtungen beschreibt die EA eine geistige Dimension im Menschen, die über die gängigen Dimensionen Körper und Psyche hinausreicht: die Person (► Abb. 3.1). Mit dieser »geistigen Dimension« wird eine zentrale Fähigkeit des Menschen, die ihn von allen anderen Lebewesen unterscheidet, gefasst und herausgehoben: Der Mensch kann sich mit sich selbst und seiner Welt geistig auseinandersetzen. Hierdurch ist er nicht einfach identisch mit seinen Affekten und Reaktionen, Stimmungen und Trieben oder seinen Persönlichkeitsmerkmalen, sondern er ist als ihr Träger auch zu einer gewissen Distanz zu ihnen fähig, zur »Selbst-Distanzierung«, und »klebt« nicht einfach an ihnen. Er kann mit ihnen umgehen und Stellung beziehen zu sich selbst. Dadurch ist wesentlich die Würde des Menschen konstituiert. Die Selbst-Distanzierung ist nur eine der geistigen Fähigkeiten des Menschen (Frankl 1990, S. 234–241). Andere sind z. B. Selbst-Transzendenz, Selbst-Annahme, Gewissensentscheidung etc. Da die Fähigkeit der Selbst-Distanzierung jedoch konstitutiv ist für seine Freiheit, eröffnet sie den Spielraum, aus dem heraus der Mensch sich selbst und der Welt gegenüberreten kann. Darum wird sie an dieser Stelle bevorzugt dargestellt.

Die Person (der »Nou« oder das »Geistige« in der Terminologie Frankls) unterscheidet sich in ihrem Wesen vom Psychischen und Somatischen. Sie ist dem Psychophysiolum gegenüber prinzipiell frei. Aus dieser Autonomie seiner »geistigen Potenz« kann der Mensch seinen eigenen Bedürfnissen, Trieben, Stimmungen entgegenreten und bis zu einem gewissen Grad »trotz« seiner Ängste, Depressionen usw. dem nachgehen, was er für sinnvoll und richtig in der Situation hält.

Merke

Der Mensch ist das gleichzeitige Sein von Körper, Psyche und Geist, das Zusammentreffen von drei differenten, miteinander sogar divergierenden Streben. Die Person (das »Geistige«) zeichnet sich dadurch aus, dass es sich in ständiger Auseinandersetzung mit dem Psychophisikum und mit der Welt befindet. Dadurch kann der Mensch sich selbst gegenüber treten und sich auf sich selbst beziehen. Aus dieser Verfassung ergeben sich vier Dimensionen der Existenz.

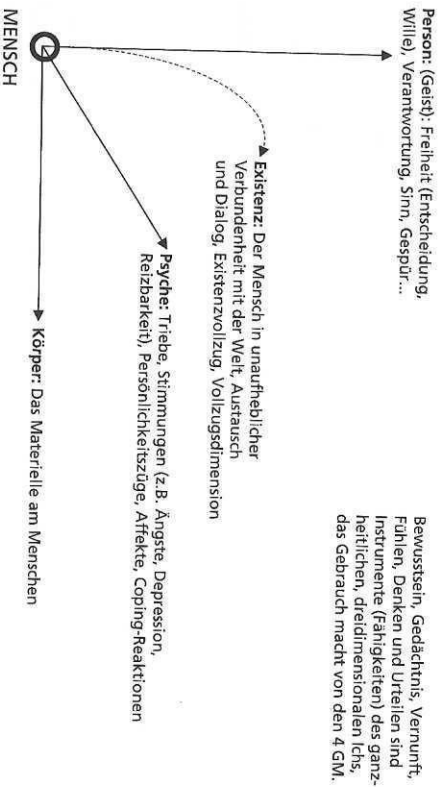


Abb. 3.1: Die Seinsdimensionen des Menschen: ein vierdimensionales Menschenbild (in Fortführung von Frankl 2005b, S. 61 ff. und modifiziert von Längle 2013b, S. 174)

Jede der Dimensionen hat eine eigene Aufgabe. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Streben im Menschen. So kann es vorkommen, dass sich der Mensch zeitweise (mehr oder weniger) in einem Spannungsfeld befindet. Jeder Pol hat seinen Gegenpol:

Als *physisches* Wesen hat der Mensch die Aufgabe, sich um die Erhaltung der Gesundheit zu kümmern. Körperliche Gesundheit besteht in einem

reibungslosen Funktionieren der Organe und Systeme. Somit steht die Dimension des Körperlichen zwischen den Polen:

Krankheit ↔ Gesundheit

Als *psychisches* Wesen geht es um Lebenserhalt und Lebenskraft, die Vitalität. Die psychische Dimension ist eine Verschaltungsstelle, in der alle Informationen aus dem Körper, aus den Empfindungen über die vitale Lage, aber ebenso aus der mental-geistigen Ebene eingehen und bezüglich ihrer Bedeutung für das eigene (physische, psychische und geistige) Überleben gewichtet werden. Als Wächterin der vitalen Lage nimmt die Psyche eine stetige »Bewertung« dieser Eindrücke in den Kategorien angenehm und unangenehm, lustvoll oder unlustvoll vor. Unlustgefühle stammen aus inneren Spannungszuständen, die eine Rückmeldung über eine vital gesehen nicht optimale Situation darstellen. Das Erleben von Spannungsreduktion wird üblicherweise als Lust erlebt (z. B. Stillen des Durstes); Aufrechterhaltung von Spannung, oder gar Zunahme von Spannung wird als Unlust, unangenehm oder Frustration empfunden.

Unlust ↔ Lust

In der *personalen* Dimension geht es um das Ganz-dasein-Können als Person (z. B. freie Entscheidung). Das hat zur Voraussetzung ein sich innerlich In-Empfang-Nehmen (z. B. fühlen der Vortreude, spüren der Enttäuschung), um selbst-sein und sich in seiner Einmaligkeit inmitten der Welt finden zu können (Längle 1999c). Auf dieser Ebene verfügt der Mensch über das Potenzial für Offenheit und Dialogik (z. B. kann er andere verstehen und mit ihnen darüber sprechen). Das ermöglicht ihm nach außen hin die Begegnung mit anderen Menschen auf der Ebene von Ich und Du (Buber 1973). Damit findet er in der Welt auch Bezüge, durch die er eine *Identität* erhält (kann sich z. B. mit seinem Partner oder seinem Beruf identifizieren). Zugleich eröffnet ihm die Offenheit nach innen das innere Gespräch mit sich selbst. Dies erschließt ihm seine *Authentizität* »das will ich wirklich«. Sie ermöglicht ihm auch das Finden des für ihn Wichtigen und das Spüren des Richtigen, ethisch Vertretbaren.

Sich fremd sein, nicht zu
sich stehen können, Verfä-
ltenheit an das »Man«



Sich-selbst-Sein,
authentisch, verantwort-
lich

Im *Existenzvollzug* schließlich realisiert sich der Mensch als ganzer im dialogischen Austausch mit der Welt. Er stimmt sich mit ihr ab, indem er sein Inneres mit seinen Fähigkeiten, seinen Werten und seinem Eigenen (Interessen, Haltungen, Überzeugungen usw.) mit den Anforderungen und Angeboten der Welt um ihn in Resonanz bringt und darauf achtet, was er selbst zur Verbesserung der Situation und/oder seines eigenen Lebens beitragen kann. Eine Ausrichtung auf eine konstruktive, dem Leben förderliche Entwicklung ist vollgültige Existenz. In dieser Dimension findet der dialogische Austausch zwischen dem Eigenen und dem anderen statt. Als geistiges, personales Wesen ist der Mensch auf Möglichkeiten und Werte im Leben ausgerichtet, die ihm ein Erleben von Sinn ermöglichen. Grundlagen dazu sind Halt, Beziehung, Liebe, Gerechtigkeit, Freiheit, Selbstsein-Können, Authentizität, Glaube, Verantwortung usw. Sie sind in den Grundmotivationen systematisch gefasst und stellen die Voraussetzungen für ein erfülltes Leben dar, wenn sie im aktuellen Lebenskontext realisiert werden. Sich nicht auf sie zu beziehen, führt hingegen zu Verschlussenheit, Starre und Verzweiflung. Dauern diese an, entsteht Psychopathologie.

Verschlussenheit, Fixierung,
Starre, Verzweiflung, innere
Leere



dialogische Offenheit,
Begegnung,
Erfüllung

3.3 Die Person

Neben dem Begriff der Existenz ist als zweiter zentraler Begriff in der EA jener der Person anzuführen. Die Aktivierung der Person wird als Schlüssel zur Existenz gesehen. Die EA als personale Psychotherapierichtung setzt in eben dieser Dimension an und versucht primär mit dieser geistigen