

Selbstverständnis und Entwicklung der Existenzanalyse und Logotherapie

Viele Menschen leiden heute an Sinnlosigkeits- und Leeregefühlen, die zu seelischen Erkrankungen führen können oder die sich in maskierten Formen existentieller Frustration (z.B. Konsumhaltung, Gewalttätigkeiten, Suchtprobleme, konfliktreiche Beziehungen) manifestieren. Darum bietet die Logotherapie den Menschen in besonderen Krisensituationen ihre spezifische Hilfe an zur Sinnfindung bzw. zu einem eigenverantworteten Handeln, zur freien Entfaltung und selbstbestimmten Gestaltung ihres Lebens. Wo ein Mensch an Orientierungslosigkeit leidet, ist er aufgefordert, sich neu zu besinnen, sich mit seinen Wertvorstellungen, seinen Haltungen und seiner Beziehung zur Welt auseinanderzusetzen. Logotherapie will die Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen fördern und mit ihm die Haltung phänomenologischer Offenheit einüben, dass er auf dem Hintergrund der Wertewelt seine konkreten Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten erkennt bzw. ergreift. Die Entscheidung bleibt beim Einzelnen, der in der Einzigartigkeit seiner Person auf den Sinnanspruch der Situation zu antworten herausgefordert ist.

Nicht immer ist ein Mensch in der Lage, auf Grund seiner Verantwortlichkeit und gemäß seiner Werterkenntnis zu handeln, weil der emotionale Zugang zu einem personalen Werterleben verschüttet ist. Hier ist die Existenzanalyse als eine spezifische psychotherapeutische Behandlungsform aufgerufen, der Person des seelisch leidenden Menschen zu einem geistig und emotional freien Erleben sowie zur authentischen Stellungnahme und zu einem wertfühlenden Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen. Die Existenzanalyse konzentriert sich deshalb auf die personalen Voraussetzungen, die der Mensch braucht, um erfüllt leben zu können. Ausgangspunkt im therapeutischen Prozess ist stets die Aktualität, die in ihrer gegenwärtigen und biographischen Gestalt im Hinblick auf die künftige Lebensführung durchleuchtet wird. Dabei nimmt die Existenzanalyse Bezug auf die spezifisch menschlichen Fähigkeiten zur Auseinandersetzung, Meinungsbildung und Stellungnahme, zur freien Wahl und zu vertretbaren Entscheidungen sowie zum Eingehen von Verbindlichkeiten und Beziehungen. Logotherapie und Existenzanalyse wurden in den dreißiger Jahren von dem Wiener Psychiater und Neurologen Viktor E. Frankl entwickelt. Ihre Neubegründung und Weiterentwicklung fand die Existenzanalyse als psychotherapeutische Methode maßgeblich durch Alfred Längle. Damit schufen ihre Begründer einen Ansatz, der in besonderer Weise die geistige Dimension des Menschen in den Blick nimmt. Erst diese „Dimension der spezifisch humanen Phänomene“ befähigt den Menschen, zu sich selbst zu kommen, sich gegenüber seinen Bedingtheiten zu verhalten und sich über sich selbst hinaus auf Sinn und Werte ausrichten zu können. Seinen Ausdruck findet das Geistige in der Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen sowie in seiner Fähigkeit zur Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung, die ihn als „weltoffen“ charakterisiert. Der Mensch ist als Person darauf angelegt, über sich selbst hinaus zu gelangen, in seinem Dasein Sinn zu erfüllen und Werte zu verwirklichen. Auf der Suche nach dem Sinn leitet ihn das Gewissen, das ihn befähigt, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen liegt, aufzuspüren.

In den 80er und 90er Jahren wurde dieser Ansatz im Verständnis der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien (GLE) als psychotherapeutische Methode etabliert, was schließlich 1993 in Österreich zur staatlichen Anerkennung der Existenzanalyse als fachspezifische Richtung der Psychotherapie führte. Die personale Existenzanalyse als methodischer Rahmen sowie die personalen Grundmotivationen als basale existentielle Strebungen des Menschen sind in diesem Zusammenhang von Alfred Längle herausgearbeitet worden. Wichtige Impulse für die Weiterentwicklung lieferten außerdem Lilo Tutsch und Christoph Kolbe. Inzwischen sind methodische Erweiterungen und Vertiefungen von vielen Mitgliedern des Lehrteams eingebracht worden, unter anderem in Publikationen, Vorträgen und in den Fort- und Weiterbildungen der GLE.

Anwendungsbereiche

Auf der Grundlage des oben beschriebenen anthropologischen Konzeptes der Existenzanalyse findet die Logotherapie als sinnorientierte Beratung und Begleitung ihre praktische Anwendung in Lebensberatungsstellen, Pädagogik (Schule, Erwachsenenbildung), Sozialarbeit, Medizin, Krankenpflege, Hospizarbeit, Seelsorge; Arbeit mit Paaren und Gruppen und überall dort, wo wesentliche Arbeit zur Prophylaxe von seelischen Erkrankungen und zur Klärung der Lebenssituation geleistet wird.

Als psychotherapeutische Methode wird die Existenzanalyse angewandt bei psychosozialen, psychosomatischen und psychisch bedingten Erlebens- und Verhaltensstörungen mit dem Ziel, die Person aus den Fixierungen, Verzerrungen, Einseitigkeiten und Traumatisierungen, die ihr Erleben und Verhalten beeinflussen, zu lösen.

Zunehmend findet der Ansatz auch Anwendung im Bereich der Organisationsberatung, im Coaching sowie der beruflichen Supervision.