

Existenzanalyse und Provokative Systemarbeit

Chancen und Grenzen des Provokativen Ansatzes in der
Existenzanalytischen Psychotherapie

Abschlussarbeit

für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse zur Erlangung der
Berufsbezeichnung

“Psychotherapeutin Existenzanalyse”

der Ausbildungseinrichtung

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse – Österreich
am Institut Graz

Vorgelegt und eingereicht von:

Klarissa Sandhu BA

LehrausbildnerInnen und BegutachterInnen:

Dr. Christian Probst

Unterschrift

ZweitleserIn:

Christina Strempl, MSc

Unterschrift

eingereicht und angenommen am:

08.07.2021

Kurzfassung

Titel: Existenzanalyse und Provokative Systemarbeit – Chancen und Grenzen des Provokativen Ansatzes in der Existenzanalytischen Psychotherapie

Gegenstand der hier vorgestellten Arbeit ist der von Noni Höfner und Charlotte Cordes aus der Provokativen Therapie von Frank Farrelly entwickelte Provokative Ansatz in seiner Bedeutung und Wirksamkeit für den praktischen Einsatz in der Existenzanalytischen Psychotherapie. Das erste Kapitel der vorliegenden Arbeit befasst sich überblicksmäßig mit den Anfängen und Entwicklungen, der Theorie, dem Menschenbild sowie den Grundlagen und -prinzipien der beiden Richtungen und schließt nach Nennung der wichtigsten Techniken und Methoden mit Ausführungen zum jeweiligen Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Im zweiten und gleichzeitig letzten Kapitel werden die beiden Richtungen vergleichend miteinander in Beziehung gesetzt und einige entdeckte Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten von Existenzanalyse und Provokativer Systemarbeit beleuchtet. Zusätzlich wird in diesem Kapitel auf die praktische Umsetzung der ProSA in der Existenzanalytischen Psychotherapie und Beratung eingegangen. Nach Ausführungen zur Art und Weise der Gesprächsführung, sowie Überlegungen zur möglichen, sinnvollen und wirksamen Einbindung der Provokativen Systemarbeit in die Existenzanalytische Psychotherapie bilden ethischen Bedenken zum Einsatz des Provokativen Ansatzes in der Existenzanalytischen Psychotherapie den Abschluss dieser Arbeit.

Schlagwörter: Provokative Systemarbeit, Provokative Therapie, Provokativer Ansatz, Existenzanalyse und Logotherapie, Beratung, Psychotherapie, Längle, Farrelly, Höfner, Cordes, Paradoxe Intention, Phänomenologie

Abstract

Title: Existential analysis and provocative systemic therapy – prospects and boundaries of a provocative approach to existential analysis

The paper discusses the provocative approach as developed by Noni Höfner and Charlotte Cordes based on Frank Farrelly's provocative therapy and its relevance and effectiveness for the practical use in existential psychotherapy developed by Alfred Längle. Chapter 1 gives a brief overview of the historical developments, the underlying theories and concepts, as well as the foundations and principles of the provocative approach and existential analysis respectively. After naming the most important techniques and methods of the two approaches, the chapter closes by illustrating the respective understanding of health and illness. In the second and final chapter the two approaches are compared, highlighting similarities and analogies, before describing the practical implementation of ProSA in existential therapy and counselling, discussing conversation techniques as well as meaningful and effective ways of including provocative systemic therapy in existential therapy. The paper closes with ethical concerns about the application of the provocative approach in existential therapy.

Key words: provocative systemic therapy, provocative therapy, provocative approach, existential therapy, logotherapy, counselling, psychotherapy, Längle, Farrelly, Höfner, Cordes, paradoxical intention, phenomenology

Inhaltsverzeichnis

Kurzfassung.....	2
Abstract	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Einleitung.....	5
1 Existenzanalyse und Provokativer Ansatz – ein kurzer Überblick.....	7
1.1 Anfänge und Entwicklungen.....	7
1.2 Theoretischer Rahmen und Zuordnung.....	8
1.3 Definition und Menschenbild.....	13
1.4 Grundhaltung und Prinzipien.....	17
1.5 Methoden und Techniken.....	21
1.6 Verständnis von Krankheit und Gesundheit.....	26
2 ProSA in der Existenzanalytischen Psychotherapie.....	30
2.1 Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten.....	30
2.1.1 Zum Begriff der Person und zum systemischen Aspekt.....	30
2.1.2 Der freie Wille.....	31
2.1.3 Zur Bedeutung des Humors, sowie den Begriffen des Provokativen und Paradoxen.....	33
2.2 Praktische Anwendung des ProSA in der EA.....	36
2.2.1 Gesprächsführung in der EA (dialogisches Prinzip) und der ProSA.....	36
2.2.2 ProSA auf Ebene der 4 Grundmotivationen der EA.....	37
2.2.3 Eindruck, Stellungnahme, Ausdruck – Die Schritte der PEA.....	40
2.2.4 Phänomenologie und (non)verbale Signale oder das Offensichtliche aussprechen.....	40
2.2.5 Ethische Bedenken, Indikationen und Kontraindikationen.....	42
Resümee.....	44
Literaturverzeichnis.....	45

Abbildungsverzeichnis.....	46
Erklärung.....	47
Abkürzungsverzeichnis.....	48

Einleitung

Im Rahmen der vorliegenden Abschlussarbeit soll der von Noni Höfner und Charlotte Cordes aus den Ursprüngen der im Jahre 1960 von Frank Farrelly begründeten Provokativen Therapie entwickelte Provokative Ansatz hinsichtlich seiner Vor- und Nachteile als ergänzende Methode in der existenzanalytischen Psychotherapie näher beleuchtet werden (vgl. Höfner/Cordes 2018, 7). Neben dem Ziel einen allgemeinen Bezug zur existenzanalytischen Psychotherapie herzustellen, wird auch auf die Begriffe des Provokativen und Paradoxen und das jeweilige Menschenbild der verschiedenen Richtungen eingegangen. Zudem sollen in dieser Arbeit nicht nur Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten von Existenzanalyse und ProSA angeführt werden, sondern auch ein kritischer Blick auf die ergänzende Anwendung der ProSA in der Existenzanalyse hinsichtlich seiner Grenzen und Risiken geworfen werden. Sowohl in der existenzanalytischen Psychotherapie, als auch in der ProSA wird auf einen speziellen Kommunikationsstil, die Berücksichtigung und Einhaltung ethischer Prinzipien, die Beziehungsgestaltung und zwischenmenschliche Begegnung, sowie auf eine theoretisch und praktisch gut fundierte professionelle Ausbildung großer Wert gelegt. Daher nehmen auch diese Themen einen wichtigen Platz in dieser Arbeit ein. Die Auseinandersetzung mit dem Provokativen Ansatz an sich und ihrer ergänzenden Anwendung für den psychotherapeutischen Bereich erscheint mir gerade deshalb, weil es noch sehr wenig wissenschaftliche Literatur dazu gibt und ich diesen in gewissen Situationen als sehr hilfreich und effektiv erlebe als sinnvoll und angebracht. Freiheit, Selbstbestimmung und -verantwortung, Ressourcenorientierung, Authentizität und das volle Zutrauen in die personalen Fähigkeiten der Person und deren Veränderungsmöglichkeiten sind wichtige Schwerpunkte beider Richtungen. Mich selbst hat der Provokative Ansatz deshalb angesprochen, weil mir das humorvolle, wertschätzende und ehrliche Vorgehen sehr entspricht, sowie eine gewisse Leichtigkeit und Zuversicht in das therapeutische Arbeiten bringt, wodurch diese auch gut in die Lebenswirklichkeit der Klientel transferiert werden können. Gleichzeitig hilft das Einbringen dieses Ansatzes bei der Selbstdistanzierung und eröffnet neue Spielräume im Sinne eines Freiraumes, der durch das spielerisch-humorvolle Vorgehen entsteht. Etwas provokativ hinstellen zu können, nimmt zudem den häufig vorhandenen Erwartungs- und Handlungsdruck an den/die Therapeuten/in, stärkt die

Selbstbestimmung und gibt die Eigenverantwortung an die Klientel zurück. Im Umgang mit schwieriger, manipulativer Klientel könnten meiner Ansicht nach durch provokatives Vorgehen immer in Angebundenheit zur personalen Haltung der Existenzanalyse gute Ergebnisse hinsichtlich Motivationsarbeit und positiver Verhaltensänderung erzielt werden. Es ist daher anzunehmen, dass die ergänzende Anwendung des Provokativen Ansatzes sich bereichernd auf das methodische Vorgehen und die Beziehungsgestaltung im vielfältigen Handlungsfeld der Psychotherapie allgemein, sowie aus meiner jahrelangen Arbeitserfahrung mit Suchtklientel heraus insbesondere auch im Bereich der Suchtarbeit auswirken kann.

1 Existenzanalyse und Provokativer Ansatz – ein kurzer Überblick

Im folgenden Absatz wird ein allgemeiner Überblick über die Anfänge und Entwicklungen der Existenzanalyse und des Provokativen Ansatzes gegeben sowie auf deren theoretischen Rahmen und Zuordnung eingegangen. Danach folgen nähere Ausführungen zur Definition der beiden Richtungen und deren Menschenbild sowie deren Grundhaltung. Des Weiteren kommt es zu einer Vorstellung der Kernmethoden und Techniken von EA und des Provokativen Ansatzes sowie einer Abhandlung des Verständnisses von Krankheit und Gesundheit.

1.1 Anfänge und Entwicklungen

Die Existenzanalyse und Logotherapie wurde aufbauend auf Viktor Frankls Logotherapie als eigenständige psychotherapeutische Richtung in den 1980er und 1990er Jahren von der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, federführend von Alfried Längle, einem ehemaligen Schüler Viktor Frankls entwickelt (vgl. Längle 2013, 17). Der Wiener Psychiater Viktor Frankl (1905 - 1997) schuf mit der Logotherapie unter Miteinbezug der Existenzphilosophie und Phänomenologie eine wichtige Ergänzung zur Psychotherapie, in welcher die Berücksichtigung der Freiheit und Verantwortung menschlichen Seins sowie der Einbezug der personalen (geistigen) Dimension im Vordergrund stehen (vgl. ebd., 15ff). Damit brach Frankl mit dem in den 20er und 30er Jahren vorherrschenden Menschenbild der Psychotherapie, das den Menschen auf rein psychische Mechanismen reduzierte und dabei die Person mit ihren grundlegenden Eigenschaften der Freiheit, Verantwortung und Sinnsuche außer Acht ließ (vgl. ebd.). Nach Frankl wird der Mensch nicht nur durch unbewusste Konditionierungen und Kräfte gelenkt, sondern auch von erlebten und gespürten Werten angezogen und angefragt (vgl. ebd., 27 & 30). So braucht er nicht nur ein „Wozu“, um Leiden zu ertragen, sondern will auch verstehen, „Wofür“ er lebt (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 14). Damals bezeichnete Frankl die Logotherapie als Praxis und die Existenzanalyse als den theoretischen Hintergrund, während die GLE heute mittlerweile die Existenzanalyse als die umfassende Psychotherapiemethode bezeichnet und die Logotherapie als Teil dieser für die Behandlung der Sinnthematik im vorwiegend beraterischen Setting gesehen wird (vgl. ebd., 30 & 107f).

Der Provokative Ansatz, der als Überbegriff für die Provokative Systemarbeit (ProSA), das Provokative Coaching (ProCo) und den Provokativen Stil (ProSt) steht, wurde seit den 1980er Jahren von Noni Höfner und Charlotte Cordes aus der vom US-Amerikaner Frank Farrelly in den 1960er Jahren begründeten Provokativen Therapie entwickelt (vgl. Höfner/Cordes 2018, 7 & 9). Nachdem Frank Farrelly mit den klassischen Psychotherapiemethoden bei seiner KlientInnenarbeit im psychiatrischen Kontext kein Weiterkommen mehr sah, entdeckte er für sich die Effektivität einer provokativen Vorgehensweise, die den psychotherapeutischen Grundannahmen von damals wenig bis gar nicht entsprach, diese teilweise sogar widerlegte und in der Beratungsarbeit zwar zu bemerkenswerten Ergebnissen, aber auch zu viel Kritik von FachkollegInnen führte (vgl. ebd., 9f).

1.2 Theoretischer Rahmen und Zuordnung

Entstanden aus Frankls Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse von Sigmund Freud und der Individualpsychologie von Alfred Adler sowie der Psychologismuskritik (Husserl & Scheler) in den 20er und 30er Jahren ist die Existenzanalyse heute durch ihre jahrzehntelange methodische und inhaltliche Weiterentwicklung der GLE als „existenzielle Psychotherapie“ mit Alleinstellungsmerkmal, das sich aus ihrer spezifischen Anthropologie und ihrem Verständnis des Weltbezugs ergibt im Rahmen der humanistischen Therapierichtungen einzuordnen (vgl. Längle 2013, 16 & 106 & 138; Längle/Holzhey-Kunz 2008, 73). EA ist zwar auch eine „Analyse“, die unter anderem Unbewusstes, psychische Konflikte, nicht Eingestandenes oder Erkanntes zum Vorschein bringt, doch geht es hier nicht primär um das Analysieren der Psyche mit ihren Trieben, Verdrängung, ihrer Dynamik und Übertragungen, sondern um die Auseinandersetzung mit der Existenz unter Miteinbezug der personalen Ressourcen, wodurch ein erfülltes, mit innerer Zustimmung geführtes Leben ermöglicht werden soll (vgl. ebd., 71f). Inhaltlich wurzelt die Existenzanalyse historisch gesehen vor allem in der Einflussnahme von Philosophie und zweitrangig der psychiatrischen Praxis (vgl. Längle 2013, 119 & 138). Durch ihren Fokus auf die Person mit deren Intentionen und Weltbezug ist sie primär als verstehende¹ Richtung zu bezeichnen, in der die phänomenologische² Offenheit eine große Rolle spielt (vgl. ebd., 106). Dennoch braucht

¹ Verstehen: bedeutet die Beweggründe der Person zu kennen und dadurch „[...] die Wirklichkeit in ihrer Tiefe zu erfassen.“ (Längle 2013, 127 & 129). Verstehen gibt die Person frei und lässt ihr Wesen erblicken (vgl. ebd., 130).

² Phänomenologie („Wesenschau“): philosophischer Begriff geprägt von Edmund Husserl und Martin Heidegger, wo der Blick systematisch auf das Gelegte wird, was der Person als bedeutsam erscheint, ihr als wichtig auffällt.

es in der EA sowohl das Verstehen, als auch das Erklären³ im Wechsel, denn einseitig und ausschließlich angewandt, bergen laut Längle beide Erkenntnisformen eine Gefahr: - *wird zu viel verstanden und zu wenig erklärt, kann die Therapiestruktur und die Anbindung an die faktische Realität verloren gehen;* - *wird zu viel erklärt und die Person zu wenig verstanden, fühlt sich das Gegenüber nicht ernst genommen, die Beziehung, sowie das Freie der Person gehen verloren und es wird unpersönlich (vgl. ebd., 131).*

Als existentielle Psychotherapie unterscheidet sich die EA trotz ähnlicher Begrifflichkeiten, wie z.B. Person, Freiheit, Authentizität und Begegnung sowie Parallelen in der Gesprächsführung wesentlich von der humanistischen Psychotherapie nach Rogers, wo von einem „[...] gesetzmäßige[n] Entfaltungsprinzip von vorgegebenen Wesenseigenschaften des Menschen [ausgegangen wird.]“ (Längle 2013, 120). Zum Vergleich der beiden Richtungen führt Alfried Längle aus:

„Es ist typisch für die existentielle Denkweise, dass ihrer Konzeption nach das Wesentliche im Leben vom Subjekt abhängt. Sinn ist nicht einfach nur gegeben, sondern muss gesucht werden und verlangt persönlichen Einsatz. Der Mensch kann ihn auch verfehlen [...] trotz allen Vertrauens in die Weisheit der Natur und des organismischen Gefühls. Was der Mensch im Wesen ist, ist er durch seine Entscheidungen und Taten.“ (Längle 2013, 124, Fußnote)

Sowohl in der LT, als auch in der EA wird ressourcenorientiert vorgegangen, wobei die **LT** auf den **Sinn-Pol** (*Außen- und Weltorientierung*: schaut auf die Situation/das Objekt. Ziel ist hier mögliche Sinnzusammenhänge für eine gelingende Existenz zu erkennen und aufzugreifen) und die **EA** auf den **Person-Pol** (*Innen- und Personorientierung*: schaut auf den Menschen im Hier und Jetzt. Ziel ist hier über den verstehenden Zugang zu sich selbst den eigenen Beitrag zur personalen Existenz zu finden) ausgerichtet sind (vgl. ebd., 108f). Im Fokus der EA stehen die Entschiedenheit, sowie der Blick auf die Haltungen der Person zum eigenen Sein und Leben und die Erarbeitung von Zustimmung bzgl. folgender vier Bereiche: „[...] **Dasein**, d.h. zur Welt und ihren Bedingungen, [...] **Leben**, d.h. zu den Emotionen und Beziehungen, [...] **Selbst**, d.h. zur eigenen Art und Weise des Umgehens, [...] **Kontext**, d.h. zur Zukunft und zu den größeren Zusammenhänge, die sich [der Person, Anm. d. Verf.] in den Anforderungen, Aufgaben und

Durch die freie, offene Schau (kein Deuten, Erklären oder Interpretieren) kommt es zur Kenntnis über die Sache selbst, zeigt sich das Wesentliche, wodurch ein tiefes Verstehen und Erkennen der Person ermöglicht wird (vgl. Längle 2013, 127).

³ Erklären: bedeutet die Beschreibung des kausal-genetischen Zusammenhangs, also das Ableiten einer allgemeinen Gesetzmäßigkeit durch die Betrachtung von Ursache und Wirkung. Erklärung stellt einen Sachbezug her und verdeutlicht, was allgemeinen Gesetzmäßigkeiten folgt. Dies wirkt haltgebend und entlastend und stellt den notwendigen Realitätsbezug her (vgl. Längle 2013, 129f).

Angeboten [zeigen].“ (Längle, 116f) Als besonderes Eigenmerkmal der EA ist auch die zentrale Stellung, den der Begriff der Freiheit des Menschen innehat, hervorzuheben (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 15).

Frank Farrelly hat nach seinem Theologie- und Sozialarbeitsstudium⁴ lange Zeit in klinischer Praxis am Mendota Health Krankenhaus in Madison, Wisconsin gearbeitet, um mit Carl Rogers, Begründer der „Personenzentrierten Psychotherapie“ zu arbeiten und von ihm zu lernen. In einige Forschungsprojekte eingebunden, konnte er sich durch den Austausch über die aufgenommenen und untereinander vorgestellten Therapiesitzungen mit FachkollegInnen professionell weiterentwickeln und viel Erfahrung im klinischen Bereich sammeln (vgl. Farrelly/Brandsma 2008, 10). Laut Farrelly profitierte er für die Entwicklung der Provokativen Therapie und im Rahmen seines beruflichen Werdegangs vor allem von der praktischen, vielfältigen Arbeit mit den KlientInnen selbst, die er als besonders bedeutsam und lehrreich empfand: „[...] if I have grown and developed as a therapist, it is because of the lessons [patients] have taught me.“ (Farrelly/Brandsma 2008, 3).

Im praktischen Arbeiten wurde Farrelly klar, dass es mehr brauchte, als die Anwendung der drei Grundhaltungen personenzentrierter Therapie (bedingungslose, positive Wertschätzung, Empathie und Kongruenz), weil er KlientInnen damit nicht wirklich erreichte, sich wenig bei ihnen bewegte und das, obwohl sich immer wieder zeigte, dass sich diese sehr drastisch und schnell verändern konnten, wenn sie sich aus sich heraus dafür entschieden hatten (vgl. ebd., 26 & 21). Ihm fiel auf, dass es ihn als Therapeut mit dem, was er an Signalen, Empfindungen und Eindrücken während der Begegnung gewann in der therapeutischen Beziehung brauchte, sowie, dass die Worte mit denen KlientInnen sich selbst ausdrückten viel treffender waren, als die der TherapeutInnen, was ihn zum Schluss führte, dass man die Sprache der Person wählen muss, um diese in der Kommunikation zu erreichen (vgl. ebd., 21ff & 27 & 119). Zudem erschien es ihm immer deutlicher, dass KlientInnen es als hilfreich erlebten, wenn ihre subjektive Wahrnehmung als wichtiger, ausschlaggebender Faktor für deren Verhalten in die Therapie miteinbezogen wurde (vgl. ebd., 28). So entwickelte Farrelly die Provokative Therapie unter Einbezug folgender Annahmen und Hypothesen:

- Personen verändern und entwickeln sich als Antwort auf die Konfrontation mit einer für sie bewältigbaren Herausforderung, der sie sich stellen müssen.

⁴ Das Sozialarbeitsstudium in den USA ist „[...] ein Studium in angewandter Psychologie [...]. (Höfner/Cordes 2018, 10)

- Personen können sich aus einem Akt der eigenen Entscheidungsfähigkeit heraus und weil sie es selbst wollen stark verändern.
- Fachleute und KlientInnen selbst unterschätzen die eigenen personalen Fähigkeiten zur Erreichung ihrer Ziele hinsichtlich sozialer Normen, autonomer Alltagsgestaltung und gesellschaftlicher Adaption.
- KlientInnen werden häufig zu sehr geschont und wie ein „rohes Ei“ behandelt, weil ihnen von Professionellen, aber auch von sich selbst eine zu hohe, weit überschätzte psychische Vulnerabilität; Hilflosigkeit und Zerbrechlichkeit zugeschrieben werden.
- Ungeachtet des Schwere- und Chronifizierungsgrades problematischen, störungswertigen Verhaltens und Einstellungen können diese tiefgreifend von der Person verändert werden, wobei unter anderen Faktoren jener der Entscheidung zur Veränderung der Person selbst einer der ausschlaggebendsten zu sein scheint.
- Erfahrungen im Erwachsenenalter und im Hier und Jetzt sind mindestens so bedeutsam für die Entwicklung und Formung von Verhalten, Werthaltungen und aktuellen Einstellungen, wie jene aus der Kindheit und Vergangenheit.
- Das allgemeine Sozialverhalten und jenes in der zwischenmenschlichen Beziehung der Klienten/der Klientin bildet sich gut in der Interaktion zwischen TherapeutIn und KlientIn ab.
- Individuelle Verhaltensmuster eines jeden Menschen haben einen logischen und sinnvollen Hintergrund, das heißt, es gibt immer einen guten Grund, warum sich Menschen so verhalten, wie sie es gerade tun.
- Authentische, direkte und humorvoll verpackte provokative Rückmeldungen sind in der Therapie weit wirkungsvoller und profitabler für KlientInnen als vorgegaukelte, unechte Akzeptanz.
- Die wichtigsten Botschaften in der zwischenmenschlichen Kommunikation werden nonverbal transportiert.
- Werden KlientInnen innerhalb ihres persönlichen Bezugsrahmens provokativ angesprochen, so tendieren sie dazu sich in die gegensätzliche Richtung des definierten personalen Selbstkonzeptes zu bewegen.

- Wenn die KlientInnen provokativ und humorvoll angetrieben werden mit ihren schädigenden Verhaltensmustern und der Verteidigung dieser weiterzumachen, neigen KlientInnen zu positiver Verhaltensänderung, die sich meist auch näher der sozialen Norm bewegen.
- Je stärker KlientInnen von therapeutischer Seite für ihr Verhalten entschuldigt und in Schutz genommen werden, desto mehr Verantwortung übernehmen die KlientInnen für sich selbst, ihr Verhalten, ihre Einstellungen und Werthaltungen. (vgl. Farrelly/Brandsma 2008, 35 – 52)

Als Farrelly seinen provokativen Therapiestil nach Europa brachte, war Höfner überrascht, wie verstanden sich die KlientInnen nach den Sitzungen fühlten, obwohl er mit vielen Regeln in der Psychotherapie brach und KlientInnen humorvoll und in liebevoller Grundhaltung mit den unmöglichsten Aussagen provozierte (vgl. Höfner/Cordes 2018, 11f). Sie begann sich daraufhin intensiv mit dem provokativen Ansatz auseinanderzusetzen und von Farrelly zu lernen. Höfner beschreibt den provokativen Stil als eine sehr schnell und recht dauerhaft wirksame Methode, die sich nur schwer durch andere gängige Therapie- und Beratungsmodelle erklären lässt, wodurch ihr nach wie vor mit viel Gegenwind aus der Fachwelt begegnet wird (vgl. Höfner 2019, 11). Der Begriff provokativ⁵ wird häufig mit negativen Effekten und Aussagen verbunden, die mit Abwertung, Beleidigung oder Herabsetzung einer Person zu tun haben (vgl. ebd., 13). Ziel der provokativen Vorgehensweise ist jedoch die Person in liebevoller Grundhaltung durch das humorvolle „Karikieren ihres Weltbildes“ in Bewegung zu bringen, die in ihr vorhandenen Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren und selbstschädigende, die Symptomatik aufrechterhaltende Energien so umzuleiten, dass sie produktiv genutzt werden können (vgl. ebd., 14).

Auch, wenn die Provokative Therapie offiziell der Kognitiven Verhaltenstherapie zugeordnet wird, hebt Höfner hervor, dass sich die Provokative Therapie ganz klar nicht an die bewusste Ratio, sondern an den „emotional geladenen Bereich“ (Glaubenssätze, Wünsche, Werte, Hoffnungen, etc.) wendet, da Veränderung nur dann stattfinden kann, wenn rationale Einsicht unter emotionaler Beteiligung passiert (vgl. Höfner 2018, 26ff). Da Frank Farrelly den systemischen Aspekt, also das Umfeld der KlientInnen und die Auswirkungen deren Verhaltens darauf in seiner Arbeit immer miteinbezogen, könne die provokative Therapie am ehesten noch als „Emotionale Systemische

⁵ „provocare [(lat.), Anm. d. Verf.] [:] [...] etwas hervorlocken, etwas verdeutlichen, etwas sichtbar machen.“(Höfner/Cordes 2018, 13)

Verhaltenstherapie“ bezeichnet werden. Zudem lassen sich laut Höfner, Parallelen zur Hypnotherapie erkennen, da auch im Provokativen Ansatz innerliche Suchvorgänge bei den KlientInnen angestoßen werden, die diese in einen tranceähnliche Zustand versetzen. Hierbei wird der Prozess zwar von den BeraterInnen angeleitet, inhaltlich jedoch aber von den KlientInnen vorgegeben, die auch für sich selbst wählen, welche der von den BeraterInnen angebotenen Inhalte für sie wichtig sind und welche sogleich wieder in Vergessenheit geraten (vgl. ebd., 30f).

1.3 Definition und Menschenbild

Per Definition ist Existenzanalyse als „ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen [zu bezeichnen].“ (Längle 2013, 24)

Der Mensch wird in der Existenzphilosophie nicht primär aus seiner innerpsychischen Struktur heraus gesehen, sondern insbesondere aus seinem Weltbezug (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 80). Er ist in seinem Wesen nicht festgelegt, steht unablässig in einem dialogisch-begegnenden Austausch mit sich selbst und der Welt und ist in dieser Doppelbezüglichkeit nach Innen und Außen dazu aufgerufen in personaler Freiheit auf die ihm gestellten Fragen zu antworten (vgl. ebd. & Längle 2013, 31). Sein Erleben und seine Erfahrung sowie, wie er sich den Herausforderungen, die die Welt bzw. die Dinge an ihn herantragen, stellt und seine Situation gestaltet, sind hier ausschlaggebend (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 80). Der Mensch wird nicht ausschließlich von unbewussten Kräften gelenkt oder beeinflusst, sondern er wird außerdem von Werten angezogen, die es zu gestalten und erleben gilt, denn der Mensch ist darauf ausgelegt über sich hinauszuwachsen und sich seiner Umwelt zuzuwenden, um so Erfüllung zu erreichen (vgl. Längle 2013, 30).

„Existenzanalyse greift die unaufhebbare dialogische Beziehung zur Welt und zu sich selbst auf und wird durch die vier Grundbedingungen der Existenz, die sich als Grundmotivationen manifestieren, strukturiert.“ (Längle 2013, 31)

Die vier Grundmotivationen sind nicht nur Strukturmodell der EA, sondern stellen auch jeweils für sich gesehen einen existenziellen Aspekt des menschlichen Seins dar, nämlich: **Sein-Können** (1. Grundmotivation: „Ich bin - Kann ich sein?“), **Leben-Mögen** (2. Grundmotivation: „Ich lebe - Mag ich leben?“), **Selbstsein-Dürfen** (3. Grundmotivation: „Ich bin ich - Darf ich so sein?“) und **Sinnvolles Sollen** (4.

Grundmotivation: „Ich bin da - Wofür soll ich da sein, ist mein Leben gut?“. Diese vier Grundbedingungen, auf die sich der Mensch stetig bezieht, sind Grundlage erfüllter Existenz, sowie Gerüst für die existenzanalytische Praxis und beschreiben die tiefsten Motive des Menschen (vgl. ebd., 71 & 84).

In der EA herrscht ein positives Menschenbild, in dem es vor allem um das sich selbst sein können, bleiben oder werden in Übereinstimmung mit sich selbst und der Umwelt durch innerliche Stellungnahme und Ausdruck des Eigenen geht (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 16). EA sieht den Menschen trotz der gegebenen Endlichkeit und des Vorhandenseins von Leid, Schuld und Tod als dem Leben gewachsen und fähig diesem antwortend zu begegnen sowie zu einem glücklichen Dasein zu finden an (vgl. ebd., 17f). Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl, in der der Mensch als Einheit bzw. Ganzheit der drei Aspekte Geist, Psyche und Leib gesehen wird, stellt einen Schwerpunkt der EA dar und wurde von Frankl einer ausführlichen Reflexion und Ausformulierung unterzogen (vgl. ebd., 64f). Da das Verständnis dieses Menschenbildes eine wichtige Arbeitsbasis der EA darstellt, soll es in der folgenden Abbildung von Frankl noch einmal detaillierter dargestellt werden:

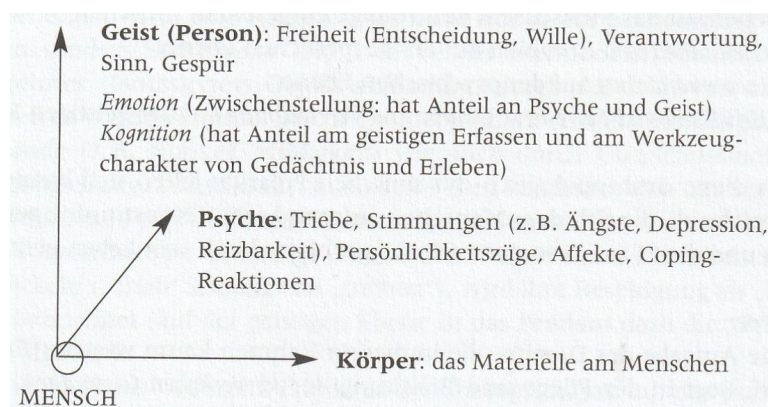


Abbildung 1: Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl

(Längle/Holzhey-Kunz 2008, 65)

Innerhalb dieser drei Dimensionen des Menschseins, die jeweils durch eine gewisse Eigengesetzlichkeit gekennzeichnet sind, kann es zu Spannungen kommen, weshalb die EA intensiv mit dieser auftauchenden Differenz zwischen Geistigem und dem „Psycho-Physikum“ arbeitet (vgl. ebd., 65). Der Mensch setzt sich demnach als Person mit geistiger Dimension, die die Offenheit zur Welt und sich selbst darstellt mit den beiden anderen Dimensionen (leibliche und psychische), die er ebenfalls im ganzheitlichen Sinne inne- bzw. an sich hat, auseinander (vgl. ebd., 65f). Auf diesen „Daseins-Ebenen“

wird der Mensch sein Leben lang vor Aufgaben gestellt, denen er zu begegnen hat, um zu einem gelingenden Leben kommen zu können. Die drei Pole der Existenz, in denen das Menschsein sich bewegt und die auch in der therapeutischen Praxis, Miteinbezug finden, sowie deren spezielle Aufgabenbereiche zeigen sich, wie folgt:

1. *Körperliche Ebene*: durch Gesundheit und Krankheit, wo es darum geht, sich und seinen Körper zu pflegen und gesund zu halten.
2. *Psychische Ebene* (auch als „Verschaltungsdimension“ zwischen den anderen Ebenen zu verstehen, wo die Informationen zusammenfließen und entsprechend ihrer Bedeutung für das Überleben verarbeitet, eingeordnet sowie durch die dadurch hervorgerufenen Gefühlszustände abgebildet werden): durch Lust und Unlust, wo es um Spannungsreduktion, Beseitigung von Unlustzuständen, Lusterleben und Bedürfnisbefriedigung geht. Die Psychodynamik stellt laut Längle auch eine „Wächterfunktion für die Existenz“ dar, da die Überlebenssicherung eine wichtige Aufgabe dieser ist. Dort, wo das Überleben in Gefahr kommt, zeigen sich nicht nur Bedürfnisse, sondern auch sogenannte „Copingreaktionen“, die als Schutzreaktionen zu verstehen sind.

Körperliche und psychische Ebene sind sehr eng miteinander verbunden und spiegeln sich ineinander wider, weshalb sie die *Psychosomatische Einheit* abbilden. So hat das psychische Empfinden, Auswirkungen auf die körperliche Verfassung und körperliche Probleme zeigen sich auf psychischer Ebene durch dadurch aufkommende Gefühlszustände, Bedürfnisse und Spannungen.

3. *Geistige/personale Ebene* (stellt den zentralen und spezifischen Zugang der EA zum Menschen dar, da aus Sicht der EA die „Existenz [...] durch den Vollzug der personalen Dimension unter Einbezug der anderen Dimensionen [geschieht].“ (Längle/Holzhey-Kunz 2008, 70): durch Glaube/Verzweiflung oder auch Erfüllung/Leere, wo es um die dialogische Auseinandersetzung mit den Inhalten der personal-existenziellen Grundmotivationen, die für die Struktur unsere Existenz im Innen- und Außenbezug verantwortlich sind, geht. Kommt es zu einem gelingenden Austausch mit den im Folgenden genannten zentralen Inhalten der Grundmotivationen, so kann sich der Mensch gut selbst verwirklichen:

Dazu gehören die subjektive *Wahrheit*, nach der die Person ihre Entscheidungen ausrichtet, das *Gute* im jeweiligen Lebensbezug, das *Rechte* oder auch *Stimmige*,

Gewissenhafte und das dadurch für die Person erkennbare, sich ihr eröffnende *Sinnvolle*.

(vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 66-70)

Die EA ist eine *personale* Richtung, in der sowohl praktisch, als auch theoretisch, die Person und ihr stetiger dialogischer Austausch mit der Welt, sowie der Aufforderung auf das, was sie dabei anspricht, bewegt oder angeht zu antworten im Fokus stehen. Der Vollzug des Personseins kann nach Längle durch die drei Schritte des **Eindrucks**, der **Stellungnahme** und des **Ausdrucks**, die sowohl den inneren Zugang zu sich selbst als auch den Zugang von außen ermöglichen, abgebildet werden (vgl. ebd., 60):

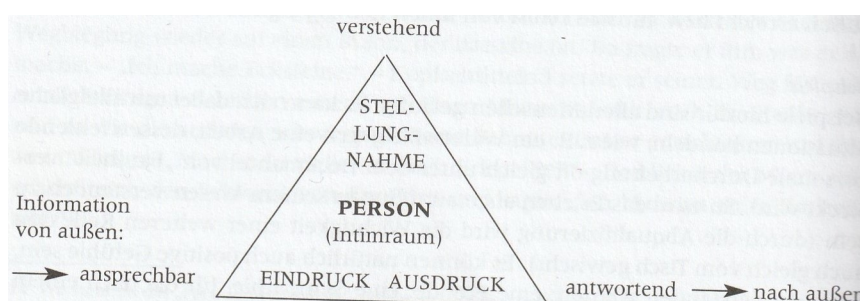


Abbildung 2: Prozessuales Personmodell der Personalen Existenzanalyse

(Längle/Holzhey-Kunz 2008, 60)

Der Provokative Ansatz vertritt ein Menschenbild, das die Selbstverantwortung und -bestimmung des Menschen hervorhebt, wodurch er wieder mehr Kontrolle über sein Leben zurückerlangen und aus der Opferhaltung aussteigen kann (vgl. Cordes 2018, 11). Zentral ist hierbei das volle Zutrauen in die Person sich selbstständig aus festgefahrenen und selbstschädigenden Verhaltensmustern befreien zu können (vgl. ebd., 13). Bei der provokativen Vorgehensweise sind das dahinterstehende Menschenbild, die insbesondere nonverbal vermittelten Wert- und Grundhaltungen sowie die Persönlichkeit des Beraters/der Beraterin ausschlaggebend (vgl. Höfner 2019, 12f). Auch hier geht es weniger um die Analyse der Vergangenheit, sondern mehr um das Auffinden möglicher Umgangsformen mit gegenwärtigen und zukünftigen Situationen, in denen die Person emotional feststeckt (vgl. ebd., 13). Fixierte Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die als störend, aber gleichzeitig zur Persönlichkeit gehörend empfunden werden, sollen durch humorvolle Selbstrelativierung und -distanzierung aufgedeckt und aktiv durchbrochen werden. Die provokative Vorgehensweise versucht den Zensor des menschlichen Intellekts, der uns bei

Veränderungsprozessen oft im Wege steht auf die Seite zu stellen und zielt direkt auf das limbische System ab, wo auch die Gefühle sitzen, von denen der Mensch im Wesentlichen gesteuert wird. Laut Höfner ist die Entscheidung zu einem Symptom ein aktiver Vorgang, der emotional geladen ist und in dieser Hinsicht auch Sinn ergibt, aber zumeist unbewusst erfolgt (vgl. Höfner 2019, 11f & 67). Durch die provokative Intervention sollen KlientInnen in Bewegung gebracht, deren Selbstheilungskräfte und Ressourcen aktiviert sowie selbstschädigende Energien, die zur Aufrechterhaltung der Symptomatik beitragen, umgeleitet werden (vgl. Höfner/Cordes 2018, 14). Die Selbstbestimmung und der Glaube in die Veränderungsfähigkeit eines jeden Menschen aus sich heraus ist in der provokativen Vorgehensweise wichtiger Teil der erforderlichen Grundhaltung des Anwenders/der Anwenderin. So ist der Mensch nicht schwach, sondern mündig und ihm innewohnend sind ausreichend Ressourcen vorhanden, sodass ein Anstoß zur Veränderung von Außen ausreicht, um Stolpersteine aus dem Weg zu räumen (vgl. ebd., 15). Der Mensch wird nicht als PatientIn gesehen, der sich unwissend und unfähig in fachkundige Hände begibt, um analysiert und diagnostiziert zu werden sowie Handlungsanleitungen zu bekommen, sondern als KlientIn, in dem/der mehr gesunde, als kranke Anteile schlummern. Den KlientInnen wird mit der Gewissheit begegnet, dass sie Rückschläge, sowie Scheitern aushalten können und selbst über ausreichende Fähigkeiten verfügen, um ihre Probleme zu lösen und sich diesen zu stellen (vgl. Höfner 2019, 44f). Provokative Interventionen sind dazu gedacht, die KlientInnen dabei zu unterstützen die adäquate Problemlösung für sich zu finden, was sich auch entlastend auf die BeraterInnen und den Handlungsdruck reduzierend auswirkt (vgl. Cordes 2018, 13).

LKW fasst den provokativen Ansatz in Kurzform zusammen und beschreibt die Vorgehensweise durch das „liebevollen Karikieren des Weltbildes“ der KlientInnen. Dabei wird von BeraterInnen in zutrauender, liebevoller Grundhaltung in das Weltbild der KlientInnen eingestiegen und deren eigens in den Weg gelegten Stolpersteine humorvoll karikiert bis ein gemeinsames Lachen darüber möglich wird (vgl. Höfner/Cordes 2018, 14f).

1.4 Grundhaltung und Prinzipien

Um den provokativen Ansatz adäquat anwenden zu können, ist das Wissen um das **“L“ (Liebevoll)** in „LKW“, also um die dahinterstehende Grundhaltung und die Einstellung gegenüber der Klientel, die von den BeraterInnen mitgebracht werden muss

unabdingbar. Denn ohne die wohlwollende, liebevoll zugewandte, positive und empathische Grundhaltung ist der Einsatz jeglicher provokativer Interventionen kontraindiziert, weil sie sich bei unpassender Persönlichkeit und Einstellung der BeraterInnen gegenüber der Klientel sehr destruktiv auswirken können (vgl. Höfner/Cordes 2018, 33). Zudem ist das volle Zutrauen in die Klientel, sich selbst aus der problematischen Lage, in der sie feststeckt, befreien zu können und in deren Ressourcen, Voraussetzung für die provokative Arbeit (vgl. Cordes 2018, 13). Der Fokus liegt also auf dem, was der Klient/die Klientin kann oder potenziell könnte, also auf den Fähigkeiten und Möglichkeiten der Person selbst, sowie darauf sie wieder in ihre Eigenverantwortung für die Problemlösung sowie aus der Opferhaltung zu bringen (vgl. Höfner/Cordes 2018, 16f). Der von Boshaftigkeit völlig freie **Humor** und das Lachen über sich selbst sowie die eigenen Stolpersteine oder Unzulänglichkeiten im **Weltbild** der KlientInnen stellen Herzstücke des Provokativen Ansatzes dar, führen zur Eröffnung innerer Freiräume und zur Betrachtung eigener fixierter Verhaltensweisen, Glaubenssätze, Denkmuster und Gefühlszustände, was in weiterer Folge zur Entmachtung dieser und mehr Handlungsfreiheit führt. Hierbei ist es wichtig, dass von BeraterInnen durchwegs die liebevolle, wertschätzende, „Augen zwinkernde“ Grundhaltung gegenüber ihren KlientInnen gehalten wird und niemals über die KlientInnen selbst gelacht wird, sondern miteinander über absurde, fixierte Verhaltensweisen oder verinnerlichte Glaubenssätze, die die KlientInnen blockieren (vgl. ebd. 18f). Auch sollte darauf geachtet werden, dass der/die KlientIn immer etwas mehr lacht, als der/die BeraterIn und, dass nur dann provokativ vorgegangen wird, wenn der gute Draht zur Klientel hergestellt wurde (vgl. Cordes 2018, 13 & 24). Probleme sollen durch die provokative Intervention nicht verharmlost oder ins Lächerliche gezogen werden, genauso wenig, wie der/die KlientIn ausgelacht oder Traumata als nichts Schlimmes hingestellt werden sollen, sondern der humorvolle Umgang richtet sich dorthin, wo KlientInnen sich zum Opfer ihrer vergangenen oder aktuellen Erfahrungen machen und diese als Gründe dafür anführen, etwas nicht verändern zu können (vgl. Höfner/Cordes 2018, 20). Ironie, Sarkasmus oder Zynismus haben in der ProSA keinen Platz und BeraterInnen sollten neben der innerlich neutralen und möglichst wertfreien Haltung auch in der Lage sein, sich selbst zu relativieren und über sich zu lachen (vgl. ebd., 17-20). BeraterInnen versuchen den ganzen Beratungsprozess über mit ihrer Aufmerksamkeit bei den KlientInnen und ihren verbalen und nonverbalen Reaktionen zu sein und diese provokativ aufzugreifen, sodass die sogenannten

Wachstumsbremsen sichtbar werden. Dadurch sollen selbstschädigende Energien umgeleitet, Einstellungen selbstbestimmt und -verantwortlich verändert und persönliche Weiterentwicklung ermöglicht werden (vgl. ebd.). BeraterInnen steigen in möglichst wertfreier Haltung in das jeweilige Weltbild der KlientInnen ein, versuchen wertschätzend und empathisch die selbstschädigenden Blockaden zu verstehen und karikieren beziehungsweise übertreiben humorvoll so lange jene Stolpersteine aus Ängsten und Vermeidungsstrategien bis die KlientInnen darüber lachen und das Absurde an ihrem Verhalten erkennen können. Es dürfen dabei nur die Ängste und die Vorteile des selbstschädigenden Verhaltens der KlientInnen karikiert werden, nicht aber das, was nicht in das Welt- oder Selbstbild des/der jeweiligen Beraters/Beraterin passt (vgl. Höfner/Cordes 2018, 20ff).

Das, was nonverbal in der Kommunikation vermittelt wird, wirkt sich viel stärker aus, als das ausgesprochene Wort, weshalb der Haltung des Beraters/der Beraterin und den nonverbalen Signalen auf KlientInnen- und BeraterInnenseite im provokativen Ansatz große Bedeutung zukommt und dieser im Bezug auf Veränderung laut Höfner auch so wirksam ist. Während *nonverbal zugewandt* und unablässig der bedingungslose Glaube an die Veränderungsfähigkeit der Person und deren Ressourcen signalisiert wird, wird gegenüber den KlientInnen provokativ in höchst übertriebener humorvoller Art und Weise ausgesprochen, was und wie sie vermutlich schon lange denken, womit sie sich im Weg stehen und was sie sich selbst vielleicht nie getraut hätten zu sagen (vgl. ebd., 22ff). Dieses Vorgehen entspannt die KlientInnen nicht nur, sondern führt auch dazu, dass sie anfangen, die Gegenposition zu den absurden und überzogenen Behauptungen einzunehmen, für sich einzutreten und in den „*Widerstand gegen die Selbstschädigung*“, von der sie innerlich wissen, dass sie dauerhaft mehr Nachteile, als Vorteile bringt und die sie deshalb zumeist auch loswerden wollen zu gehen (vgl. ebd., 24f).

Im Folgenden soll vor allem auf die phänomenologische Vorgehensweise, die in der EA die wesentliche therapeutische und beiden Seiten Raum gebende Grundhaltung ausmacht, beschrieben werden:

phänomenologische Haltung und Offenheit: richtet den Blick auf das *Phänomen*⁶, also auf das, was sich unmittelbar zeigt und zwar ohne jegliche Interpretation und Deutung. Gelingt dies, so ergibt sich daraus ein *Verstehen* und Erfassen des sich Zeigenden in der aktuellen Begegnung (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 18). Durch die

⁶ Phänomen = die Art und Weise, wie eine Sache oder ein Mensch erscheint (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 61)

Anwendung der Phänomenologie soll *Erkenntnis über das Wesen* einer Sache oder eines Menschen und dessen Einmaligkeit bzw. Einzigartigkeit gewonnen werden, indem darauf geschaut wird, wie es einem gerade erscheint. Die phänomenologische Haltung der existenzanalytischen Psychotherapie, die sich durch Konkretion und eine *individualisierende* und *persönliche Schau* auszeichnet, stellt ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen Psychotherapierichtungen dar, die entweder interpretativ, systemisch-konstruktivistisch oder wissenschaftlich-empirisch vorgehen (vgl. ebd., 61). In der phänomenologischen Vorgehensweise braucht es eine Offenheit, die sich durch die aktive Haltung der Voraussetzungslosigkeit und das Beiseitelassen von jeglichem Vorwissen und Vorurteilen auszeichnet. Dieses möglichst vorurteilsfreie *Schauen* und Beiseitestellen wird als **Epoché** bezeichnet, die durch die Fähigkeit der Selbstdistanzierung der TherapeutInnen erlangt wird, weshalb Selbsterfahrung und Supervision in der Ausbildung einen hohen Stellenwert einnehmen. Es braucht Zeit bis sich Phänomene im sich vom Gegenüber „beeindrucken“ und auf sich wirken lassen, zeigen und im *subjektiven Erleben erspürt* werden können. So spielen Gelassen- und Bescheidenheit, sowie stetige Selbstreflexion und das Zurückstellen des Eigenen im Sinne von dem nicht in den Beratungskontext Gehörendem im phänomenologischen Prozess eine wesentliche Rolle. Es bedarf also großer Aufmerksam- und Wachsamkeit bzgl. eigener im Gesprächsverlauf aufkommender Themen, um diese offene, freilassende Haltung wahren zu können (vgl. ebd., 62f). Durch die offene, begegnende, annehmende, wertschätzende und Raum gebende Haltung der EA soll es auch für die KlientInnen möglich werden, diese gegenüber anderen und sich selbst zu entwickeln, sodass sie beginnen sich selbst und das, was in ihnen aufkommt als bedeutsame und wertvolle Informationen wahr- und ernstzunehmen sowie zu einem Verstehen dieser zu kommen (vgl. ebd., 63). In der Praxis wird auf das gegenwärtig Gesagte, Bezug genommen, indem das, was sich spontan für den/die TherapeutIn zeigt und wie es von ihm/ihr subjektiv erlebt und verstanden wird wertfrei ausgesprochen und angeboten wird. Dabei wird dem Gegenüber völlig frei und offen gelassen, ob dem auch wirklich so ist, denn dadurch, dass das „Erschaute“ im den anderen sehr frei und in Seinem *belassenden* Prozess immer wieder hinterfragt wird, hat das Gegenüber die Möglichkeit, Stellung dazu zu beziehen und sein Eigenes dazu zu geben. Dieses phänomenologische Vorgehen lässt sich anhand der drei Fragen Heideggers folgendermaßen in Kürze abbilden:

1.) „Was zeigt sich? - Reduktion“

2.) „*Wie ist es? - Konstruktion*“

3.) „*Ist es so? - Destruktion*“ (vgl. ebd., 62ff)

1.5 Methoden und Techniken

Die Provokative Vorgehensweise folgt keinem Schema F an sich und gibt keine detaillierten Handlungsanleitungen, denen Schritt für Schritt genau nach Plan gefolgt werden muss. Sie ist weniger als eine Technik, sondern vielmehr als eine „Geisteshaltung“ zu bezeichnen, in der die Wahrung der dahinterstehenden und oben bereits erwähnten Grundhaltung den wichtigsten Baustein darstellt (vgl. Höfner/Cordes 2018, 37). Eine hochgestochene, akademische, nüchterne Sprache und Haltung in der Beratung führen häufig zu rein rationalen Reaktionen der Klientel, wodurch deren Gefühlswelt nicht erreicht und somit auch keine emotional geladene Entscheidung zur nachhaltigen Veränderung im Denken und Verhalten bei der Klientel hervorgerufen werden kann, was das eigentliche Ziel des Provokativen Ansatzes darstellt (vgl. Höfner 2019, 16 & 37). Indem ohne Schönmalerei direkt, intuitiv und spontan das ausgesprochen wird, was und wie es sich die KlientInnen vermutlich denken, werden diese viel unmittelbarer erreicht und in ihrer Gefühlswelt abgeholt, als in manch anderer Richtung. Die spontanen Reaktionen des Beraters/der Beraterin auf die KlientInnen ohne vorherige Zurechtlegung einer fixen Strategie ermöglichen ein Einsteigen in das Weltbild und System der KlientInnen, führen durch den Überraschungseffekt zu Spontanreaktionen auf KlientInnenseite und sind wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen Beratungsmethoden oder Interventionen (vgl. ebd.). Bei der ProSA wird der systemische Aspekt insofern berücksichtigt, dass neben innerpsychischen Mechanismen auch immer die Wirkung auf das soziale Umfeld beim Ausschmücken oder Persiflieren⁷ gewisser Bilder, sowie Fremd- und Eigenwahrnehmung miteinbezogen werden (vgl. ebd., 109f). Spezifisch für die provokative Vorgehensweise ist außerdem, dass im Gesprächsverlauf überhaupt und auch zur Diagnosefindung kaum bis gar keine Fragen gestellt werden, sondern gerade dann, wenn es um das Gefühlsleben der KlientInnen geht mit Aussagen oder Unterstellungen reagiert wird. Dies rührt daher, dass KlientInnen auf sachliche Fragen viel ausweichender reagieren, als auf Provokationen, durch die von Beginn an mehr emotionale Beteiligung der KlientInnen erreicht werden kann (vgl. ebd., 105f). Im Folgenden werden einige unter vielen methodischen

⁷ „persiflieren: [...] jemanden [...] auf eine geistreiche und feine Art verspotten, oft durch übertriebende Nachahmung“ (<https://www.wortbedeutung.info/persiflieren/>)

Möglichkeiten provokativer Interventionen, denen auch immer der persönlichen Touch der jeweiligen BeraterInnen anheftet, dargestellt:

Globalisieren, Karikieren, Stereotypisieren und Pauschalieren: Ziel ist es die KlientInnen durch möglichst übertriebene, stereotype und pauschale Aussagen zu ihrem Weltbild zum Widersprechen zu bringen, sodass sie anfangen zu differenzieren, sich zu stellen und sich über die Absurdität und Kontraproduktivität gewisser verinnerlichter Bilder klarer zu werden (vgl. Höfner/Cordes 2018, 48). Dabei fallen häufig Worte, wie „immer, nie, alle, keine/r, ständig, jede/r, ausschließlich, nur, etc.“ und es werden jegliche Stereotype und Bilder hergenommen, die einem in den Sinn kommen, um das verzerrte negative Selbstbild oder auch Glaubenssätze zu überzeichnen oder zu karikieren, wodurch KlientInnen zum befreienden Lachen und zur notwendigen Selbstdistanz verholfen werden soll (vgl. Höfner 2019, 112f). Hierzu gehören auch absichtliches Missverstehen oder sich der persönlicher Schwachpunkte des Anderen, wie bspw. der Glaube schon zu alt oder zu blöd für Veränderung zu sein zu bedienen (vgl. Höfner/Cordes 2018, 49f).

Begeisterung für das Symptom, die Sündenbocktechnik und Advocatus Diaboli⁸: Hierbei werden in voller Begeisterung für die Symptomatik möglichst viele Vorteile des selbstschädigenden Verhaltens betont, dessen Nachteile verharmlost und KlientInnen wird ausdrücklich von einer Verhaltensänderung abgeraten. Beim *Advocatus Diaboli* wird gegenteilig gehandelt, als es BeraterInnen durch gutes Zureden und Ermutigen grundsätzlich tun würden. So werden nebensächlich die Vorteile einer Veränderung erwähnt und die Nachteile der selbstschädigenden Symptomatik heruntergespielt bzw. macht sich der Berater/die Beraterin für diese stark und findet Argumente dafür diese aufrechtzuerhalten. Die vermuteten dahinterliegenden Ängste und negativen Folgen der Entscheidung zur Aufgabe einer Symptomatik werden übertrieben ausgeschmückt und es wird empfohlen sich nur ja nicht in diese Richtung zu bewegen, damit KlientInnen sich nicht in ihrer einseitigen Sichtweise bestätigt fühlen, sowie ihr Widerstand gegen die Selbstsabotage geweckt wird und sie eine Gegenposition einnehmen müssen (vgl. ebd., 56f & Höfner 2019, 106f). Bei dieser Intervention ist es auch möglich ganz plötzlich und mehrmals die Seiten zu wechseln, weil man es sich doch anders überlegt und gute Gründe für den Richtungswechsel gefunden hat. Dieses *Ping Pong* Spiel kann als Entscheidungshilfe dienen (vgl. Cordes 2018, 41 & Höfner 2018, 70). Durch die Anwendung der Sündenbocktechnik sollen KlientInnen mehr in die

⁸ *Advocatus Diaboli* (lat.): Anwalt des Teufels

Selbstverantwortung und aus der Opferhaltung gebracht werden, da viele dazu neigen, dem Außen die Schuld für ihre missliche Lage zuzuweisen und somit Gründe dafür zu finden, warum es ihnen nicht möglich ist, selbst etwas an der Situation zu ändern. Der Eigenanteil des Klienten/der Klientin wird auch von dem Berater/der Beraterin geleugnet, es wird die ganze Schuld dem Außen bzw. Anderen zugeschoben, Anschuldigungen der KlientInnen werden ausgeschmückt und ihnen in allen von ihnen erwähnten Punkten, die als Hinderungsgrund für Veränderung eingebracht werden, Recht gegeben. Wichtig ist dabei, dass hier nur die Opferhaltung, also jenes überzogen dargestellt wird, was als gute Ausrede zum Stillstand verwendet wird, nicht aber ernstzunehmende, tiefgehende Traumata oder Erlebnisse (vgl. Höfner/Cordes 2018, 53f).

Angebot idiotischer oder keiner Lösungen: Da auch die ProSA auf der Annahme beruht, dass KlientInnen die Lösung in sich tragen und diese nachhaltiger wirken, wenn sie diese in sich selbst auffinden und aus sich selbst heraus anwenden, sowie die Erfahrung zeigt, dass vorschnelle Lösungsvorschläge von BeraterInnenseiten nicht angenommen oder sabotiert werden, unterstützt der/die BeraterIn die Aussage von den KlientInnen, dass es keine Lösung für dieses Problem gibt. So wird der innere Suchprozess der KlientInnen angeregt (vgl. Höfner 2019, 111). Eine weitere Technik mit dem selben Ziel ist das Einbringen völlig idiotischer, absurder, schwachsinniger und aus der Luft gegriffener Vorschläge und Lösungen, die niemand ernsthaft in Erwägung ziehen würde (vgl. ebd., 117).

Verwendung von für die Klientel relevanten Bildern und Zukunftsszenarien: Bilder wirken sehr stark und nachhaltig auf Menschen ein, weshalb die Anwendung dieser ein wichtiger Bestandteil provokativer Interventionen ist. Dabei lassen BeraterInnen alle Bilder, die bzgl. des Gegenübers während des Gesprächsverlaufs in ihnen aufkommen ohne innere Zensur zu und bieten diese an, entweder, indem sie szenisch vorgespielt, detailliert und ausgeschmückt geschildert oder mit einer kleinen Geschichte dazu hingestellt werden (vgl. Höfner/Cordes 2018, 63ff). Beim Zukunftsszenario wird das drastische Bild vom zukünftigen Ich mit den vorliegenden selbstschädigenden Verhaltensmustern in höherem Alter gezeichnet und betont, dass sich diese Verhaltensmuster im Alter noch verstärken werden. Dabei wird ausgeschmückt oder auch szenisch dargestellt, wie sich die Person und deren Umfeld dann verhält, also, wie sie sich bewegen, sprechen, aussehen wird, usw. Diese Bilder wirken meist sehr intensiv nach, werden innerlich oft selbst noch weiterentwickelt und sind Auslöser starker

Emotionen, die wiederum Nährboden für Veränderung schaffen (vgl. ebd. & Höfner 2019, 109ff).

Bei all diesen Interventionsmöglichkeiten zur Problembehandlung ist es unabdingbar, dass die Grundhaltung des LKW bei den BeraterInnen immer authentisch bestehen bleiben und nonverbal vermittelt wird, sodass für das Gegenüber durchwegs erkennbar bleibt, dass das Gesagte nicht die Meinung, Denkweise oder innere Haltung der BeraterInnen abbildet, sondern diese/r innerlich vollkommen auf Seiten der KlientInnen und im absoluten Zutrauen in deren Veränderungsfähigkeit und personalen Kräften ist (vgl. Höfner 2019, 119).

In der EA wird viel und vorherrschend mit der Methode der PEA (Personale Existenzanalyse) gearbeitet, die von Alfried Längle ab dem Jahre 1988 entwickelt wurde und mit der er zur personalen Wende in der existenzanalytischen Psychotherapie beigetragen hat, da durch sie die Person mit ihrem subjektiven Erleben in den Mittelpunkt gerückt wird (vgl. Längle 2013, 86). Sie kann als die zentrale Methode der EA bezeichnet werden, die eine „Restrukturierung der Person“ durch die Mobilisierung personaler Kräfte zum Ziel hat und auch zur Bearbeitung der Psychodynamik genutzt werden kann (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 59). Die Grundlage der PEA ist der beim Menschen ständig ablaufende spontane Prozess des personalen Vollzugs, der im dialogischen Austausch mit der Welt und in der Bearbeitung dessen, was den Menschen dadurch erreicht bzw. angeht, stattfindet (vgl. Längle 2013, 86). Durch die Anwendung der PEA soll dem Menschen dazu verholfen werden wieder in einen gelingenden und gesunden Vollzugs- und Verarbeitungsmodus zu kommen und zum eigenen Ursprung zurückzufinden, wenn dieser durch Überforderung mit der Informationsverarbeitung (Gefühle, Eindrücke, Erfahrungen, etc.) im dialogischen Austausch verloren gegangen ist (vgl. ebd., 87). Das prozessuale Personkonzept von Längle (1993a), wo Person als das „In-mir-Sprechende“ bezeichnet wird, stellt die Grundlage der PEA dar. Dem Ich wird durch das stetige Angesprochensein eine innere Gegenwärtigkeit verliehen, wodurch seine Integrität ermöglicht wird (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 59). Die PEA ist hilfreich bei Entscheidungsschwierigkeiten, der Klärung und Integration unverständlicher oder blockierter innerer Prozesse, dem Finden von authentischen Stellungnahmen und beim Wiederauffinden des ganzheitlichem Erlebens und des inneren Zugangs zur Person (vgl. Längle 2013, 87f).

„Das Ziel der PEA ist es, den Menschen in personalen Austausch zu führen mit dem, was ihn angeht: mit sich selbst ebenso wie mit dem „welthaft“ Anderen (Dialog nach innen und außen).“ (Längle 2013, 88)

Die PEA baut auf den von Längle bezeichneten „dialogischen Eigenschaften des Personenseins“ oder „Begegnungscharakteristika“ auf, die als Fundament für eine gelingende Existenz stehen und die durch die *Ansprechbarkeit* des Menschen, sowie seinen Fähigkeiten zu *verstehen* und zu *antworten*, beschrieben werden können (vgl. Längle 2013, 88). Im subjektiv erlebten Angesprochensein erhält der Mensch einen **Eindruck**, kommt über ein Verstehen zu einer persönlichen **Stellungnahme** und zeigt im **Ausdruck** seine innere Antwort dazu. Diese drei aufeinander aufbauenden Fähigkeiten bilden nicht nur die methodischen Schritte der PEA ab, sondern sind auch grundlegend für die Einheit der Person, die umso ganzheitlicher im Kontext in Erscheinung tritt je besser die genannten Schritte vollzogen werden können. Gelingt der Vollzug dieser Schritte durch gewisse Erschütterungen, die im Eindruck entstehen können nicht, so zeigt sich weniger von der Person selbst, da deren Verhalten und Erleben dann entweder mehr durch psychodynamische Reaktionen geprägt ist oder ein Unverständnis sich selbst gegenüber vorherrscht (vgl. ebd., 90f). Da die PEA ressourcenorientiert ist und mit den personalen Fähigkeiten und Möglichkeiten operiert, ist ihr Einsatz neben der zentralen Indikation zur Selbstfindung für viele Themengebiete der Psychotherapie möglich, wenn bei gewissen Diagnosen auch etwas differenzierter angewandt. Als Kontraindikationen gelten allerdings akute Psychosen und die Schockphase in einer Krise (vgl. ebd., 98f).

In der praktischen Anwendung der PEA geht es im ersten Schritt, der auch als **PEA-0** oder **Deskription** bezeichnet wird um das **Sehen** bzw. Erfassen und die Frage des „*Was liegt faktisch, real und konkret vor?*“. Im zweiten Schritt (**PEA-1**) wird mit der Frage: „*Wie ist es in mir und was stellt sich gefühlsmäßig ein?*“ auf das **Fühlen**, Bezug genommen und damit der **Eindruck** erfasst, der aus dem unmittelbaren Angesprochensein und Berührtwerden entsteht und in dem sowohl das *Gefühl*, sowie ein spontaner *Impuls* als *primäre Emotion* enthalten sind, als auch ein *phänomenaler Gehalt* in Form einer gefühlsmäßig subjektiv verstandenen und erlebbaren *Botschaft*. Durch das „In-Sich-Hinein-**Hören**“ im Bezug auf die Frage: „*Was spricht es in mir dazu?*“ geht es darauffolgend in **PEA-2** darum durch *Verstehensschritte* und das Abstimmen mit dem *Gewissen*, das das tiefste innere Spüren von richtig und falsch innehat zu einem *Urteil* bzw. einer **Stellungnahme** und damit zur *Willensbildung* zu

kommen. Als letzter Schritt zeigt sich im (*inneren und äußeren*) **Ausdruck (PEA-3)** die formulierte *personale Antwort*, die auf die Welt wirkt, indem sie in diese, abgestimmt mit sich selbst und auf die realen Bedingungen, Möglichkeiten und Notwendigkeiten mehr oder weniger für das Außen sichtbar durch Handlungen, eine andere Haltung, etc. hineingebracht wird. Hier lässt die Person das im Prozess Aufgekommene nochmals auf sich wirken und unterzieht es einer weiteren Prüfung und Reflexion, indem sie sich die Frage stellt: „*Wie kann ich mich und das, was sich in mir gezeigt hat in diese Welt bringen, die so gestaltet ist?*“ (vgl. ebd., 94-97).

Neben der PEA gibt es noch einige andere Behandlungsmethoden, die in der existenzanalytischen Psychotherapie angewandt werden, wobei zu erwähnen ist, dass EA eine jener Psychotherapierichtungen ist, die Methoden und Techniken an sich weniger Bedeutung zukommen lässt, weil die Person, die Beziehung und das phänomenologische Vorgehen die Herzstücke der EA darstellen (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 155). So gibt es für gewisse Störungsbilder, die ein methodisch strukturiertes Vorgehen erfordern auch speziell darauf ausgerichtete Methoden, wie bspw. die *Willensstärkungsmethode*, die *Dereflexion*, die *Personale Positionsfindung*, die *phänomenologische Sesselübung*, *Perspektivenshifting* und die *Sinnerfassungsmethode* (vgl. ebd., 155-166). Auf die *Paradoxe Intention* und jene Interventionen, die im Vergleich mit der provokativen Arbeit besondere Relevanz haben, wird im weiteren Verlauf dieser Arbeit noch näher eingegangen.

1.6 Verständnis von Krankheit und Gesundheit

Die Grunddimensionen der Existenz umfassen jene Bedingungen und Inhalte, denen der Mensch aufgrund seines Daseins unausweichlich begegnen *muss*, damit er existieren kann. Er wird von ihnen nicht nur zu Stellungnahmen aufgefordert, sondern auch von ihnen bewegt, weshalb die vier Grundmotivationen hinter jeglicher menschlicher Motivation stehen. Die Art und Weise, wie der Mensch mit ihnen umgeht und auf diese antwortet, ist entscheidend dafür, wie der Mensch sein Dasein gestaltet (vgl. Längle 2013, 63). Kommt es auf diesen vier Ebenen zu einem gelingenden Austausch in dialogischer Offenheit, so bildet dies die Basis für ein erfülltes Leben. Krankheit entsteht aus existenzanalytischer Sicht dann, wenn dieser dialogische Austausch mit sich und der Welt nicht gelingt und somit auf einer oder mehreren Ebenen blockiert ist. Dies führt wiederum zur Fixierung, wodurch der volle Einsatz menschlicher Fähigkeiten und Möglichkeiten behindert wird, da die ganze Kraft in die subjektiv

empfundene Überlebenssicherung geht und Schutzreaktionen einsetzen, die das Erleben und Verhalten immer stärker prägen und beeinflussen (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 117). Durch diese Fixierungen können die personalen Fähigkeiten nicht mehr voll und frei eingesetzt werden und es kommt zu einer Behinderung im dialogischen Austausch, wodurch auch das Personsein nicht ausreichend und erfüllend gelebt werden kann (vgl. ebd., 117f). In der EA ist das Krankheitsverständnis eng mit den Begriffen des Personseins und der subjektiven Freiheit verknüpft. So entsteht Krankheit, wenn es zu einer Diskrepanz zwischen Wille und Umsetzung kommt, was in der Regel auch zu einem Gefühl des Leidens bei der Person führt. Ist es der Person in selber Art und Weise wiederholt nicht möglich das zu tun und zu erleben, was sie eigentlich will, sowie danach zu leben, wie es ihr als wichtig und sinnvoll erscheint, so entsteht Krankheit. Psychische Störungen liegen einer unzureichenden Auseinandersetzung mit den vier Grundbedingungen der Existenz zu Grunde und die daraus resultierenden Defizite und Konsequenzen können diesen auch als Grundmuster der Psychopathologie zugeordnet werden, wobei hier zwischen ängstlich, depressiv, hysterisch und dependent sowie auch vom Schweregrad her unterschieden wird. Gemein ist allen Störungsbildern im Vollbild, dass zu dem Leiden entsprechende Copingreaktionen, sowie ein Mangel an Kompetenzen durch Traumatisierungen und fehlenden Stellungnahmen oder Erfahrungen vorliegen (vgl. ebd., 118f). EA versteht psychische Störung nicht als abnormal oder als Defizit, das möglichst schnell wieder behoben werden muss, sondern als Symptom, das Hinweis auf einen vorliegenden existenziellen Mangel, eine Fehlhaltung oder noch nicht Bewältigtes gibt. Demnach wird psychische Erkrankung als die gerade sinnvollste und gesündeste Lösung für die Person angesehen, die aber dennoch aufgelöst werden soll, da sie auf Dauer zu Blockaden, Unfreiheit und Mängeln im existenziellen personalen Vollzug führt und der Mensch sich nicht frei und voll entfalten kann (vgl. ebd., 119f).

Laut Rogers und Farrelly ist jeder Mensch mit folgenden Grundsatz-Fragen im Bezug auf seine Identität konfrontiert, deren Antworten sich im Lebensverlauf ändern können:

„Wer bin ich? Was bin ich? Was sind meine Werte? Was werde ich mit meinem Leben anfangen?“ (Höfner 2019, 22)

Das Sicherheitsstreben und die Ängste des Menschen, die im Bezug auf die Beantwortung dieser Fragen eine Rolle spielen, führen nicht selten zu einem gewissen Vermeidungsverhalten gekoppelt mit sogenannten Wachstumsbremsen, die die persönliche Weiterentwicklung erschweren, komplett außer Gang setzen oder

verlangsamen (vgl. ebd., 22). Höfner bezeichnet diese Wachstumsbremsen als „[...] emotionale Strategien, Angst zu vermeiden [, welche] uns heftig vor jedem möglichen Risiko [warnen].“ (Höfner 2019, 23)

Je stärker diese Wachstumsbremsen werden, desto größer wird der Angstkreislauf vor Neuem, sowie das Vermeidungsverhalten und Bedrohungsgefühl in bestimmten Lebensbereichen. Eine strikte Trennung der im Folgenden genannten und ausgeführten wichtigsten Wachstumsbremsen oder auch Angstvermeidungsstrategien ist nicht möglich, da sie oft zusammenwirken (vgl. ebd., 23 & 31):

Wachstumsbremse Feigheit: Hier geht es um die Angst vor aus objektiver Sicht ungefährlichen neuen Aufgaben oder Herausforderungen, aus der heraus wir uns diesen nicht stellen. Findet der Mensch den Mut nicht, sich dem Risiko, das eine Veränderung mit sich bringt zu stellen, so umfasst die Dynamik des von sich Weghaltens immer mehr Lebensbereiche (vgl. ebd., 31 & Höfner/Cordes 2018, 21).

Wachstumsbremse Fixierung: Grundsätzlich braucht jeder Mensch eine gewisse Stabilität in seiner Persönlichkeit, die dadurch entsteht, dass er bestimmte, recht permanente Wesenszüge, Denk- und Verhaltensweisen sowie Empfindungen als zu sich gehörig und passend versteht und durch die er sich authentisch zeigt. Allerdings können zum Selbstbild gehörende Überzeugungen, Glaubenssätze oder Vorstellungen so fixiert sein, dass sie für eine persönliche Reifung oder Weiterentwicklung keinen Spielraum mehr lassen und uns stark begrenzen. Dies gilt vor allem dann, wenn Menschen diese fixen, teils auch absurden und einengenden Ideen zu ihrer Wesensidentität so verinnerlicht haben und als untrennbar zu sich gehörig erleben, dass diese nicht mehr in Frage gestellt werden dürfen und sich so auch nicht mehr aufweichen lassen, weil dies zu viel Angst und Unsicherheit bezüglich der Frage nach dem „*Wer bin ich?*“ auslösen würde (vgl. Höfner 2019, 23f).

Wachstumsbremse Faulheit: kann auch als der „innere Schweinehund“ bezeichnet werden, wo es darum geht, dass der Mensch lieber beim alten gewohnten, wenn auch schädigenden, symptomatischen Verhaltensmuster bleibt, als Anstrengung und Energie in eine Veränderung zu stecken, von der er nicht weiß, ob sich diese auszahlt und dann auch wirklich Besserung eintritt. Auch hier spielen Unsicherheit und Angst, die aufkommen, wenn es um die Frage geht, altbekanntes Terrain zu verlassen eine ausschlaggebende Rolle und können dazu führen doch lieber beim alten, vertrauten Symptom zu bleiben (vgl. ebd., 29).

Vor allem subjektive, verinnerlichte Glaubenssätze führen zu selbstschädigender Symptomatik und wirken sich kontraproduktiv auf das Denken, Verhalten und Fühlen aus, da diese den eigentlichen Zielen und Wünschen entgegenwirken (vgl. Höfner/Cordes 2018, 28). Wenn KlientInnen mental oder emotional feststecken, so erschwert ihnen dies den Zugang zu den inneren Kraftquellen (vgl. Höfner 2019, 45). Werden KlientInnen im Bezug auf ihre zumeist unbewusst vorhandenen Glaubenssätze emotional erreicht, so können Veränderung und ein Verstehen in Gang gesetzt werden (vgl. Höfner/Cordes 2018, 28f). Menschliche Verhaltens- und Denkweisen, sowie Gefühle, die der Weiterentwicklung hinderlich im Wege stehen, zeigen sich im Außen oft als widersprüchlich und haben irrationale Anteile, die häufig von der Person selbst nicht wahrgenommen werden. Dennoch folgen sie einer gewissen emotionalen Logik und ergeben für die Person selbst durchaus Sinn (vgl. Höfner 2019, 68f). Wie Wahrnehmung und Gedächtnis werden auch unsere Entscheidungen von der emotionalen Logik bzw. emotional Bedeutsamem bestimmt. Der Verstand spielt dabei eine untergeordnete Rolle und liefert erst nach einer gefühlsmäßigen Entscheidung die Begründungen dafür (vgl. ebd., 70ff). Überzeugungen sind ebenfalls sehr stark emotional geladen, da sie zuallererst aus dem Bauch heraus entstehen und rationale Absicherungen erst nachgeliefert werden. Je stärker die emotionale Energie hinter einer Überzeugung ist, desto unverrückbarer wird sie und desto mehr Energie wird dafür aufgewandt diese aufrechtzuerhalten, was bei negativen Überzeugungen dazu führt, dass diese für eine heilsame, produktive Entwicklung nicht mehr zur Verfügung steht (vgl. ebd., 76ff). Diese festgefahrenen, häufig unbewussten und unser Leben stark bestimmenden Überzeugungen können zu folgenschweren Symptomen, sowie sowohl in eine konstruktive oder auch sehr destruktive Richtung führen. Zudem verhindert das Festhalten an ihnen, Angst und Unsicherheit vor Veränderung und Scheitern. Gleichzeitig lassen fixierte negative Überzeugungen sehr wenig Spielraum für anderes Verhalten, Denken und Fühlen, sowie für Gegenargumente, zeigen sich starr und unflexibel und werden mit allen Mitteln geschützt (vgl. ebd., 79ff). Das offene, herzliche Lachen befreit, entspannt und gilt als noch stärkeres Gefühl, als die Angst, weshalb es in der ProSA als das geeignete Mittel zur Verstärkung positiver Gefühle und zur Angstbekämpfung gesehen wird (vgl. ebd., 89).

2 ProSA in der Existenzanalytischen Psychotherapie

Im folgende Kapitel wird der Blick auf ähnliche Begrifflichkeiten und Parallelen des Provokativen Ansatzes mit der Existenzanalyse gerichtet. Darauf folgend wird auf die praktische und methodische Anwendung der beiden Richtungen eingegangen. Da Humor ebenfalls eine große Rolle in der Beratungsarbeit spielt, folgen auch hierzu einige Ausführungen. Ethische Überlegungen zur Anwendung des Provokativen Ansatzes in der Existenzanalyse bilden den Abschluss dieses Kapitels.

2.1 Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten

In der Auseinandersetzung mit den beiden Richtungen der EA und der ProSA sind mir einige Gemeinsamkeiten und ähnliche Begrifflichkeiten aufgefallen, auf welche in weiterer Folge eingegangen werden soll. Da Begriffen, wie Person und freier Wille eine große Bedeutung in der EA zukommen, werden diese hier besonders hervorgehoben. Zudem werden in diesem Absatz der Provokative Ansatz und die existenzanalytische Methode „Paradoxe Intention“ einander gegenüber gestellt.

2.1.1 Zum Begriff der Person und zum systemischen Aspekt

In der EA ist der Begriff der autonomen Person mit ihren Ressourcen und ihrer Entscheidungsfähigkeit, auch als das „Freie im Menschen“ bezeichnet, zentral (vgl. Längle 2013, 25). Das Personsein verleiht dem Menschen seine Würde. So hat die EA das Ziel, die Person und deren zentrale Kraft des Willens basierend auf Erkennen, Fühlen und Verstehen zu aktivieren (vgl. ebd). Dabei wird vorwiegend mit den personalen Kräften gearbeitet und der Schwerpunkt auf die Befähigung des Menschen mit innerer Zustimmung zum eigenen Leben und Handeln da sein zu können, gelegt (vgl. ebd. & Längle/Holzhey-Kunz 2008, 71). EA versucht zu verstehen, wie sich der Mensch sich selbst und seiner Umwelt gegenüber verhält, wobei die „Freiheit der Person als identitätsstiftende Kraft“ im Vordergrund steht (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 72). Frank Farrelly wiederum hat in der Provokativen Therapie immer auch das Umfeld der KlientInnen miteinbezogen, da es ihm wichtig war, KlientInnen nicht nur den Eigenanteil, den sie zur Aufrechterhaltung der Symptomatik beitragen, bewusst zu machen, sondern auch die Auswirkungen, die dieses Verhalten auf das System, in dem sich die KlientInnen bewegen, hat (vgl. Höfner/Cordes 2018, 30). Während in der EA

ganz klar die Person und das Verstehen dieser im Fokus stehen, erscheint es so, dass im Provokativen mehr auf das System und darauf geschaut wird, wie die Person wieder ihren Platz darin einnehmen kann. Die Provokation wird dabei als Mittel genutzt, um Störungen im System deutlich zu machen. Im Gegensatz zur EA Vorgehensweise steht zudem eine Absicht hinter der Provokation.

2.1.2 Der freie Wille

„[Aus EA Sicht ist] das Konzept der Freiheit [...] ein positives Konzept, weil der Wille [...] [, der] als die personale Realisierung der Freiheit [gilt] nur anstreben kann, was wir subjektiv als wertvoll ansehen.“ (Längle/Holzhey-Kunz 2008, 17)

Der Wille ist in unserem Leben allgegenwärtig und spielt eine zentrale Rolle in der EA, die auch als „*Psychotherapie des Willens*“ bezeichnet werden kann, da es ihr Ziel ist, der Person dazu zu verhelfen mit innerer Zustimmung zu leben (vgl. Längle 2012, 15). Das Lassen und Annehmen schafft nicht nur den Boden für die Freiheit, die nur in der Wahrheit unter Bezugnahme zum Sein möglich ist, sondern auch für das Werden und den Willensakt, der wiederum in einem Sich-Einsetzen für die Entstehung von etwas Wertvollem besteht. „*Lassen-Können*“ ist für das Wollen wichtig, weil es nicht nur dabei hilft, Grenzen einzuhalten, sondern bei Nichtvorhandensein zu einem Müssen und damit in die Pathologie führt (vgl. ebd., 18ff). Der Wille entsteht prozesshaft und braucht das Zusammentreffen mehrerer innerer Fähigkeiten:

„Das Wollen wird vom Können ermöglicht, vom Gefühl getragen, vom Gespür geleitet und vom Verstand bestätigt - [...] [sowie] [...] von der Gesellschaft gezügelt bzw. gebahnt/angeregt.“ (Längle 2012, 21)

Laut Höfner ist der freie Wille ein Gefühl, was auf der festen Überzeugung beruht, dass die Person in der Tiefe das „emotionale“ Wissen darüber besitzt, was gut und stimmig für sie ist, sowie, dass sie selbst dafür verantwortlich ist, dies dementsprechend aufzugreifen und diesem Gespür zu folgen (vgl. Höfner 2019, 74). Der Wille ist kein intellektueller Vorgang, sondern ein starkes Gefühl, wodurch eine Energie freigesetzt wird, die den Menschen auf sein Ziel hin ausrichtet, ihn in Bewegung bringt und ihn sämtliche Wachstumsbremsen überwinden lässt (vgl. ebd., 86f). Dies entspricht der Sichtweise von Längle, der das freie Wollen in der unfassbaren Tiefe des Personseins begründet sieht, woher auch die erspürte Zustimmung stammt, die man über den Weg des Sich sein Lassen Könnens erreicht. Der Wille geht seinen eigenen Weg, ist zwar Bedingungen unterworfen, lässt sich aber weder bewusst vorschreiben, was er zu wollen

hat, noch ist er mit Logik, Rationalität oder Vernunft gleichzusetzen. Er kann nicht anders, als dem subjektiv empfundenen größten Wert zu folgen, ist „[...] Handlungsbeauftragung des Ich an sich selbst“ (Längle 2015, 15) und hat die Aufgabe die existenziellen Grunddimensionen (Sicherheit, Leben, Selbst-Sein und Sinn) miteinander zu vereinen (vgl. ebd., 15). Je mehr sich der Wille mit dem Wesen der Person deckt, also je besser in der Willensbildung die Abstimmung zwischen der Person selbst und den gegebenen Bedingungen gelingt, desto freier und personaler wird das Wollen er- und gelebt. Willensarbeit ist Motivieren, also einen Menschen dazu zu bewegen, etwas zu wollen und sich darauf auszurichten.

„Menschsein heißt „in Frage stehen“, Leben ist „Antwort geben“. Ohne Freiheit gibt es kein Gefragtsein, sondern nur Müssen.“ (Längle 2013, 44f)

Wille und Freiheit sind eng miteinander verbunden und der Wille nicht immer bewusst, sowie frei und unfrei zugleich (vgl. Längle 2012, 15ff). Bei der Freiheit wird wiederum unterschieden zwischen:

- der „*Handlungsfreiheit*“, die in der „*äußeren Freiheit*“ besteht in eigener Entschiedenheit frei tun zu können, was man will
- der „*inneren Freiheit*“, als „*Willens- und Wahlfreiheit*“, die einerseits darin besteht darüber bestimmen zu können, was man will und andererseits darin jene Beweggründe unter Abstimmung mit dem Gewissen festzulegen, die einen letztendlich zum Wollen bringen
- der „*intimen Freiheit*“ als „*Einverständnis*“, die auch als innere Einwilligung und das Ja zu dem daraus entstandenen Entschluss bezeichnet werden kann (vgl. ebd.).

Um in den Zustand des „Fließens“, in Bewegung und in eine emotionale Neuorientierung zu kommen, braucht der Mensch ein starkes Motiv, das immer auch emotional geladen ist und das durch die provokative Arbeit hervor gebracht werden soll (vgl. Höfner 2019, 86f). Auch in der EA kommt den Gefühlen eine bedeutende Rolle zu, da sie essentiell für die psychotherapeutische Arbeit und das Verstehen, die Willensbildung, sowie das Erleben der Person sind. Gefühle, die Längle als Erscheinungsformen der 2. und 3. GM bezeichnet, lassen den Menschen *er-leben* und helfen als Repräsentanz des Innenlebens der Person bei der erfüllenden Gestaltung des Lebens. Für den gelingenden Existenzvollzug ist aber auch immer der Miteinbezug der 1. und 3. GM erforderlich, die den Außenbezug der Person darstellen (vgl. Längle 2011,

67ff). Gefühle sind Wegweiser und Kompass für die Person, schaffen Orientierung, helfen bei der Werterfassung und stellen die Basis für die Motivation dar, etwas zu tun oder es zu lassen (vgl. Längle 2007, 35 & 41). Existenziell fallen zwei unterschiedliche Erlebnisweisen unter den Begriff „Gefühl“, nämlich das *Spüren*, das die intuitive „Wahrnehmungsfähigkeit von Qualitäten“ in der Tiefe des Menschen meint und das *Fühlen*, bei dem besonders die *Emotion* (tiefes, innerliches Gefühl, wie Trauer) und der *Affekt* (von einem Stimulus angestoßen, wie bspw. Ärger) hervorzuheben sind (vgl. Längle 2011, 70). Allerdings wird von Längle auch explizit erwähnt, dass eine reine Arbeit mit Gefühlen, insbesondere, wenn sie unreflektiert, ohne Hintergrundwissen sowie zum falschen Zeitpunkt, also unprofessionell erfolgt in keinsten Weise der psychotherapeutischen Vorgehensweise entspricht und sogar schädliche Auswirkungen haben kann (vgl. ebd., 80). Durch die provokative Arbeit sollen die Gefühle durch das Aussprechen der emotional geladenen, die Person blockierenden Überzeugungen hervorgehoben und so der Widerstand gegen die selbst auferlegten und schädigenden Einschränkungen hervorgerufen werden (vgl. Höfner 2019, 48). Auch für das Provokative Vorgehen braucht es regelmäßige Supervision, Selbsterfahrung und eine Ausbildung, weil sich BeraterInnen gerade im Provokativen sehr stark mit ihrer Persönlichkeit einbringen und spontaner bzw. mit mehr Risiko agieren, anstatt sich unter dem Deckmantel des Expertentums zu verstecken (vgl. ebd., 121).

2.1.3 Zur Bedeutung des Humors, sowie den Begriffen des Provokativen und Paradoxen

Die Paradoxe Intention wurde 1929 von Frankl entwickelt, der damit erstmalig auch den Humor und die Anwendung von Paradoxem⁹ in die psychotherapeutische Praxis miteinbezog (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 158f). Laut Höfner gibt es kaum Therapieverfahren, in denen der Humor so einen hohen Stellenwert hat, wie in der provokativen Therapie. So erwähnt sie zwar explizit, dass das Lachen auch bei Frankl Eingang gefunden hat, jedoch sei das eher nebensächliches Beiwerk. Durch das befreiende Lachen tritt nicht nur Entspannung ein, sondern auch eine neue Kraft, die in Bewegung bringt. Wichtig ist dabei, dass nicht die Traumata oder das Leid persifliert werden, sondern die blockierenden Überzeugungen und Schlussfolgerungen der KlientInnen. So werden zwar die Wunden der KlientInnen berührt, doch in solch wohlwollender Art der Provokation, dass die Selbstheilungskräfte zum Verschließen

⁹ paradox: im phänomenologischen Sinn: „von der Meinung absehen und an ihr vorbei die Realität neu in Empfang nehmen“ (Längle 2003, 7)

dieser aktiviert werden (vgl. Höfner 2019, 90f). Zu viel Angst in der falschen Situation lähmt, verhindert inneres Wachstum, sowie sich Neuem zu stellen und zu einem zufriedenen, selbstverantwortlichen Leben zu kommen (vgl. ebd., 84f). Ziel der ProSA ist das Lachen über sich selbst, sowie über die Absurdität eigener Verhaltens- und Denkweisen, sodass wieder Freiheit entstehen und den Stolpersteinen ihre Macht, sowie der Angst, die Spitze genommen werden kann (vgl. ebd., 89 & 92f). Auch in der existenzanalytischen Methode der Paradoxen Intention geht es um die Therapie von Erwartungsangst, die in einer Angstkonfrontation besteht und dabei helfen soll, den Willen aus der Angststarre zu befreien sowie die Einstellung zur Angst zu verändern. Im Grunde stellt sie eine gedankliche Mutprobe dar, die am Einsatz des Willens ansetzt (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 158f). Längle bezeichnet die Paradoxe Intention auch als „Übung zur Begrenzung des Wollens“ in dem Sinn, dass es zu einer Umkehr der Willensintention kommt, indem das Befürchtete auf dem Hintergrund der Erkenntnis, dass Wollen allein nicht zum Eintreten der jeweiligen Situation führt, gewollt wird. Wie in der provokativen Therapie ist hier die Übertreibung dessen, was eintreten könnte und worauf sich die Angst bezieht ein zentrales Element und bedeutender Wirkfaktor (vgl. Längle 2003, 4f). Das Lächeln, das durch diese Übertreibungen im willentlichen Intendieren der angstbesetzten Situation angestoßen wird, schafft Distanz zur Angst und Urvertrauen ins Sein, das durch die Erfahrung, dass das reine Wünschen, Denken und Wollen, dem keine Handlung innewohnt, also aufgrund der vorhandenen Gesetzmäßigkeiten und Möglichkeiten wirkungs- und machtlos bleibt, gestärkt wird (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 158f).

Dennoch sind klare Unterschiede zwischen der existenzanalytischen und der provokativen Vorgehensweise auch bei der paradoxen Intention erkennbar. Denn als Voraussetzung für die Anwendung dieser ist es notwendig, dass ausreichend innerer Halt gegeben ist, um die Angstkonfrontation aushalten zu können, sowie, dass es sich um eine so genannte „Erwartungsangst“ („*Wenn ich nicht so denke, tue, etc., wie bisher dann passiert mir etwas*“) handelt, die der Person die Freiheit nimmt (vgl. ebd., 160 & Längle 2003, 10). Auch wird vor der Anwendung ganz genau die Erwartungsangstschleife erklärt und Vorbereitungsschritte vorgenommen, sodass einerseits die Eigenmotivation der KlientInnen gegen die Angst vorzugehen, gestärkt wird und andererseits deutlich wird, dass ihnen durch die Anwendung dieser gedanklichen Mutprobe nichts passieren kann, weil Wünsche oder Gedanken alleine nicht die Realität verändern. KlientInnen werden bei den möglichst überzogenen,

humorvollen und absurden Formulierungen gut durch gemeinsames Üben begleitet und für die Anwendung der Technik außerhalb der Sitzungen gut vorbereitet. Der gravierende Unterschied zu verhaltenstherapeutisch ausgerichteten und provokativen Vorgehensweisen ist jener, dass in der EA nicht von Außen durch Verhaltensanweisungen paradox oder provokativ durch bspw. Symptomverschreibung oder -aufrechterhaltung interveniert wird, sondern an der inneren Einstellungsänderung zur Angst gearbeitet wird, die durch Aktivierung der dem Menschen innewohnenden „Trotzmacht des Geistes“¹⁰ erreicht werden soll. Das Vermeidungsverhalten soll durch die diesem zuwiderlaufende paradoxe innere Absicht der Person durchbrochen werden (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 160). Bei der provokativen Vorgehensweise hingegen wird direkt und ohne Vorbereitung spontan provokativ eingestiegen und auf den Überraschungseffekt gesetzt, sowie auch methodisch sehr stark mit pauschalen, stereotypen Aussagen, Unterbrechungen, übertriebenen Äußerungen, „Symptombegeisterung“, etc. gearbeitet. Auch gibt es keine Nachbesprechung oder -reflexion der Sitzungen, sowie keine Ankündigung, Erklärung oder Vorbereitung der KlientInnen, welche Vorgehensweise jetzt auf sie zukommt und wofür diese gut sein soll, da dadurch laut Erfahrung der provokativen BeraterInnen bessere Wirksamkeit erzielt werden kann (vgl. Cordes 2018, 57). Nach provokativen Interventionen entsteht sehr häufig Verwirrung, was Ziel dieser ist, da diese laut Höfner den Boden für eine emotionale Umorientierung und nachhaltige, selbstverantwortliche Veränderung bereitet (vgl. Höfner 2019, 64f). Sowohl die Paradoxe Intention, als auch provokative Interventionen, die sich in einem eher konfrontativen Vorgehen zeigen, führen durch die Schaffung eines Freiraums zur situativen Bewältigung von Angst, was laut Probst zu einer Verstärkung dissoziativer Phänomene und Copingreaktionen führen kann, wenn nicht der personal-existenzielle Zugang der EA in den therapeutischen oder beraterischen Prozess miteinbezogen wird (vgl. Probst 2003, 42). Für einen personalen Zu- und Umgang mit der Angst, sowie eine Integration dieser ist das frei entschiedene und bewusste Trotzen gegen die Angst nicht ausreichend, sondern es braucht die Einnahme einer Haltung von *Mut* und *Demut*. Demut in der Anerkennung und Annahme der eigenen Begrenztheit im Bezug auf die gegebenen Bedingungen und den Mut sich dabei selbst gut in Empfang zu nehmen, sind bei der Angstintegration die

¹⁰ Trotzmacht des Geistes: ist ein Begriff von Frankl, der die Fähigkeit des Menschen beschreibt auch bei widrigen Umständen über sich hinauswachsen und das Leben wieder in die eigene Hand nehmen zu können. Vor allem in der Methode der Paradoxen Intention spielt sie zur Angsttherapie eine wesentliche Rolle (vgl. <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/8969>).

wesentlichsten Faktoren, die es braucht, um zu einer Ruhe und Gelassenheit sowie neuem Lebensmut zu kommen (vgl. ebd., 42f & 46f).

2.2 Praktische Anwendung des ProSA in der EA

In diesem Absatz kommt es zu einigen Ausführungen, die für die Anwendung der beiden Richtungen in der Praxis relevant sind. Beide Richtungen arbeiten prozessorientiert sowie im *Hier und Jetzt* und starten mit der Ausgangsfrage nach dem, was die KlientInnen gerade beschäftigt und aktuell von ihnen besprochen werden möchte (vgl. Cordes 2018, 57).

2.2.1 Gesprächsführung in der EA (dialogisches Prinzip) und der ProSA

Einige merkliche Unterschiede zwischen EA und ProSA finden sich schon in der Sitzordnung und dem Ablauf von Sitzungen. So sitzen sich in der ProSA KlientIn und BeraterIn nicht gegenüber, sondern dicht nebeneinander, wie die folgende Abbildung zeigt:

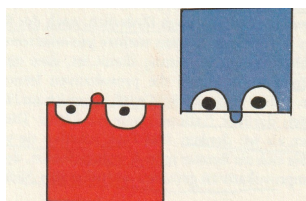


Abbildung 3: Sitzordnung ProSA

(Cordes 2018, 58)

Diese Sitzordnung hilft nicht nur dabei, den guten Draht zueinander gut aufrechtzuerhalten, sondern ermöglicht BeraterInnen auch jegliche kleinste Reaktionen der KlientInnen wahrzunehmen, guten Augenkontakt zu halten und diese bei erspürter Notwendigkeit auch einmal zu berühren (vgl. Cordes 2018, 59). Körperliche, intuitive Berührungen sind ausdrücklich erlaubt, weil sie Nähe schaffen und heilsam wirken können (vgl. Höfner/Cordes 2018, 44f). Auch werden in der ProSA vor der ersten Sitzung keine Vorinformationen eingeholt, um keine falschen Vorannahmen bilden und ganz unvoreingenommen beim Gegenüber sein zu können (vgl. Cordes 2018, 61). Ein weiterer Unterschied zur EA ist, dass die Sitzungen aufgenommen und den KlientInnen zum Nachhören mitgegeben werden, sowie, dass das Problem neben Abfragen weniger

Fakten ausschließlich mittels Unterstellungen und Aussagen exploriert wird. Ziel dabei ist, die KlientInnen weg aus dem kopflastigen Reagieren hin zum emotional geladenen Bereich zu bringen (vgl. Höfner/Cordes 2018, 39). Durch das Überraschungsmoment des in der ProSA erlaubten und häufig angewandten Unterbrechens der KlientInnen und unerwartete Äußerungen werden die KlientInnen emotional erreicht und dazu veranlasst, Stellung zu beziehen, sowie sich neu zu sortieren (vgl. Cordes 2018, 60f). Die ProSA ist sehr lösungs- und zielorientiert, wobei dies ausschließlich als Sache der KlientInnen betrachtet wird, da in der Beratung zwar die Weichen für Ziel und Lösung gestellt werden, diese den BeraterInnen dann aber auch verschlossen bleiben können (vgl. Höfner/Cordes 2018, 42f). Im Gegensatz zur Verhaltenstherapie wird auf das mehrmalige Einüben und Wiederholen von Verhaltensweisen kein großer Wert gelegt, da Verhaltensänderung nur durch ein emotional geladenes Motiv bei der Person erreicht werden kann. Zudem wird nach einer Sitzung nicht gleich eine nächste vereinbart, sondern es wird den KlientInnen komplett selbst überlassen, ob sie sich für eine nochmalige Einheit melden oder nicht (vgl. ebd., 44 & 46f).

Für eine existenzanalytische Therapiestunde braucht es die Fähigkeit von TherapeutInnen mit KlientInnen bei einer existentiellen Thematik zu verweilen, eine Offenheit für die Beweggründe des Gegenübers, um darüber zu einem Verstehen dieses zu kommen, sowie die Fähigkeit, KlientInnen über den Dialog mit anderen und sich selbst in Beziehung zu bringen. Es geht weniger um das Erfassen dessen, was die Person tut oder erlebt, sondern mehr darum, weshalb etwas getan oder in der jeweiligen Form erlebt wird (vgl. Längle 2011, 107f). Grundlegend haben wir in der EA also den Blick woanders, als in der ProSA. In der EA liegt der Fokus stark auf dem Personalen und dem Dialog, also dem, was zwischen den beiden Personen stattfindet, während die ProSA mehr mit der Art der Kommunikation, der Interaktion und dem Platz der Person im System beschäftigt ist. Das Potential, das sich in der Begegnung, im „Zwischeneinander“ auftut, kann allerdings unterschiedlich aufgegriffen werden, wie sich im Vergleich beider Richtungen zeigt.

2.2.2 ProSA auf Ebene der 4 Grundmotivationen der EA

Die vier Grundmotivationen bilden die Säulen und die Orientierung für die praktische Vorgehensweise in der EA und werden als Gerüst der Existenz auch als „Strukturmodell der EA“ bezeichnet. Sinnvolles, erfülltes und gelingendes Leben tritt dann ein, wenn die Voraussetzungen aller vier Grundmotivationen erfüllt sind. Durch

die Grundbedingungen der Existenz wird zudem eine Art Landkarte für das gesunde und pathologische Seelenleben gezeichnet und gezeigt, welche Voraussetzungen und welche personale Aktivität es braucht, um der jeweiligen Dimension gerecht zu werden. Des Weiteren zeigen sich auf jeder GM gewisse Störungsbilder und Schutzreaktionen, wenn der personale Vollzug auf diesen Ebenen nicht gelingt, die in vier Stufen eingeteilt sind: 1. *Grundbewegung*, 2. *Aktivismus*, 3. *Aggression* und 4. *Totstellreflex*. Ebenso spielen vier existenzielle Grundfragen gehörend zu jeder GM eine tragende Rolle in der existenzanalytischen Psychotherapie (vgl. Längle 2013, 72f; 76 & 83). Gerade, wenn es darum geht, Provokatives in die Therapie mit einfließen zu lassen, sollte dies immer mit Blick auf und entlang der GM passieren, die im Folgenden kurz aufgelistet werden:

- 1. GM: „**Sein Können**“. Existenzielle Frage: „Ich bin – *Kann ich sein?*“

Um da sein zu können, braucht es *Halt, Schutz und Raum*. Wenn diese ausreichend gegeben sind, fällt es der Person auch leichter die personalen Grundfähigkeiten der 1. GM, wie Aushalten und Annehmen Können zu entwickeln und umzusetzen. Während das „**Grundvertrauen**“ als Basis der 1. GM durch alle Vertrauenserfahrungen, die auf der Welt gemacht werden, entsteht, entwickelt sich das „**Urvertrauen**“ aus jenen vertrauensvollen Erfahrungen, die mit Menschen gemacht wurden. Der Seinsgrund stellt das tiefste, erahnte, nicht ganz fassbare Gehaltensein dar. Ist das Sein Können durch das nicht ausreichende Vorhandensein der genannten Voraussetzungen blockiert oder gestört, so kann es zur Fixierung der Copingreaktionen der 1. GM (*Flucht und Vermeidung, Ankämpfen, Hass oder Lähmung*) kommen und damit zur Angst und den dazugehörigen Störungsbildern (vgl. ebd., 75f).

- 2. GM: „**Leben Mögen**“. Existenzielle Frage: „Ich lebe – *Mag ich leben?*“

Hier spielen Emotionen, Werte und das eigene Mögen eine tragende Rolle und auch die Frage nach dem, ob es gut ist, da zu sein, es sich warm und lebendig anfühlt. Voraussetzung hierfür sind *Beziehung, Zeit und Nähe*. Durch das Erleben dieser ist es der Person möglich, Zuwendung zu geben und sie anzunehmen, wenn sie diese durch andere erfährt. In allen Beziehungserfahrungen spiegelt sich die „**Grundbeziehung**“ zum Leben wieder und der „**Grundwert**“ stellt den Wert, den das Leben für die Person selbst hat, dar und ist prägend für das grundsätzliche Werteerleben dieser. Die

Copingreaktionen der 2. GM sind *Rückzug/Abwendung, Leisten, Wut oder Lähmung/Entwertung*. Kann die Trauer bei einem Verlust nicht verarbeitet und kein Mögen mehr gefunden werden, so kann dies zu depressiven Störungsbildern und Gefühlen führen (vgl. ebd., 77ff).

- 3. GM: „**Selbstsein können**“. Existenzielle Frage: „Ich bin ich – *Darf ich so sein?*“

Für ein Selbst sein dürfen und können braucht es *Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung*. Die Grundaktivität liegt hier in der Fähigkeit, offen zu sich und zu anderen hinsehen zu können, um einander personal zu begegnen. „**Selbstwert**“ entsteht durch die Erfüllung der oben genannten Voraussetzungen, die auch zur Ausbildung der Ich-Strukturen, einem an-sehen, ernst nehmen und sich abgrenzen können, führen. So erhält die Person Zugang zu ihrem tiefsten, „**eigenen Wesenskern**“ und dem Gewissen. Gelingt es der Person dem eigenen Wesensgrund entsprechend zu leben, so erscheint sie authentisch. Gelingt es nicht, sich selbst zu sein, so kann das zu einem *auf Distanz gehen, Funktionieren/Rechtfertigen, Zorn/Ärger oder Leugnen und Spalten* führen. Kommt es zur Fixierung der Schutzmechanismen kann es zur Ausbildung von Persönlichkeitsstörungen und hysterischen Störungsbildern kommen, sowie zur Selbstentfremdung und Scham (vgl. ebd., 79ff).

- 4. GM: „**Sinnvolles Wollen**“. Existenzielle Frage: „Ich bin da – *wofür soll ich da sein?*“

Die Frage nach dem Sinn ist ein sehr wesentliche in der menschlichen Existenz. Für ein erfülltes Dasein braucht es ein *Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang/Eingebundenheit in einen Kontext und das Ausgerichtetsein auf einen Wert in der Zukunft*. Von der Person selbst braucht es hier ein sich in Übereinstimmung bringen mit der aktuellen Situation. Sind die Voraussetzungen der 4. GM erfüllt, so kommt es zum Erleben von **existenziellem** (Orientierung bzgl. des eigenen Handelns und Erlebens) und **ontologischem Sinn** (Wissen über den Hintergrund des eigenen Handelns und Daseins in der Welt). Als Schutzreaktionen können *Leere, provisorische Haltung, Idealisierung, Fanatismus, Zielfixierung, Zynismus und Nihilismus* entstehen. In weitere Folge kann es zum existenziellen Vakuum, starker Verzweiflung, Suchtneigung und Suizidalität kommen (vgl. ebd., 82ff).

2.2.3 Eindruck, Stellungnahme, Ausdruck – Die Schritte der PEA

Über das Modell der PEA und deren Detailschritte wird zugleich das methodische Vorgehen der EA beschrieben und der innere, sowie äußere Zugang zur Person geschaffen. Die Person gewinnt über das Angesprochensein einen Eindruck, kommt über das Verstehen zu einer persönlichen Stellungnahme und bringt in weiterer Folge ihr inneres Antwort geben im Außen zum Ausdruck. Die drei Schritte sind als aufeinander aufbauend zu verstehen und greifen den gesunden Verarbeitungsmechanismus der Person auf. Die PEA wird auch zur Behandlung von Störungen eingesetzt, die dann entstehen, wenn die einzelnen Schritte nicht ganz vollzogen werden können (vgl. Längle 2013, 90ff). Die genauere Abfolge in der Praxis der PEA ist im oberen Teil dieser Arbeit unter *Methoden und Techniken* bereits beschrieben, weshalb von einer nochmaligen ausführlicheren Erklärung hier abgesehen wird und der Vergleich mit der ProSA im Vordergrund steht. Denn auch in der ProSA wird viel mit dem sich einstellenden Eindruck gearbeitet, allerdings vor allem mit jenem des Beraters/der Beraterin. Dieser wird relativ schnell und aus meiner Sicht ungefiltert aufgegriffen und zum Ausdruck gebracht, indem das Wahrgenommene dem Klienten/der Klientin hingestellt wird, um zu sehen, wo er/sie emotional erreichbar ist, um ein näheres gemeinsames Hinschauen auf das Problem zu ermöglichen. Durch die humorvollen Interventionen soll eine Selbstdistanzierung ermöglicht werden, die bei der EA durch die phänomenologische Analyse erreicht wird. Während KlientInnen in der EA sehr engmaschig durch den Prozess der PEA begleitet werden, entsteht der Eindruck, dass in der ProSA doch viel stehen gelassen bzw. KlientInnen mit vielen ihrer Eindrücke alleine gelassen und in die Welt entlassen werden, insbesondere, was den Ausdruck in der Welt betrifft. Hierbei kann es leicht passieren, dass KlientInnen verwirrt und überfordert zurückbleiben, sowie in nachvollziehbarer Weise in den Widerstand gehen. Auch die primären Zielsetzungen und Zugangsweisen beider Richtungen unterscheiden sich. So hat das Provokative etwas Intendierteres, wo es mitunter darum geht, das System zu bewegen, während es in der EA hauptsächlich um das Verstehen der Person geht.

2.2.4 Phänomenologie und (non)verbale Signale oder das Offensichtliche aussprechen

In der phänomenologischen Vorgehensweise werden zwar, wie in der provokativen auch, Aussagen gemacht, doch ist dabei wesentlich, dass sie sich auf das Gegenwärtige

beziehen, sowie nicht interpretativ, generalisierend oder beurteilend sind und vor allem das ausgesprochen wird, was und wie es dem/der TherapeutIn gerade erscheint. Dafür braucht es den Mut von TherapeutInnen sich dem subjektiven Erleben zuzuwenden, dieses aufzunehmen und zu spiegeln, sowie die Fähigkeit gleichzeitig eigene aufkommende Themen, Vorurteile und Vorwissen beiseite zu stellen (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 61ff). Demnach wird nicht nicht das, was der andere sagt oder wie es objektiv ist, ausgesprochen, humorvoll persifliert, globalisiert, übertrieben oder idiotische Lösungsvorschläge gebracht und auch nicht, wie in der provokativen Vorgehensweise spontan mit Aussagen oder pauschalen Behauptungen „*in den Busch geschossen bis dabei ein Hase herausspringt*“, sondern das, wie das auftauchende Phänomen von TherapeutInnenseite verstanden und erlebt wird, wird KlientInnen zur Verfügung gestellt (vgl. ebd. & Cordes 2018, 28f). Im Provokativen geht es darum, das sichtbar zu machen, was sonst von KlientInnen verdeckt gehalten und nicht ausgesprochen wird, weshalb BeraterInnen ihr Augenmerk nicht nur auf auffällige Äußerlichkeiten legen, sondern auch auf Mimik, Gestik, Körperhaltung und Verhalten während der Schilderung des Problems. Wie in der EA wird neben der Beachtung eigener körperlicher und emotionaler Reaktionen, sowie auftauchender Assoziationen im Prozess eher darauf geschaut, *wie* das Gegenüber etwas sagt und weniger, *was* gesagt wird (vgl. Höfner/Cordes 2018, 59ff). Die wertschätzende, wohlwollende, empathische Grundhaltung und der Versuch sich ohne Bewertung in KlientInnen hineinzusetzen, um ihre Beweggründe zu verstehen, sowie das stetige Vertrauen in die personalen Ressourcen und Veränderungsfähigkeit der KlientInnen ist in beiden Vorgehensweisen wesentlich und ihnen gemein. Zudem können die Offenheit für das, was in einem aufkommt und das Beiseitelassen jeglichen Vorwissens und Theorie, also ein intuitives Vorgehen und der Mut zur Subjektivität ebenfalls als gemeinsame Merkmale beider Richtungen hervorgehoben werden (vgl. ebd. & Cordes 2018, 23 & 26). Im provokativen Stil operieren BeraterInnen mit dem Offensichtlichen im Hier und Jetzt, das sie ungeniert aufgreifen und in übertriebener Art und Weise spiegeln. Dabei wird alles, was verbal und nonverbal an Eindrücken und Informationen vom Klienten/der Klientin angeboten und sonst häufig aus falscher Höflichkeit oder Rücksichtnahme heraus unter den Teppich gekehrt wird vom Berater/der Beraterin aufgenommen, dem Klienten/der Klientin hingestellt und bei Möglichkeit mit dem vorliegenden Problem in Zusammenhang gebracht. Um die vielen Informationen, die im Austausch mit KlientInnen geliefert werden, erkennen, adäquat aufgreifen und

rückmelden zu können, bedarf es einer unvoreingenommenen Haltung, hoher Aufmerksamkeit und scharfer Wahrnehmung der BeraterInnen (vgl. Höfner 2019, 98f). Denn auch im Provokativen Stil ist es unabdingbar gut reflektiert zu sein, das Eigene vom Anderen trennen zu können, immer wohlwollend und wertschätzend zu bleiben und mit dieser stetigen Grundhaltung nonverbal volles Zutrauen in die Fähigkeiten des Gegenübers zu vermitteln, sodass dieses spüren kann, wie das Gesagte gemeint ist (vgl. ebd., 103).

2.2.5 Ethische Bedenken, Indikationen und Kontraindikationen

Die EA kann sowohl prophylaktisch, als auch zur Behandlung aller psychischen und psychosomatischen Störungen angewandt werden (vgl. Längle 2013, 111). Laut Höfner kann bei jeglicher Symptomatik und mit jeder Klientel provokativ gearbeitet werden, solange ein Mögen der Klientel vorhanden ist und ein Zutrauen in deren Veränderungsfähigkeit. Provokative Interventionen sind vielfältig einsetzbar, gut mit anderen Methoden kombinierbar und komplexer und wirkungsvoller, was die Aktivierung von Selbstheilungskräften und Anstoß zur Veränderung betrifft, als häufig angenommen. Passend zur Persönlichkeit der jeweiligen BeraterInnen sollten auch die jeweiligen Interventionen gesetzt werden, da Authentizität und Glaubwürdigkeit im Provokativen sehr wichtig sind. Kontraindikationen der ProSA liegen nicht bei den KlientInnen selbst oder deren Krankheitsbildern, sondern bei den persönlichen Grenzen der AnwenderInnen (vgl. Höfner/Cordes 2018, 78f). Die wichtigsten Kontraindikationen für die Anwendung des Provokativen sind folgende Gegebenheiten:

- wenn BeraterInnen mit der gleichen Problemlage beschäftigt sind, wie die KlientInnen, was dazu führt, dass die erforderliche Distanz fehlt, um das Problem karikieren zu können.
- wenn das vorliegende Problem, BeraterInnen total fremd ist, es demnach nicht erfassen und nicht verstehen können, was die Person gerade bewegt.
- wenn sich BeraterInnen vor bestimmten Problemen bzw. Themen scheuen oder dazu verführt sind, die KlientInnen zu sehr mit Schonhaltung zu behandeln, da ihnen Veränderung nicht zugetraut wird.
- wenn BeraterInnen das Gegenüber nicht mögen und ihnen der/die KlientIn auf die Nerven geht, weil dann die unbedingte, wertschätzende Grundhaltung fehlt.

(vgl. ebd., 80ff)

Das Wichtigste ist, dass jedwedes Vorgehen immer zum Wohle der KlientInnen passieren sollte und gut darauf geachtet wird, wann provokatives Vorgehen passt und wann es dem personal-existenziellen Zugang im Wege steht. Dort, wo der verletzte Mensch vor einem sitzt und die Person nicht mehr im Blick ist, ist provokatives Vorgehen nicht angebracht. Zwar können provokative Interventionen schnell und vieles in Gang bringen, jedoch auch zu starken Copingreaktionen führen, was wiederum die Verstärkung der Pathologie zur Folge haben kann. Gerade bei einer bestehenden guten Vertrauensbeziehung sollte auch bedacht werden, dass KlientInnen ohne es selbst zu bemerken, eigene Grenzen oder Hemmungen übergehen könnten, weil sie sich vertrauensvoll in die Hände des Therapeuten/der Therapeutin begeben. Aus diesem Grund ist nicht nur das dialogische Prinzip der EA und ein Arbeiten entlang der vier GM unerlässlich, sondern es muss auch die Person immer gut im Blick behalten werden, sowie deren Reaktionen aufgenommen und dementsprechend gemeinsam geborgen und in Abstimmung mit dem Selbst gebracht werden.

Resümee

Im Zuge dieser Arbeit konnte aufgezeigt werden, dass es zwar Ähnlichkeiten zwischen der Existenzanalyse und der ProSA gibt, sie aber dennoch grundlegend verschieden sind. Das humorvoll, provokative Vorgehen kann einen methodischen (Frei-) Raum eröffnen, der in der existenzanalytischen Psychotherapie durchaus sinnvoll und bereichernd wirken kann. Wichtig bei der Anwendung von Provokativem in der EA ist allerdings, dass der phänomenologische Blick, das dialogische Prinzip und der personale Zugang nicht verloren gehen, sowie eine gute Basis für ein gegenseitiges Verstehen geschaffen wird. Ob, wie viel und in welcher Form provokatives Vorgehen in der Therapie mit einfließt, ist Entscheidung und Verantwortung der jeweiligen Beratungsperson. Allerdings braucht es ein gutes und genaues Hinspüren und -schauen, in welcher Situation die Anwendung provokativer Interventionen passt und ob es der Person, die dabei nie außer Acht gelassen werden darf gerecht wird, sowie insbesondere sie diese Vorgehensweise auch gut aushalten kann. Wenn das, was durch die provokative Interventionen zugänglich wird und aufkommt, gut geborgen werden kann und die Person damit nicht einfach so stehen gelassen wird, kann das humoristisch-provokative sehr wertvoll für das Aufzeigen und das Entfalten gewisser Potentiale der Person sein. Denn nur, wenn die begegnende, in Empfang nehmende Haltung im Prozess aufrecht bleibt und das, was aufkommt innerlich abgestimmt, auf dessen phänomenalen Gehalt hin überprüft und einer inneren Versöhnung zugeführt werden kann, können solche Interventionen fruchten, entsprechend motivieren, Boden schaffen und Entwicklung ermöglichen. Ob durch die Anwendung der ProSA wirklich Heilung in dem Sinne, wie es in der existenzanalytischen Psychotherapie erreicht werden kann, entsteht, bleibt fraglich und offen. Dennoch soll diese Arbeit dazu ermutigen, weg von der „Blümchentherapie“ zu gehen, hin und wieder die Fühler nach Neuem auszustrecken und humoristisch-provokativ vorzugehen, sich zu erlauben, KlientInnen nicht wie ein rohes Ei zu behandeln und zu schonen, sondern ihnen auch den eigenen Eindruck zuzutrauen und rückzumelden, sowie gemeinsam zu lachen und damit Leichtigkeit zu schaffen.

Literaturverzeichnis

Bücher:

Höfner, Noni E./Cordes, Charlotte (2018): Einführung in den Provokativen Ansatz. 1. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH

Höfner, Noni E. (2019): Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. 5. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH

Cordes, Charlotte (2018): SIE LACHEN DAS SCHON! Einführung in die Provokative SystemArbeit mit kommentierten Fallbeispielen. 2. Auflage. München: Knoll und Patze Verlag

Farrelly, Frank/Brandsma, Jeff (2008): Provocative Therapy. 10. Auflage. USA: Meta Publications, Inc.

Längle, Alfried (2007): Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. 2. Auflage 2011. Niederösterreich: Residenz Verlag

Längle, Alfried/Holzhey-Kunz, Alice (2008): Existenzanalyse und Daseinsanalyse. 1. Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Längle, Alfried (2011): Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. 1. Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Längle, Alfried (2013): Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

(Fach-) Zeitschriften, Publikationen und Artikel:

Längle, Alfried (2015): Die Zustimmung in der Süchtigkeit – Ein existenzanalytischer Zugang. In: EXISTENZANALYSE - Zeitschrift der GLE International (32/2/2015): SUCHT. Wege aus dem Verfallen-Sein. Wien: Redaktionsteam der GLE International, 14-23

Längle, Alfried (2012): Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. In: EXISTENZANALYSE - Zeitschrift der GLE International (29/2/2012): Wo ein Wille – da ein Weg. Vom Wollen und Lassen in Therapie & Beratung. Wien: Redaktionsteam der GLE International, 15-30

Längle, Alfried (2003): Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. In: GLE – Tagungsbericht (20/2/2003): Angst. Phänomene existentieller Verunsicherung und ihre Behandlung, 4-11

Probst Christian (2003): Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal - existenzieller Angstbehandlung. In: GLE – Tagungsbericht (20/2/2003): Angst. Phänomene existentieller Verunsicherung und ihre Behandlung, 42-47

Internetquellen:

Wörterbuch Wortbedeutung.info (2021). Online unter: <https://www.wortbedeutung.info>

Dipl. Pädagoge Bernd Ulrich (2021). Auditorium Netzwerk. Verlag für visuelle Medien. Viktor Frankl: Von der Trotzmacht des Geistes. Online unter: <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/8969>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl	14
Abbildung 2: Prozessuales Personmodell der Personalen Existenzanalyse	16
Abbildung 3: Sitzordnung ProSA.....	36

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass die vorliegende wissenschaftliche Arbeit von mir selbst verfasst wurde und ich keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet bzw. mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Ich versichere, dass ich diese wissenschaftliche Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland (einer Beurteilerin/einem Beurteiler zur Begutachtung) in irgendeiner Form als Abschlussarbeit vorgelegt habe.

Des Weiteren versichere ich, dass die von mir eingereichten Exemplare (ausgedruckt und elektronisch) identisch sind.

Ort, Datum

Unterschrift

Abkürzungsverzeichnis

bspw.	beispielsweise
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
EA	Existenzanalyse
LT	Logotherapie
ProSA	Provokative Systemarbeit
GM	Grundmotivation (en)
d.h.	das heißt
z.B.	zum Beispiel