

# Lehrbuch zur Existenzanalyse Grundlagen

Alfried Längle



2. Auflage

facultas.wuv



Alfried Längle  
Lehrbuch zur Existenzanalyse  
Grundlagen



Alfried Längle

# **Lehrbuch zur Existenzanalyse**

Grundlagen

**facultas.wuv**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr, eine Haftung des Autors oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

2. Auflage 2014

Copyright © 2013 Facultas Verlags- und Buchhandels AG  
facultas.wuv Universitätsverlag, 1050 Wien, Österreich

Porträt und Umschlagbild: Regina Längle

Lektorat: Sabine Schlüter, Wien

Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: finidr, Tschechien

print-ISBN 978-3-7089-1208-0

pdf: ISBN 978-3-99030-396-2

epub: ISBN 978-3-99030-397-9

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
Einführung .....	11
<b>1 Was sind Existenzanalyse und Logotherapie? .....</b>	<b>13</b>
1.1 Die Wurzeln der Existenzanalyse und Logotherapie .....	15
1.2 Definition von Existenzanalyse .....	18
1.2.1 Was heißt Existenz? .....	18
1.2.2 Allgemeine Definition von Existenzanalyse .....	20
1.2.3 Aufgabenbereiche der Existenzanalyse .....	21
1.2.4 Psychotherapeutische Definition von Existenzanalyse .....	23
1.3 Definition von Logotherapie .....	27
<b>2 Grundlagen der Existenzanalyse .....</b>	<b>30</b>
2.1 Die erlebnisbezogene Definition der Existenzanalyse .....	31
2.2 Das existenzanalytische Prinzip der Lebensaffirmation .....	33
2.3 Das existenzanalytische Basistheorem: die dialogische Beziehung zur Welt und zu sich selbst .....	39
2.3.1 Die existentielle Situation – das dialogische Grundmodell von Existenzanalyse und Logotherapie .....	39
2.3.2 Die personale Situation .....	45
2.4 Der Weg zu erfüllendem Leben – zentrale Folgerungen aus dem Existenzverständnis .....	51
2.4.1 Die Voraussetzung für erfüllende Existenz .....	51
2.4.2 Bereiche des Dialogs .....	54
2.4.3 Befähigung zum Dialog .....	55
2.5 Das Spezifische von Logotherapie und Existenzanalyse .....	56
2.5.1 Kennzeichen der Logotherapie .....	56
2.5.2 Kennzeichen der existenzanalytischen Vorgehensweise .....	57
2.6 Überblick über die personal-existentiellen Grundmotivationen .....	58
<b>3 Strukturmodell und Prozessmodell der Existenzanalyse: die Grundmotivationen und die Personale Existenzanalyse (PEA) .....</b>	<b>69</b>
3.1 Das Strukturmodell der Existenzanalyse: die vier personal-existentiellen Grundmotivationen im Einzelnen .....	71
3.1.1 Erste Grundmotivation – der Weltbezug gibt der Existenz ontologischen Halt .....	71
3.1.2 Zweite Grundmotivation – der Lebensbezug wird zur Wertebasis .....	74
3.1.3 Dritte Grundmotivation – der Selbstbezug als Ursprung der Authentizität (Selbstfindung) .....	77
3.1.4 Vierte Grundmotivation – der Sinn als Perspektive der Tat .....	79
3.1.5 Überblicksschema über die vier Grundmotivationen .....	82
3.2 Das Prozessmodell der Existenzanalyse: die Personale Existenzanalyse (PEA) .....	84
3.2.1 Aufgabe, Ziel und Grundlage der Personalen Existenzanalyse (PEA) .....	85
3.2.2 Die Beschreibung der Detailschritte der PEA .....	90
3.2.3 Indikation und Voraussetzung für die Personale Existenzanalyse (PEA) .....	95
3.2.4 Rahmenbedingungen der Anwendung .....	97

<b>4</b>	<b>Existenzanalyse als Psychotherapie .....</b>	<b>103</b>
4.1	Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie .....	104
4.1.1	Das Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie aus historischer Sicht .....	104
4.1.2	Das Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie aus methodischer Sicht .....	106
4.1.3	Das Verhältnis von Existenzanalyse und Logotherapie aus inhaltlicher Sicht .....	106
4.2	Anwendungsgebiete und Indikation von Existenzanalyse und Logotherapie .....	107
4.2.1	Prozesshafte Indikationsstellung .....	107
4.2.2	Nosologisch-kategoriale Indikationsstellung .....	109
4.2.3	Anwendungsweise .....	109
4.3	Der Fokus existenzanalytischer Therapie .....	112
4.4	Die Einordnung der Existenzanalyse in die Hauptrichtungen der Psychotherapie .....	115
4.4.1	Ist die Existenzanalyse eine humanistische Psychotherapie? .....	116
4.5	Verstehen und Erklären in der Psychotherapie .....	123
4.5.1	Existenzanalyse als phänomenologische Richtung ist primär verstehende Therapie/Beratung .....	123
4.5.2	Was sind Verstehen und Erklären? .....	125
4.5.3	Unterschied zwischen Ursache und Grund .....	128
4.5.4	Deterministische und indeterministische Modelle .....	129
4.6	Existenzanalytisches Verständnis einer Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie .....	130
<b>5</b>	<b>Der Hintergrund der Existenzanalyse .....</b>	<b>134</b>
5.1	Zur Entwicklungsgeschichte der Existenzanalyse und Logotherapie .....	135
5.1.1	Psychotherapiegeschichtliches und problemgeschichtliches Verständnis .....	135
5.1.2	Geistes- und kulturgeschichtlicher Entwicklungshintergrund .....	142
5.1.3	Der lebensgeschichtliche Hintergrund Frankls als Element in der Entwicklung der Logotherapie .....	145
5.1.4	Geschichte der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Stichworten .....	147
5.2	Der philosophische Hintergrund von Existenzanalyse und Logotherapie .....	149
5.2.1	Die Psychologie hat philosophische Fundamente .....	150
5.2.2	Die Beziehung der Existenzanalyse zur Philosophie .....	151
5.2.3	Die philosophischen Inspirationen in Logotherapie und Existenzanalyse .....	152
5.2.4	Der Einfluss der Ontologie Nicolai Hartmanns .....	153
5.2.5	Der Einfluss der Phänomenologie .....	154
5.2.6	Der Einfluss der Existenzphilosophie .....	157
5.2.7	Weitere philosophische Einflüsse .....	158
<b>6</b>	<b>Systematische Anthropologie der Existenzanalyse und Logotherapie .....</b>	<b>163</b>
6.1	Aufriss der Logotherapie nach einem Schema von Frankl: die 4 E .....	164
6.2	Das dimensionale Menschenbild .....	165
6.2.1	Das dreidimensionale Menschenbild nach Frankl .....	166
6.2.2	Zur Wahl eines dimensional Modus der Beschreibung des Menschen .....	168

6.3	Das Menschenbild unter existentiellen Gesichtspunkten .....	173
6.3.1	Betonung der Einheit der „Dimensionen“ .....	178
6.3.2	Analogiebilder zur Anthropologie .....	178
6.4	Die anthropologischen Dimensionen im Spiegel der Grundmotivationen .....	179
6.4.1	Dynamik aus der Integration der Dimensionen .....	179
<b>7</b>	<b>Die psychometrischen Verfahren der Existenzanalyse und Logotherapie .....</b>	<b>184</b>
7.1	Existenzskala (ESK) .....	186
7.2	Test zur Existentiellen Motivation (TEM) .....	187
7.3	Test zur Existentiellen Lebensqualität (ELQ) .....	188
7.4	Andere psychometrische Verfahren der Logotherapie und Existenzanalyse .....	190
7.4.1	Logo-Test .....	190
7.4.2	Purpose in Life Test (PIL) .....	190
<b>8</b>	<b>Einführung in die Motivationslehre .....</b>	<b>192</b>
8.1	Definition und Begriffsklärung: Was ist „Motivation“? .....	193
8.2	Gemeinsamkeiten der verschiedenen Motivationen - Differenzierung zwischen Noodynamik und Psychodynamik .....	194
8.3	Psychische und personal-existentielle Motivationen .....	196
8.4	Motivationskonzepte einiger psychotherapeutischer Schulen .....	201
<b>9</b>	<b>Berater und Psychotherapeuten als professionelle Helfer .....</b>	<b>204</b>
9.1	Was ist ein „Problem“? .....	204
9.2	Was ist Hilfe? .....	205
9.3	Berufsbildfrage (Anforderungsprofil) .....	208
<b>10</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>211</b>
10.1	Verwendete Literatur .....	211
10.2	Weiterführende Literatur .....	216
<b>11</b>	<b>Übungsfragen .....</b>	<b>218</b>
<b>12</b>	<b>Namensregister .....</b>	<b>225</b>
<b>13</b>	<b>Sachregister .....</b>	<b>227</b>





## Vorwort

Die Existenzanalyse hat sich in den letzten 25 Jahren als eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren erheblich weiterentwickelt und kommt heute neben der Psychotherapie und der Lebensberatung zunehmend in weiteren Bereichen zur Anwendung, etwa in der Pädagogik, im Coaching, im Management, in Supervision und Teambberatung oder in der Mediation. Umso wichtiger wird es, die Grundlagen dieses Zugangs zum Menschen kompakt darzustellen, sodass diese Studierenden wie Interessierten für Arbeit und Interesse zur Verfügung stehen.

Mit diesem Grundlagenband Existenzanalyse (mit einigen Hinweisen und Verbindungen zur Logotherapie) soll die Basis für eine Reihe geschaffen werden, in der die Inhalte der Existenzanalyse und Logotherapie praxisbezogen und didaktisch aufbereitet der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Bereits seit 20 Jahren werden diese Inhalte in den Ausbildungen für Psychotherapie und Lebensberatung so gelehrt. Der Erfahrungsschatz dieser lehrenden Vermittlung ist in diese Bände aufgenommen worden – ein Dank gilt den vielen Generationen von Ausbildungskandidaten und Ausbildnern der GLE-International, die zu dieser wertvollen Erfahrung beigetragen haben.

Ein besonderer Dank gebührt Mag. Verena Buxbaum, die dieses Buch mit großer Genauigkeit, Liebe, Sachwissen und sprachlichem Geschick redigiert und für die Inhalte eine Form gefunden hat, die Zugang und Verständnis erheblich erleichtern. Ihre zahlreichen Hinweise, Anregungen, Kritiken waren unzählige Male Anlass, Gliederungen, Formulierungen und Gedanken neu zu adaptieren, zu verändern, wegzulassen und zu ergänzen. Das hat den didaktischen Wert des Buches sehr verbessert.

Wien, im Frühjahr 2013

Alfried Längle



## Einführung

Dieses Lehrbuch soll in die Grundlagen der Existenzanalyse einführen, eine Psychotherapierichtung mit existentielltem Menschenbild. Gerade auch dieser Hintergrund macht die Existenzanalyse vielseitig anwendbar, wie z. B. in Lebensberatung, Coaching, Leadership, Pädagogik, Prävention oder Sterbebegleitung. So können die hier vorgestellten Grundlagen über die Psychotherapie hinaus von Interesse sein.

Das Besondere an der Existenzanalyse ist, dass sie ursprünglich nicht aus der experimentellen Empirie erwachsen ist, sondern aus systematischen Reflexionen über das Wesen des Menschen, also über das, was ihn ausmacht, wie er sich in dieser Welt verstehen und ganzheitlich verwirklichen kann. Der Begründer der Existenzanalyse, der Wiener Psychiater Viktor Frankl (1905–1997), hat damit versucht, die psychotherapeutische und psychiatrische Praxis von der Philosophie her zu befruchten und durch ein Verständnis des Menschen zu ergänzen, das nicht nur die Entwicklung von psychischen Störungen erklären kann, sondern auch ein „geistiges Rüstzeug“ für die Bewältigung seelischer Not bereitstellt. Für Frankl gipfelte die praktische Anwendung der Existenzanalyse in der Sinnfindung – er nannte sie Logotherapie. In der Existenzanalyse heute ist das Verständnis des Menschseins und der Wege, wie der Mensch zu einer erfüllten Existenz gelangen kann, nicht mehr allein an die logotherapeutische Hauptmotivation „Sinn“ gebunden, sondern thematisch erweitert. Mit der Entdeckung dreier weiterer existentieller Grundmotivationen ist die Theorie der Existenzanalyse auf eine breitere Basis gestellt worden, die der heutigen Existenzanalyse als Strukturmodell zugrundeliegt. Die Erweiterung der theoretischen Grundlagen führte auch zur Entwicklung zusätzlicher Vorgehensweisen und Methoden. Vor allem ist in diesem Zusammenhang die systematische Einbindung des phänomenologischen Vorgehens zu erwähnen.

Die Grundlagen der heutigen Existenzanalyse, die in ihrer Weiterführung das Frankl'sche Konzept miteinschließen, werden in diesem Buch praxisnahe dargestellt. So wird auf die Entwicklung der Existenzanalyse und ihrer historischen Aufgabe eingegangen und es erfolgen Beschreibungen ihrer wichtigsten Inhalte aus unterschiedlichen Perspektiven. Dabei werden Themen wie Dialog, Verstehen, Erklären, Helfen, Problemfindung, Motivation usw. vertiefend angesprochen. Ein kurzer Einblick in die Philosophie soll die Bedeutung und Hintergründe der Anbindung der Existenzanalyse an die Philosophie erhellen. Ebenso werden die gebräuchlichen psychometrischen Verfahren erklärt.



# 1 Was sind Existenzanalyse und Logotherapie?

## *Was Sie in diesem Kapitel erwartet*

### **Existenzanalyse bezieht die personale (geistige) Dimension des Menschen in Psychotherapie und Beratung ein**

Existenzanalyse und Logotherapie wurzeln im Lebenswerk Viktor Frankls, der unter Bezugnahme auf die Existenzphilosophie eine Ergänzung zur gängigen Psychotherapie geschaffen hat, die die geistige Dimension des Menschen miteinbezieht.

Die Verwurzelung in einer philosophischen Basis hat zur Folge, dass Erkenntnisse nicht nur aus experimentellen Studien, sondern auch aus systematischer Reflexion über das Wesen des Menschen gewonnen werden. So kommt es zu einer Gleichwertigkeit und gegenseitigen Befruchtung von Theorie und Praxis.

Von der Logotherapie als „Ergänzung zur Psychotherapie“ hat sich die Existenzanalyse über die Jahrzehnte zu einer eigenständigen Psychotherapierichtung entwickelt. Diese wird mit dem Begriff Existenzanalyse bezeichnet, während der Begriff Logotherapie für die Beratung bzw. Behandlung der Sinnthematik vorbehalten ist.

Der Begriff „Existenz“ bezeichnet die besondere Seinsweise des Menschen, die darin besteht, dass sich der Mensch stets in einer „Situation“ befindet, die ihn als Person „an-geht“ bzw. „an-spricht“. Durch die in Freiheit und Verantwortung gestaltete Begegnung mit ihr gelangt der Mensch zur Existenz.

Existenzanalyse kann definiert werden als eine phänomenologisch-personale Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und ihrer Welt zu verhelfen.

Allgemein betrachtet ist Existenzanalyse eine Analyse der Bedingungen, um zu einer erfüllenden Existenz zu gelangen.

### **Lernziele**

Am Ende des Kapitels sollten Sie wissen bzw. verstanden haben,

- aus welchen Wurzeln theoretischer und praktischer Natur sich die Existenzanalyse entwickelt hat.
- was die Begriffe Existenzanalyse und Logotherapie bezeichnen und welchem Bedeutungswandel diese beiden Bezeichnungen unterworfen waren.
- welche Bedeutung die Unterscheidung von Theorie und Praxis in der Existenzanalyse hat und wie sie sich in ihren Aufgabebereichen widerspiegelt.
- Welche Rolle die Sinnthematik in der Entwicklung von Logotherapie und Existenzanalyse gespielt hat und welchen Platz sie heute einnimmt.

**Existenzanalyse (EA) und Logotherapie (LT)** sind zwei von Viktor E. Frankl in die Psychotherapie eingeführte Begriffe zur Bezeichnung der von ihm begründeten Psychotherapiemethode.<sup>1</sup> „Die Logotherapie und die Existenzanalyse sind je eine Seite ein und derselben Theorie. Und zwar ist die Logotherapie eine psychotherapeutische Behandlungsmethode, während die Existenzanalyse eine anthropologische Forschungsrichtung darstellt.“ (Frankl 1959, 663)

**Zwei Begriffe zur Bezeichnung einer Richtung.** Frankl bezeichnete mit „Existenzanalyse“ also ursprünglich<sup>2</sup> den theoretischen Hintergrund und mit Logo-„therapie“ die praktische Anwendung dieser Theorie, die auf eine sinnorientierte Behandlung ausgelegt ist. Von daher stammt der etwas ungewöhnliche Umstand, dass zwei verschiedene Begriffe zur Bezeichnung ein und derselben Therapierichtung verwendet wurden. Der Begriff „Logos“ wurde von Frankl in der in der Philosophie gängigen Bedeutung von „Sinn“ verwendet. Somit wollte er mit dem Begriff der „Logotherapie“ die zentrale Stelle der Sinnfindung für das menschliche Leben und für die Psychotherapie unterstreichen. Mit anderen Worten: Eine Existenzanalyse, die auf das praktische Leben bezogen ist, gipfelt in Frankls Theorie in persönlich empfundenem und gelebtem Sinn: „Sofern

„Logos“ bedeutet Sinn

1 Frankl sprach ab 1926 von Logotherapie und ab 1933 von Existenzanalyse. 1938 hat er beide Begriffe erstmals in ein und derselben Publikation verwendet.

2 Ab den 1960er-Jahren hat Frankl den Begriff Existenzanalyse nicht mehr verwendet, um der Verwechslung mit der Daseinsanalyse keinen Vorschub zu leisten. Er sprach dann nur noch von Logotherapie. Nach der Verwendung des Begriffs Existenzanalyse in der GLE begann er, ihn nach 1987 gelegentlich wieder zu gebrauchen (für einen Überblick cf. Längle 1998a, 315).