

Existenzanalyse - Logotherapie

Die Grundlage der sinnorientierten Psychotherapie (Logotherapie) bildet ein Menschenbild, welches neben dem physischen und psychischen Anteil einen geistig-schöpferischen Anteil beinhaltet. Dieser dritte Aspekt des Menschen erhebt ihn aus den Determinationsmechanismen der Psychodynamik, und somit ist er nicht nur von innerpsychischen Motiven und automatisierten Reaktionsweisen geleitet.

In der von Viktor Frankl begründeten Methode der Logotherapie bildete die Existenzanalyse den theoretischen Hintergrund. Die moderne Existenzanalyse ist darüber hinaus eine Analyse derjenigen Bedingungen, die für den Einzelnen zu einer erfüllten Existenz führen.

Es geht um ein „Ganzwerden“ des Menschen, das heißt ihn zu befähigen mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln und Dasein leben zu können.

Inneres Streben nach Sinn

Während Sigmund Freud das Streben nach Lust und Victor Adler das Streben nach Macht als zentrale Motivation im menschlichen Dasein betrachteten, beschrieb Viktor Frankl, dass dem Menschen ein inneres Streben nach Sinn innewohnt.

Der Mensch steht im Fluss der Entwicklung und möchte heraustreten aus den Bedingungen, die er als leidvoll oder krisenhaft erlebt. Dieser Wunsch motiviert den Blick auf einen größeren Kontext oder auf ein zukünftiges Feld zu lenken.

Indem in einem größeren Zusammenhang, der das Umfeld sowie die Zukunft miteinbezieht, gedacht wird, können Umstände zurückgelassen werden, die blockierend erlebt werden. Diese lebensbereichernden Schritte, welche nach dem Sinn im Leben fragen, ermöglichen neue Sichtweisen und bergen in sich Entwicklungspotential. Ein Bild, das dies veranschaulichen vermag, ist jenes eines Zuges, dessen Wagons kreuz und quer dastehen. Erst wenn sich die Lokomotive in Bewegung setzt, ordnen sich die Wagons. Übertragen auf die Therapie bedeutet dies, sobald ein Ziel, eine sinnvolle Veränderungsabsicht vor den Augen erscheint und sich der Klient darauf zubewegt – dies bedeutet ein Heraustreten aus bisherigen Mustern und eine Erweiterung des Horizonts – ordnet sich das Leben.

Die Frage nach dem Sinn kann ohne die Betrachtung der Welt in der der Einzelne steht, nicht beantwortet werden. Durch diese auch soziale Sichtweise eines Zusammenhanges von der Person und der Welt, ergibt sich die Möglichkeit, den Sinn für die einzelne Person in ihrem Leben selbst zu erfassen.

Das was die Person ausmacht, wird erst erfahrbar und sichtbar indem sie sich hinausbewegt in die Welt und deren Bereiche wie z. B. Familie, Partnerschaft, Beruf, soziales Engagement, künstlerisches Schaffen, spirituelle Weiterentwicklung etc...

Die vier Grundmotivationen

Alle sinnorientierten Fragen sprechen den Wesensanteil des Menschen an, der imstande ist, sein Leben selbst zu gestalten, der aus der bisherigen Situation heraustreten kann und der so in einer gewissen Freiheit und Selbstbestimmung handeln kann. Besonders in Krisen, leidvollen Lebensphasen und Konflikten ist diese freie, selbstbestimmte Handlungsmöglichkeit meist versperrt. Um aus den Verwicklungen und belastenden Umständen herauszutreten, bedarf es einiger Fähigkeiten, die aktuell in der spezifischen Situation oder auch generell dem Menschen (noch) nicht zur Verfügung stehen, die jedoch als Fundament für unabhängiges Handeln entwickelt werden können. Diese werden als Grundmotivationen bezeichnet. Grundmotivation ist ein von Alfred Längle 1993 in die Existenzanalyse

eingeführter Begriff zur Bezeichnung der tiefsten Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmäßigen Streben nach Existenz.

Ein wahrhaftes selbst entschiedenes „ich will“, nicht ein Sollen oder Müssen, oder von anderen bestimmten Erwartungen motiviertes Tun, soll errungen werden. Dies gelingt leichter, wenn entsprechende personale Grundlagen vorliegen.

Um den Sinn im eigenen Leben zu finden (4. Grundmotivation) bedarf es sehr wesentlich der Erfüllung der drei vorangegangenen Bedingungen (Grundmotivationen) , welche zu einer bewussten und erlebbaren Möglichkeit der Selbststeuerung im Leben führen.

Die 1. Grundmotivation – Da-sein-können

Um einen Sinn im Leben erfassen zu können, ist eine wesentliche Voraussetzung , dass der Mensch eine Grundlage zum physischen Überleben hat, aber auch die Möglichkeit besitzt, sein Leben ohne Bedrohung seiner Werte, bewältigen zu können. Es müssen ihm in ausreichendem Maße Schutz, Raum und Halt zur Verfügung stehen. Ist dies gegeben, so kann er gut in der Welt sein. Die 1. Grundmotivation bezieht sich auf die Welt. Was ist da? Was steht zur Verfügung?

Um die Fakten, Umstände und Möglichkeiten zu erkennen, bedarf es der Fähigkeit, diese auch wahrzunehmen wie sie sind.

Die realen Bedingungen wahrzunehmen, auch wenn diese schwierig sind, bewirkt Ruhe und Stabilität sowie eine Verminderung der Angst, wodurch das Erleben von Halt gefördert wird. Auf der Seite der Person steht das Können. Kann sie die Umstände, welche tatsächlich gegeben sind, erkennen?

Was kann der Mensch nun tun, um ein Defizit, Schmerz, Angst, Verlust, etc... in seinem Leben zu integrieren, um trotzdem Wege zu finden, existieren zu können? Eine Grundvoraussetzung ist, dass er diese Umstände aushalten kann; das heißt das Potential, die Kraft bzw. den Mut zu haben, sich den negativen Umständen entgegen zu stellen. Wenn er sagen kann, „dies ist die Situation, sie ist so, das ist eine Tatsache, aber ich kann trotzdem sein.“ dann kommt es zu einem Annehmen. Dies bedeutet eine Zustimmung zur Realität. Es heißt nicht, dass er die Umstände als gut beurteilt. Allerdings bedeutet es, ein reales Wahrnehmen der Sachlage und Annehmen dieser und dies stellt ein wesentliches Fundament dar, um in der Welt sein zu können.

Wird ein realer Umstand nicht angenommen, so wird durch die unbewusste innere Abwehr dem Menschen Kraft entzogen, welche ihm für konstruktive Tätigkeit nicht mehr zur Verfügung steht. Der Prozess des Annehmens bewirkt eine Kraftzufuhr, welche die Lebensqualität zu steigern vermag. Aus diesem Grund wird der Prozess des Annehmens in der Therapie oder Beratung und Begleitung unterstützt.

Mit jedem Akt des Annehmens wird das Fundament, der Halt gestärkt. Umgekehrt können bei Erfahrungen von genügend Schutz, Raum und Halt schwierige Bedingungen leichter angenommen werden.

Die Erfahrung, dass die Welt Halt bietet, stärkt das Vertrauen in die Welt. Vertrauen bedeutet sich auf einen Halt zu verlassen. Das Erleben von Halt in der Welt kann durch einen Weltenbezug (z. B. ein Ort, die Beziehung zu jemanden, Struktur, Rituale...), durch sich selbst oder durch etwas Übergeordnetes, wie die geistige Welt erfahren werden. Das Gefühl, gehalten zu werden, führt zu Ruhe.

Zusammenfassend kann man sagen, durch die therapeutische Arbeit im Sinne der 1. Grundmotivation führt die Erfahrung von Halt und Sicherheit zu mehr Vertrauen in die Welt.

Die 2. Grundmotivation – Wert-sein-mögen

Wodurch entsteht Nähe? Sie entsteht durch die Begegnung vom Menschen (bzw. Lebewesen) zu den Anderen, zu einem Objekt, oder zu einem Phänomen. Wieso entsteht keine Nähe von Objekt zu Objekt? Es fehlt an Lebendigem. Dieses Lebendige, dieses warme Fluidum, das aus der Beziehung entsteht, dessen Ursache das Interesse ist, bringt uns in Bewegung, lockt uns aus dem letzten Winkel hervor, fordert uns auf, sicheres Terrain zu verlassen. Es liegt in der tiefsten Natur des Menschen in Nähe zu kommen, zu den Werten die ihn ansprechen, zu dem, was er mag. Durch dieses „In-Beziehung-Treten“ mit einem Wert wird der Mensch lebendig; indem er das, was ihm wertvoll ist und was er mag, lebt und verwirklicht, handelt er existentiell.

Die 2. Grundmotivation umfasst auch die Beziehung zum eigenen Leben. Hier verwendet die Existenzanalyse den Begriff des Grundwertes. Dieser beschreibt die Zustimmung zum eigenen Leben. Die Aussage eines positiven Grundwertes liegt in einem „Ja-zu- Leben“. Es ist gut, da zu sein. Die Depression ist hingegen ein Ausdruck einer Grundwertstörung.

Die Beziehung zum eigenen Leben steht in Resonanz zum Werte-Erleben im Außen. Wurde im bisherigen Leben die Erfahrung gemacht, gemocht zu werden, so wie man ist, ohne Erbringung einer Leistung oder aufgrund irgendeines Verhaltens oder Aussehens, so bildet sich ein guter Grundwert heran. Eine wertschätzende Begegnung ist auf dieser Basis gegeben.

Der Grundwert wird durch Zuwendung und Nähe zu sich und anderen, zu Werten wie z. B. Kunst und Natur, zu den eigenen Taten sowie zu Spiritualität induziert. Dazu bedarf es der Zeit.

Wenn Schmerz, Verlust oder Einschränkungen in das Leben treten, stellt sich verstärkt die Frage: „Mag ich so leben? Halte ich es aus mit mir in Beziehung zu treten?“ Doch gerade durch die Zuwendung zu sich selbst und zum Schmerz, auch durch den Schmerz hindurch, kommt etwas ins Fließen. Es entsteht Beziehung zu sich selbst und zum verlorenen Wert. Wandlung kann möglich werden.

Die Arbeit in der Beratung und Therapie im Sinne der 2. Grundmotivation verhilft dem Klienten, in Nähe zu sich selbst zu kommen und auch die Beziehung zum Leben, zu anderen und zu den eigenen Werten zu verbessern. Die Nähe zu sich bewirkt oft, dass ein bisheriger Schmerz, Wut oder ein Verlust erst gefühlt wird. Doch braucht es diese Empfindungen und auch ein Trauern, um lebendig zu werden und den Zugang zum Leben (wieder) zu erlangen. Erst so entsteht die Bereitschaft, sich dem Leben und neuen Beziehungen wieder zu öffnen.

Die 3. Grundmotivation – So-sein-dürfen

Das zentrale Thema der 3. Grundmotivation umfasst, sich als Person, als authentisches Ich zu finden und abzugrenzen. Dadurch bekommt die Person erst die Voraussetzung der personalen Auseinandersetzung mit dem Selbstsein in der Gemeinschaft. Als Menschen sind wir mit unserer Umwelt, mit dem Leben verbunden und dennoch einzigartige, unverwechselbare Wesen.

Darf ich so sein? Um diese Frage beantworten zu können, ist Voraussetzung zu wissen, wer ich bin. Dies ist eine Grundlage dafür, um für mich eintreten zu können. Für diesen gesamten Akt bedarf es einer guten Ausbildung der personalen Grundmotivationen (1. bis 3. GM) sowie eine gute Wahrnehmungs- Denk- und Urteilsfähigkeit.

Um seine Individualität zu kennen und die Berechtigung zu empfinden, sie leben zu dürfen, bedarf es eines gut ausgebildeten Selbstwertes. Dieser impliziert die Aussage, dass es gut sei, so wie die Person ist. Der Selbstwert entwickelt sich im Laufe des Lebens durch die Person selbst und durch andere.

Beachtung durch sich und andere, die Tatsache, respektiert zu werden, egal, welche Inhalte vertreten werden, wie auch der Umstand, dass sich die Person selbst mit ihren Gedanken, Empfindungen und

Willensimpulsen ernst nimmt, bilden eine Basis. Eine weitere Voraussetzung zur Bildung bzw. Stärkung seines Selbstwertes ist eine wertschätzende Stellungnahme zu sich und anderen. Dies kann auch in Form konstruktiver Kritik geschehen. Eine Stellungnahme ist eine ganz persönliche Meinung, welche andere Personen ausdrücken. Ebenso bedarf es einer Stellungnahme der Person zu sich selbst. Selbstreflexion sowie Fremdreflexion tragen zur Bildung eines authentischen Ich's bei.

War das Erleben in der Kindheit, Jugend bzw. im gesamten bisherigen Leben geprägt von Beachtung, Respekt und Wertschätzung, so gelingt es später, diese sich selbst und anderen entgegen zu bringen.

Die 3. Grundmotivation beschreibt die Fähigkeit mit sich selbst in Dialog zu treten, um sich selbst zu reflektieren und so eine andere Haltung bzw. Einstellung einer festgefahrenen behindernden Ansicht zu erzielen. Sehr oft, vor allem in Krisen, bei Konflikten und Orientierungslosigkeit steht diese Fähigkeit dem Menschen nur in einem beschränkten Ausmaß zur Verfügung. Die Logotherapie/ Existenzanalyse unterstützt den Klienten zu einem freieren inneren Dialog zu kommen, um so eine Verbesserung im Umgang mit dem eigenen Leben, in Beziehungen und im inneren Erleben zu bewirken.

Um das Eigene zeigen zu können, ist es wichtig sich abzugrenzen. Dabei geht es darum, sich und seine Inhalte sowie Maßstäbe zu positionieren. Es wäre zu wenig, die Grenzen dadurch entstehen zu lassen, sich nur gegen Inhalte zu stellen, welche nicht der eigenen Anschauung entsprechen. Vielmehr geht es darum, eigene Inhalte zu definieren, auszudrücken und zu positionieren, diese wie in einer plastischen Form hinzustellen und somit das eigene Profil sichtbar werden zu lassen.

Eine gut ausgeprägte 3. Grundmotivation, ermöglicht Offenheit für andere Menschen, deren Werte und Anschauungen. Individualität und Authentizität sind ein Brückenschlag des Ich zum Du und schließlich zur Welt. Nur scheinbar stellen Offenheit und Individualität einen Widerspruch dar.

Die 4. Grundmotivation – Sinnvolles-tun-wollen

Im Inneren des Menschen ist etwas angelegt, das danach sucht, über sich selbst hinauszuwachsen um in einen umfangreicheren Kontext zu treten.

Der dem Menschen innewohnende Wunsch nach Erweiterung, Entwicklung und Verwirklichung seiner Ziele und Ideale drückt sich im Wollen aus, Sinnvolles zu tun.

Auf der praktischen Ebene zeigt sich dies in einem Tätigkeitsfeld, in einem Projekt, das auf einen Wert in der Zukunft hin orientiert ist. Ohne die Handlung, ohne reale Basis in der Welt bliebe der Wunsch nach Verwirklichung nur Theorie. Erst mit der Berührung zur Welt zeigt sich das, was in der Tiefe des Menschen stattfindet.

Das Handeln soll in einem Sinnzusammenhang stehen. Was ist aktuell in einer bestimmten Situation die beste, sinnvollste Möglichkeit? In der Wahl der Möglichkeiten und sich auf diese einzulassen, darin liegt eine beginnende Freiheit für das persönliche Leben. Im Therapiegespräch können dem Klienten die Möglichkeiten einer Wahl bewusst gemacht werden. Indem das meist noch unbewusste Wollen aufgesucht wird, welches sich oft hinter einem Müssen verbirgt, führt dies zu einer Erleichterung des Menschen.

Mit dem Vollzug im Sinne der 4. Grundmotivation verändert sich tatsächlich etwas im Leben des Einzelnen, aber auch seines Umfeldes. Dies schafft ein neues Fundament für das „In-der-Welt-sein-können“.

Der therapeutische Prozess

Im Gespräch mit dem Therapeuten oder Berater erfasst der Klient zunehmend durch den gemeinsamen Blick, welche von seinen eigenen Mechanismen und Reaktionen nicht (mehr) brauchbar sind und wo nicht sichtbare Aspekte von Fremdbestimmung eine selbstbestimmte Führung in seinem Leben verhindern. Das ureigenste Potential der Person kann mehr und mehr freigelegt werden, indem im therapeutischen Prozess der Klient selbst die Situation besser wahrnimmt, den emotionalen Gehalt wirklich erspürt und freier denken und urteilen lernt. Die errungene Fähigkeit das Leben in mehr Bereichen selbst zu gestalten, bewirkt nicht nur die Lösung des aktuellen Konflikts oder Leidensdrucks, sondern ermöglicht auch eine generelle Erstarkung der Person und somit steht ihr ein Werkzeug zur Verfügung, in der Zukunft mit Krisen und Leidenszusammenhängen besser umzugehen bzw. es gar nicht soweit kommen zu lassen, dass diese ins Leben treten.

Der Therapeut oder Berater nimmt eine phänomenologische Haltung ein. Er betrachtet die Erscheinungsweise einer Sache, eines Ereignisses oder eines Konflikts und ergründet das innere Wesen, welches hinter dem Sichtbaren liegt, jedoch ursächlich damit verbunden ist. Er nimmt sich mit seinen Vorerfahrungen zurück, distanziert sich von seinen subjektiven Vorurteilen und richtet für die Erkenntnisfindung gedanklich den Fokus auf das innere Wirken des Wesens. Dieser Prozess bewirkt ein „Frei-Lassen“ des Gegenübers und der Sache selbst.

Der Therapeut oder Berater gestaltet den Dialog mit dem Klienten so, dass er den geistigen Anteil der Person anspricht und somit für den Klienten zunehmend verfügbarer macht. Der Klient lernt dadurch auch im inneren Dialog mit sich selbst, diese Kraftquelle zu integrieren. Dieser Ausgangspunkt im menschlichen Dasein beschreibt die Grundlage für einen freien Menschen, der auch in schwierigen Lebensphasen um seine Gestaltungskraft weiß.

Die größte Ressource, die ein Mensch hat, ist das ihm innewohnende geistige Potential. Hierin liegt der Ansatz für Heilung. Dieses Potential kann nur verschüttet sein, es ist jedoch nie ganz verschwunden. Viktor Frankl beschrieb dies, indem er ausdrückte, dass der Kern der Person nicht erkranken kann.

beratung@EvaEngel.net

Aus Vereinfachungsgründen wurde die männliche Form gewählt; gemeint sind sowohl Frauen wie Männer.

Verwendete und weiterführende Literatur:

Frankl V.: Der leidende Mensch, Verlag Hans Huber

Grill H., Das Wesensgeheimnis der Seele, Stephan Wunderlich Verlag

Längle A., Holzhey-Kunz A.: Existenzanalyse und Daseinsanalyse, facultas.wuv

Längle A.: Erfüllte Existenz, facultas.wuv