

2/3, Oktober 2001, 18. Jahrgang

THEMENSCHWERPUNKT

TAGUNGSBERICHT

**Methoden der  
Existenzanalyse  
und Logotherapie  
2. Teil**

# INHALT

Editorial .....	3
Impressum .....	83

## EINLEITUNG

Die (Un)verträglichkeit von ea Anthropologie und Methodik (Ch. Wicki-Distelkamp) .. 4

## ORIGINALARBEITEN

Gespräch - Kunst oder Technik ? (A. Längle) ..... 7

Die Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse (S. Längle) ..... 19

Existenzanalytische Teamsupervision - Ein Konzept (L. Tutsch) ..... 31

## VORTRAG

Charakteristika von Krisen und methodische Schritte in der Krisenintervention (A. Nindl) 45

Die Sprache des Körpers (S. Jaeger-Gerlach) ..... 51

Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog (Ch. Kolbe) ..... 54

## FORUM

Das existentielle Bilderleben (W. Popa) ..... 62

## WORKSHOPS

Kreative Methoden in der EA (H. Drexler) ..... 70

„Ich gebe meinem Leben eine Form“ (A. Mrovka) ..... 71

Die Anwendungen von bildnerischen Techniken in der ea Psychotherapie (J. Bozok) 72

Singen - Stimme nach außen, Spur nach innen (K. Luss) ..... 72

Therapeutischer Einsatz von Musik aus existenzanalytischer Sicht (U. Ziering) ..... 74

Ich als Methode (C. Klun & S. Pointner) ..... 75

Video heißt „Ich sehe“ (U. Janout & D. Fischer-Danzinger) ..... 75

Wenn die Person Position bezieht (M. Sturm) ..... 76

Symbolarbeit bei traumatisierten Patienten (R. Stachura) ..... 77

Wenn nur wenig Zeit bleibt (E. Karp) ..... 78

Wege aus der Auswegslosigkeit (A. Nindl) ..... 79

Phänomenologie der personalen GM (M. Probst) ..... 79

EA und LT in Prävention und Prophylaxe (H. Dorra) ..... 81

Philosophische Praxis - Philosophische Beratung (Ch. Brockmeyer) ..... 81

TAGUNGSÜBERBLICK: Die GLE weiter im Aufbruch (U. Zeunert) ..... 82

BUCHBESPRECHUNGEN ..... 84

PUBLIKATIONEN/ABSCHLUSSARBEITEN ..... 89

NEUES BEIRATSMITGLIED: Ass. Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter ..... 90

GLE-KONGRESS SALZBURG 2002 ..... 91

## BEILAGE: GLE-Info

KONTAKTADRESSEN ..... 2

GRÜNDUNG DER GLE-D ..... 3

MODELLPROJEKT FÜR DEMENZERKRANKUNGEN ..... 4

WEITERBILDUNGEN DER GLE-AKADEMIE ..... 5

MITTEILUNGEN ..... 8

TERMINE ..... 9

## Bankverbindungen der GLE

**Österreich:** Konto Nr.: 040-33884, Erste Österr. Spar-Casse-Bank  
**Deutschland:** Konto Nr.: 902-127810, Stadtparkasse München  
Konto Nr.: 7000006, Spar- und Kreditbank Nürnberg  
**Schweiz:** Konto Nr. 80-5522-5, Schweiz. Kreditanstalt, 6301 Zug  
**Andere Länder:** Wir bitten um Zahlung mittels Postanweisung  
oder mittels AX, DC, VISA, EC/MC

Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos. Jahresabonnement für Nichtmitglieder:  
Neue Preise für 2002: • 25,-/ sfr 38,- Einzelpreis: • 9,- / sfr 14,-

Unsere e-mail Adresse: [gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)  
Homepage <http://www.existenzanalyse.org>

## Wissenschaftlicher

## BEIRAT

**Michael ASCHER**

Philadelphia (USA)

**Karel BALCAR**

Prag (CZ)

**Wolfgang BLANKENBURG**

Marburg (D)

**Gion CONDRAU**

Zürich (CH)

**Herbert CSEF**

Würzburg (D)

**Nolberto ESPINOSA**

Mendoza (ARG)

**Reinhard HALLER**

Feldkirch (A)

**Hana JUNOVÁ**

Prag (CS)

**Christoph KOLBE**

Hannover (D)

**George KOVACS**

Miami (USA)

**Jürgen KRIZ**

Osnabrück (D)

**Rolf KÜHN**

Wien (A)

**Anton-Rupert LAIREITER**

Salzburg (A)

**Karin LUSS**

Wien (A)

**Corneliu MIRCEA**

Temesvar (RO)

**Christian PROBST**

Graz (A)

**Heinz ROTHBUCHER**

Salzburg (A)

**Christian SIMHANDL**

Wien (A)

**Michael TITZE**

Tuttlingen (D)

**Liselotte TUTSCH**

Wien (A)

**Helmuth VETTER**

Wien (A)

**Beda WICKI**

Unterägeri (CH)

**Wasiliki WINKLHOFER**

München (D)

**Elisabeth WURST**

Wien (A)

## H I N W E I S E

Themen-Redaktion  
der Doppelnummer  
**Dr. Christoph Kolbe**  
**Manfred Zmy**  
**Mag. Karin Steinert**

**DIE GLE IM WANDEL**  
Gründung der GLE-  
Deutschland  
**Seite 82**

**ANTON-RUPERT LAIREITER**  
Neues Mitglied des  
Wissenschaftlichen Beirates  
**Seite 90**

**GLE - DELEGIERTE**  
für Informationsstelle des  
WLP gesucht  
**Seite 61**

**HINWEIS AUF NEUE**  
**WEITERBILDUNGSCURRICULA**  
**Beilage Seite 5**

Vorschau aufs nächste Heft:  
**Persönlichkeitsstörungen I**

Themen-Redaktion  
**Claudia Klun**

Themen der nächsten Hefte:

**Persönlichkeitsstörungen II**  
**Begleitung Schwerkranker**  
**und Sterbender**  
**Kindertherapie**  
**Therapeutische Beziehung**

Redaktionsschluß für die  
Nummer 1/2002:  
**30.12.2001**

## *Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen !*

Der Thementeil dieses Heftes ist dem diesjährigen GLE-Kongress gewidmet, der unter dem Thema „Methoden der Existenzanalyse und Logotherapie“ vom 30. März bis zum 1. April 2001 in der Medizinischen Hochschule in Hannover stattfand. Nach jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit innerhalb der GLE bot dieser Kongress nun einen öffentlichen Rahmen, den aktuellen Stand der Methoden innerhalb der Existenzanalyse und Logotherapie zu referieren und zu diskutieren.

Das Verhältnis einer phänomenologisch-existentiellen Psychotherapie zu einem begründeten methodischen Vorgehen stellte Alfried Längle in seinem Vortrag vor (*Gespräch - Kunst oder Technik? Stellenwert der Methodik in Beratung und Therapie*).

Silvia Längle gab mit ihrem Referat (*Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse*) einen umfassenden Überblick sowie eine Zuordnung des derzeitigen Methodenumfangs innerhalb der Logotherapie und Existenzanalyse.

Spezifische Einsatzbereiche dieser Methoden stellten Anton Nindl (*Wege aus der Ausweglosigkeit: Methodik der Krisenintervention*), Susanne Jaeger-Gerlach (*Die Sprache des Körpers – Körperarbeit und Körpertherapie als Unterstützung einer ‚Therapie des Wortes‘*) und Lilo Tutsch (*Existenzanalytische Teamsupervision*) in ihren Vorträgen vor.

In achtzehn Workshops wurden die besonderen Einsatzbereiche existenzanalytischer Methoden in Psychotherapie und Lebensberatung erläutert, eingeübt und diskutiert. Die Berichte aus den Workshops vermitteln davon einen lebendigen Eindruck.

Der Kongress in Hannover war zugleich auch der Ort der Gründungsversammlung der „Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland (GLE-D) e.V.“ Aus diesem Anlass hielt Christoph Kolbe vor einem größeren Publikum den öffentlichen Vortrag in der Medizinischen Hochschule über das Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie (*Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog*).

Die Vorträge und Workshops haben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Kongresses in Hannover eine Fülle praktischer Hilfestellungen und Impulse für den psychotherapeutischen bzw. lebensberaterischen Alltag gegeben. Der Bericht von Undine Zeunert gibt hierzu einen kleinen Einblick in die Atmosphäre des Kongresses. Wir hoffen sehr, dass auch den Leserinnen und Lesern der EXISTENZANALYSE durch die Tagungsberichte etwas von der Vielseitigkeit existenzanalytischer Methodik deutlich wird.



Christoph Kolbe



Manfred Zmy

Von Seiten der Redaktion begrüßen wir sehr, dass es durch die Mitarbeit der Kollegen aus Hannover zusammen mit Karin Steinert wiederum möglich wurde, recht zügig nach der Tagung die Beiträge zu publizieren. So kann Gehörtes oder Verpasstes nachgelesen werden. Die letztjährige Ausgabe der EXISTENZANALYSE zu Methoden wird somit durch einen 2. Teil ergänzt, der sich in grundsätzlichen Überlegungen den existenzanalytischen Methoden und einigen Anwendungsbereichen widmet.

Durch den großen Umfang des Heftes werden wir es als Doppelheft, also Nr. 2 und Nr. 3 dieses Jahres, herausgeben.

Entschuldigen möchte ich mich für den verspäteten Erscheinungstermin der beiden Hefte heuer, wir arbeiten parallel auch an den nächsten und haben guten Grund zu hoffen, die Verspätung aufzuholen.

Mit herzlichen Grüßen aus Wien!



Silvia Längle  
im Namen der Redaktion

# Die (Un-)verträglichkeit von existenzanalytischer Anthropologie und Methodik

Christine Wicki-Distelkamp

*Die existenzanalytische Anthropologie in ihrer Verknüpfung und/oder Abgrenzung zu methodischem Vorgehen ist ein umfassendes Gebiet, in das weitere Themen hineinfließen. Viele grundsätzliche Fragen werden hiervon berührt, von denen einige aufgezeigt werden sollen. Es wird der Versuch unternommen, Hinweise für ein existenzanalytisches Verständnis von Methodik zu geben. Möglichkeiten, aber auch Grenzen eines existenzanalytischen Methodenverständnisses werden stichwortartig zur Sprache kommen.*

*Diese Gedanken zum Tagungsthema „Methoden“ sollten also skizzenhaft einige bedenkenswerte Aspekte aufzeigen und einem naiven Methodenverständnis entgegentreten, ohne es erschöpfend zu bearbeiten.*

## Annäherung an das Thema

Zunächst geht es um eine Rückbesinnung auf die existenzanalytische Anthropologie.

- Worum geht es eigentlich in der existenzanalytischen Anthropologie? Dies ist eine Frage, die noch relativ schnell beantwortet werden kann: Es geht um das Personale, Freie im Menschen; es geht um die Person, die in Freiheit und Verantwortung Entscheidungen trifft, die sich als Gestalter ihres Lebens versteht und erlebt.

- Aus dieser existenzanalytischen Anthropologie ergibt sich dann das Ziel, das „Woraufhin“ existenzanalytischer Beratung und Therapie: Es geht um gelingendes Leben. Es geht darum, daß die Person zu einer „autonomen, authentischen, emotional erfüllten, sinnvollen und personal verantworteten Existenz“ (Längle 2000) hinfindet.

Über diesen Themenbereich der existenzanalytischen Anthropologie, Ziel existenzanalytischer Beratung und Therapie ist viel diskutiert und nachgedacht worden, und es finden sich gute und gründlich erarbeitete Publikationen zu diesen Themen.

Aber wo in diesem komplexen Gebäude der existenzanalytischen Anthropologie ist eigentlich der Ort für Methoden, für methodisches Vorgehen?

Und da fängt es meiner Meinung nach an, schwierig zu werden. Hier kommen Themen und Themenbereiche zur Sprache, die zum Teil neu sind in der Existenz-

analyse, die aber – um es gleich vorweg zu sagen – meiner Meinung nach unerlässlich und wichtig sind, und die die Existenzanalyse als eine ernstzunehmende Psychotherapierichtung nicht scheuen muß.

Was sind das für Fragen und Themenbereiche, die in diesem Kontext von existenzanalytischer Anthropologie und Methodik auftauchen?

- Eine erste ganz wichtige Frage: Was für ein Methodenverständnis hat die Existenzanalyse eigentlich? Was wird in dieser Therapierichtung unter Methode verstanden? Ein Handwerkszeug, eine Technik, ein Hilfsmittel, ein unerlässliches Instrumentarium, um Psychotherapie machen zu können?

- Eine weitere Frage, die in diesem Zusammenhang auftaucht: Was macht etwas überhaupt zur Methode? Wie begründet insbesondere die Existenzanalyse etwas, um sagen zu können: „Das ist unsere Methode“?

Hier kommen wir in das Gebiet der Wissenschaftstheorien, der Begründbarkeiten und Herleitungen von wissenschaftlichen Vorgehensweisen, die dann berechtigen sollen, von „Methode“ zu sprechen. Auf den Bereich der Wissenschaftstheorien kann ich hier nicht näher eingehen. Ich finde es aber wichtig, daß wir zumindest im Auge behalten, in welche Gebiete und Dimensionen wir uns hineinbegeben werden, wenn wir uns wis-

senschaftlich mit dem Thema „Methodik“ auseinandersetzen.

Wenn wir in einem weiteren Schritt versuchen, diese beiden Themenkomplexe existenzanalytischer Anthropologie einerseits und den Themenkomplex Methodik andererseits zu verbinden zu dem Themenbereich existenzanalytische Methodik, „Methoden der Existenzanalyse und Logotherapie“ (Tagungsthema) ergeben sich weitere Fragen:

- Was ist eigentlich das Spezifische einer existenzanalytischen Methodik? Was macht eine Methode zu einer existenzanalytischen? Gibt es hierfür Kriterien?

- Wie läßt sich das Wesentliche der existenzanalytischen Anthropologie – die Person, das Personale als das Freie, Unverwechselbare, Einmalige im Menschen verstanden – in eine Methode packen? Gewinnen/verlieren wir dadurch die Person? Dann die vielleicht etwas heiklen Fragen:

- Sind uns als Existenzanalytiker aufgrund unseres Menschenbildes bestimmte Grenzen, was Methoden anbelangt, auferlegt?

- Oder: Werden Methoden, weil sie von einem Existenzanalytiker praktiziert werden, dadurch existenzanalytisch?

Die existenzanalytische Anthropologie, das existenzanalytische Menschenbild, kann und muß unser roter Faden, unser Orientierungspunkt sein, wenn wir uns mit dem Thema „Methoden“ auseinandersetzen. Dies hört sich jetzt vielleicht banal und selbstverständlich an. Aber ich denke gerade im Zusammenhang mit dem Stellenwert, den Methoden in der Psychotherapie bekommen bezüglich Effizienz, Nachweisbarkeit, Anerkennungen, Kassenzulassungen usw. ist es ganz wichtig, daß wir uns nicht im Dschungel von Machbarkeit, Beweisbarkeit, sogenannter Wissenschaftlichkeit, Wirksamkeit, Umsetzbarkeit, Handhabbarkeit, Schnelligkeit und Erfolgsnachweisen verstricken, sondern

daß wir uns gerade in dieser Vielfalt von Ansprüchen zurechtfinden und auch abgrenzen können, eben aufgrund der existenzanalytischen Anthropologie.

## Was sind eigentlich „Methoden“?

Gibt es in der Existenzanalyse dafür eine Umschreibung/Definition?

Eine kurze Begriffsgeschichte:

Meiner Meinung nach ist es immer hilfreich bei Begriffserklärungen zunächst von der ursprünglichen Bedeutung eines Begriffs auszugehen.

Das Wort „Methode“ kommt von dem griechischen Begriff „*methodos*“, was zunächst allgemein mit „Weg“ übersetzt wird. Die Methode wurde demnach als eine Vorgehensweise auf ein bestimmtes Ziel hin verstanden.

Im Laufe der Geschichte von der Antike über das Mittelalter bis in die Neuzeit erfuhr der Begriff der Methode eine Bedeutungsvielfalt, wo je nach bestimmten Zeitströmungen unterschiedliche Akzente im Begriff der Methode auftauchten.

In der Antike wurde Methode noch schwerpunktmäßig als der Weg, der zum rechten und wahren Leben führt, verstanden, wobei Methode auch im Zusammenhang mit der Rhetorik und Dialektik auftauchte und in diesem Zusammenhang die Kunst des richtigen Redens und Diskutierens gemeint war. Hier bahnt sich schon der wissenschaftliche Anspruch, der bis heute an Methoden gestellt wird, an. Methode als Weg, gekoppelt mit dem Anspruch der Wissenschaftlichkeit, findet sich also schon in der Antike.

Im Mittelalter verschärft sich dieser Anspruch der Wissenschaftlichkeit, was alleine durch die Übersetzung des Begriffs „*methodos*“ ins Lateinische spürbar wird. „*Disciplina*“, „*doctrina*“, „*regula*“ und nur noch selten „*via*“ als Weg werden mit dem Begriff Methode in Zusammenhang gebracht.

Man kann auch sagen, das dynamische Moment, das im Begriff „Weg“ als Unterwegssein, in Bewegungsein, zum Ausdruck kommt, macht einem mehr statischen und damit auch festschreibenden, einengenden Methodenbegriff Platz. Methode wird nun mehr als Disziplin, Regel, Doktrin verstanden. Diese beiden Verständnisse von Methode – jetzt vereinfacht und auch etwas verkürzt zusam-

mengefaßt – unter den Begriffen „Weg“ als dynamisches Verständnis und „Disziplin“, „Doktrin“ als mehr statisches, festschreibendes Verständnis von Methode haben sich durch die Neuzeit bis heute gehalten.

Ab dem ausgehenden Mittelalter bis heute gibt es immer wieder Tendenzen, die betonen, daß mit Methode schnell ein bestimmtes Ziel zu erreichen sei. Schnelligkeit, Effektivität und Nützlichkeit treten als wesentliche Begriffsdeutungen von Methode in den Vordergrund. So charakterisierte z.B. Thomas Hobbes (1588-1679) Methode „als den kürzesten Weg, Wirkungen aus ihren bekannten Ursachen oder Ursachen aus ihren bekannten Wirkungen zu finden“ (zitiert nach Hist. Wörterbuch der Philosophie, Bd. 5, S. 1315).

Durch die Aufteilung der Wissenschaften in Geistes- und Naturwissenschaften sind die unterschiedlichen Methodenverständnisse noch gravierender geworden, wobei die spannende Frage, ob Psychologie und damit auch Psychotherapie zu den Geistes- oder Naturwissenschaften gehört, ja bis heute nicht geklärt ist. Im Zusammenhang mit Bedeutung und Verständnis von Methoden hat dies natürliche Konsequenzen, die u.a. heute in dem Anspruch an Effizienzstudien, an die Nachweisbarkeit von Psychotherapie ihren Niederschlag finden.

## Versuch eines Methodenverständnisses aufgrund der existenzanalytischen Anthropologie

Im folgenden soll der Versuch unternommen werden, einige Aspekte, die im Methodenbegriff enthalten sind, mit dem existenzanalytischen Menschenbild in Verbindung zu bringen.

Ich denke, die ursprüngliche Begriffsbedeutung – Methode als Weg verstanden – ist dem existenzanalytischen Denken sehr nahe. Taucht doch der Begriff des Weges oder was mit Weg assoziiert wird, Unterwegssein, in Bewegungsein, das Dynamische, immer wieder in der existenzanalytischen Literatur auf. In dem Buch „Sinnvoll leben“ von A. Längle wird auf diesen Aspekt Bezug genommen, wenn er z.B. einem Kapitel die Überschrift „Menschsein heißt unterwegs sein“ gibt, oder wenn in einem anderen Kapitel „Wege

zum Sinn“ beschrieben werden (vgl. Längle 1994). Im Verständnis der Personalen Existenzanalyse als einen „Prozeß der Entwicklung“ (Längle 2000, 505) kommt ebenfalls das dynamische Moment zum Tragen.

Bei V. Frankl, dem Begründer der Logotherapie/Existenzanalyse taucht das dynamische Moment des Unterwegsseins in dem Aspekt des Ausgerichtetseins, der Intentionalität auf. In dieser Ausgerichtetheit auf etwas hin klingt ein weiterer Aspekt an, der auch in dem ursprünglichen Verständnis von Methode enthalten ist. Im Sinnstreben ist man nicht einfach unterwegs, sondern auf ein Ziel hin ausgerichtet. Das Unterwegssein, die Dynamik, hat eine bestimmte Ausrichtung auf etwas *hin*. Dies ist – meiner Meinung nach – ein ganz wesentlicher Aspekt der existenzanalytischen Anthropologie. Der Mensch kreist nicht einfach um sich selbst, sondern wesentlich zum Menschen gehört die Ausgerichtetheit auf etwas hin. In dieser Ausrichtung auf ein Ziel hin wird dem Aspekt der Intentionalität des Menschen Rechnung getragen.

Erinnern wir uns an die ursprüngliche Beschreibung von Methode: Vorgehensweise auf ein bestimmtes Ziel hin. Diese Umschreibung von Methode beinhaltet meiner Meinung nach wesentliche Kriterien für spezifisch existenzanalytische Methodik. Methode als Weg verstanden, beinhaltet ein dynamisches Moment, das über das rein Deskriptive, Beschreibende, sich im Faktischen Aufhaltende, hinausgeht. Die Werdemöglichkeit der Person, die Verwirklichungsmöglichkeit der Existenz, die immer über das rein Faktische hinausgeht, sind wesentliche Gesichtspunkte der Existenzanalyse. Das, *woraufhin* sich die Existenz entwirft, das, *worum* es der Person geht, ist ein bewegendes, dynamisches Moment der Existenzanalyse, was meiner Meinung nach auch ein wesentliches Kriterium für spezifisch existenzanalytische Methodik darstellen sollte. In diesem Zusammenhang ist auch das Ziel, zu dem der Weg, die Methode, versuchen kann zu führen, ganz wesentlich. Hierin zeigt sich das Spezifische einer existenzanalytischen Methodik besonders prägnant. Methoden, deren Ziel z.B. die Erreichung von Angstfreiheit sind, oder Methoden, die den Patienten befähigen wollen, z.B. drogenfrei

zu leben, stellen keine spezifisch existenzanalytische Methode dar. Soweit ich das überblicken kann, bewegen sich viele Methoden der Verhaltenstherapie in diesem faktischen, deskriptiven Bereich. Damit soll nicht gesagt sein, daß Methoden z.B. aus der Verhaltenstherapie weniger „gut“, „effizient“ usw. sind, aber sie sind keine spezifisch existenzanalytischen Methoden, weil zum einen der Aspekt des Unterwegsseins fehlt und weil zum anderen vor allem die Verhaltenstherapie ein anderes Ziel als die Existenzanalyse verfolgt. Wenn z.B. ein Patient mit einer Angststörung zum Verhaltenstherapeuten geht, wird – wie der Name schon sagt – versucht, sein angstvolles Verhalten zu ändern. Ziel der Verhaltenstherapie ist also eine Symptomfreiheit auf der Verhaltensebene, in diesem Falle die Angstfreiheit des Patienten. Dazu hat die Verhaltenstherapie verschiedene Methoden zur Verfügung.

Wenn dieser Patient zu einem Existenzanalytiker geht, was ist da das Ziel? Die Verhaltensänderung des Patienten in Richtung Angstfreiheit? Ich möchte behaupten, daß dies kein spezifisch existenzanalytisches Ziel ist. Ein ganz wesentliches Kriterium der Existenzanalyse fehlt noch: Angstfrei wozu? Woraufhin will der Patient leben, wenn er angstfrei ist? Worum geht es ihm in seinem Leben – vielleicht auch trotz oder mit der Angst? Die Zielrichtung einer bestimmten Therapie findet also ihren Niederschlag u.a. auch in ihrer Methodik.

Ausgehend von der existenzanalytischen Anthropologie als wesentliches Kriterium für existenzanalytische Methodik, läßt sich thesenartig folgendes festhalten: Das, worum es in einer Methode geht, das Woraufhin, das Ziel, ist ein wesentliches Kriterium, um von einer existenzanalytischen Methode zu sprechen. Methoden, die auf einem reduktionistischen Menschenbild beruhen, die also die noetisch-personale Dimension des Menschen außer acht lassen, gehören daher nicht in einen spezifisch existenzanalytischen Methodenkatalog. Wenn die existenzanalytische Anthropologie als Kriterium für „typische“ existenzanalytische Methodik herangezogen wird, ergeben sich Abgrenzungen gegenüber ausagierenden und abreagierenden Verfahren ebenso wie gegenüber Methoden, die einseitig behavioristisch arbeiten.

Noch ein zweiter Aspekt in der Interaktion von Methode und Anthropologie ist von Bedeutung:

## Die Haltung des Therapeuten Methoden gegenüber

Methoden haben etwas Verführerisches an sich. Sie suggerieren nämlich, daß sie ein Werkzeug sind, mit dem ich etwas „machen“, „bewirken“ kann. Methoden erwecken den Schein, daß sie objektive Größen darstellen und verführen zu einer kausal deterministischen Haltung bzw. Einstellung des „wenn ... dann“. „Wenn jemand dieses Problem hat, dann kann ich mit dieser Methode das Problem lösen bzw. dann mache ich das und das ...“ Hieraus ergeben sich Fragen bezüglich der Haltung des Therapeuten, der Beziehung zwischen Therapeut und Patient, auf die ich zum Schluß noch kurz eingehen möchte. Auch hierbei möchte ich von dem ursprünglichen Verständnis von Methode als einen Weg auf ein bestimmtes Ziel hin ausgehen.

Wenn ich als Therapeut von diesem ursprünglichen Methodenverständnis ausgehe, bedeutet das, daß ich Wegbegleiter bin. Ich begleite den Patienten auf seinem Weg. Wichtig hierbei ist, daß ich den Patienten und seinen Weg im Blick habe. Es geht also wesentlich um die konkrete Person mit ihren Werdemöglichkeiten. Die Gefahr, daß ich den Patienten verobjektiviere, weil ich meine Methode ins Zentrum meiner Aufmerksamkeit rücke, ist durch die oben beschriebene Haltung relativiert.

In diesem Aspekt des Wegbegleiterseins, des Unterwegsseins, klingt ein weiterer wesentlicher Aspekt an: Zum Unterwegssein, Wegbegleitersein, gehört auch, daß es schwierige, harzige Wegstrecken geben kann. Alle, die therapeutisch tätig sind, kennen diese „Wegstrecken“ in der Therapie. Dies auszuhalten und mit dem Patienten durchzuhalten ist ein wesentliches Moment auf dem Weg. Dieses Stück Weg zu übergehen, indem ich z.B. schnell zu einer effektiven Methode greife, um etwas zu „machen“, könnte u.U. ein schweres Versäumnis auf dem Weg zum Ziel sein.

Hier klingt die Haltung des Therapeuten an. Nach meinem Verständnis der existenzanalytischen Anthropologie ist ein

Existenzanalytiker weniger ein „Macher“, der die verschiedensten Methoden „hat“, um schnell einen Erfolg zu „haben“, um effektiv, nach außen sichtbar und beweisbar, an sein Ziel zu kommen. Wesentlich ist es, der Wegbegleiter zu „sein“, mit dem Patienten unterwegs zu „sein“, d.h. mein Sein mit einzubringen in den therapeutischen Prozeß. Methoden sind hierbei Hilfen für den Therapeuten, um den Patienten verantwortungsvoll zu seinem Ziel zu führen und zu begleiten.

Bei meinen Überlegungen bin ich schwerpunktmäßig vom existenzanalytischen Menschenbild ausgegangen, das die Person ins Zentrum rückt. Wesentlich zur Person gehört auch das „Nicht-Machbare“, das „Nicht-Faßbare“, die Einmaligkeit und Einzigartigkeit jeder Person. Hier stößt jede Methodik an ihre Grenzen. Meiner Meinung nach ist das Wissen und die Akzeptanz dieser Grenze wesentlich für gelingende existenzanalytische Therapie. Letztlich eröffnet diese Grenze zum einen die Werdemöglichkeit der je konkreten Person. Zum anderen läßt diese Grenze den Therapeuten immer wieder seine Grenzen des „Machbaren“ erfahren und ermöglicht ihm dadurch immer wieder neu, sich für die Einmaligkeit der jeweiligen Situation und der Einzigartigkeit des jeweiligen Patienten zu öffnen. In diesem letztlich Nicht-Machen-Können ist für den Therapeuten die Möglichkeit enthalten, nicht in ein routiniertes Funktionieren zu verfallen, wo er letztlich den Bezug zu sich und den Wert/Sinn seiner Arbeit verlieren würde.

## Literatur:

- Das neue Lexikon der Pädagogik (1971) Freiburg: Herder, Bde 3+4  
Frankl VE (1975) Ärztliche Seelsorge. Kindler  
Ritter J, Gründer K (1980–1998) (Hrsg) Historisches Wörterbuch der Philosophie. Basel  
Kriz J (1992) Methodenkritik. In: Handwörterbuch Psychologie. Weinheim: Beltz, 454–458  
Längle A (2000) Sinnvoll leben. St. Pölten: Niederösterreichisches Pressehaus  
Längle A (2000) Personale Existenzanalyse. In: Wörterbuch der Psychotherapie. Stumm G., Pritz A. (Hrsg) Wien: Springer  
Ulrich D (1992) Wissenschaftstheorie und Psychologie. In: Handwörterbuch Psychologie. Weinheim: Beltz, 859–869

Anschrift der Verfasserin:  
Dipl.Theol. Christine Wicki-Distelkamp  
Weststraße 87  
CH-6314 Unterägeri  
e-mail: [sinnan@existenzanalyse.org](mailto:sinnan@existenzanalyse.org)

# Gespräch – Kunst oder Technik?

Der Stellenwert von Methodik in Beratung und Therapie

Alfried Längle

*Die Praxis der Existenzanalyse zielt auf die personale Freiheit, Authentizität und Eigenverantwortlichkeit der Einzelperson, die Praxis der Logotherapie auf den persönlichen, situationsbezogenen Sinn. Dieser Anspruch macht die Anwendung von Methoden und Techniken nicht selbstverständlich, weil diese nicht personbezogen, sondern strukturbezogen und daher generalisierend angelegt sind.*

*Eingangs wird in dieser Arbeit zunächst die Grenze aller Interventionsformen ins Bewußtsein gerufen und der Hintergrund der Entwicklung einiger Methoden in der Existenzanalyse und Logotherapie beleuchtet. Um den Stellenwert strukturierter, im voraus festlegender Vorgangsweisen in dieser Beratungs- und Therapieform zu klären, wird vom Ziel der Gesprächsführung und vom anthropologischen Zugang zum Menschen ausgegangen, um davon die geeigneten Mittel abzuleiten. Es zeigt sich die Notwendigkeit beider Interventionsformen, der methodisch-strukturierenden wie der künstlerisch-freien. Im besonderen wird die Rolle der Phänomenologie als Überbrückung der Polarität technisierender vs. personal-begegnender Gesprächsführung erläutert.*

**Schlüsselwörter:** Psychotherapie, Methode, Technik, Phänomenologie

*The practice of Existential Analyses aims for freedom of the person, authenticity and an individual sense of responsibility, the practice of logotherapy strives to find personal meaning in any given situation. These aims put into question the application of methods and techniques, since the latter do not refer to the individual but to the structure and are therefore of a generalising nature.*

*Initially this paper points to the limits of all forms of intervention and details the background for the development of some of the methods used in Existential Analysis and Logotherapy.*

*In order to clarify the significance of structured and previously defined proceedings in this form of counselling and therapy, the starting points are the aim of the therapeutical conversation and the anthropological view of man, both of which are the bases for finding suitable means. The necessity for both forms of intervention will be seen, i.e. of the methodical-structuring as of the artistic-inspirational. In particular, the role of phenomenology will be shown in its function of bridging the polarity of a technical versus a personal conduct of the therapeutical dialogue.*

**Key words:** psychotherapy, method, technique, phenomenology

## 1. Problemdarstellung

Zwei kurze Beispiele aus der psychotherapeutischen Praxis sollen das Problem deutlich machen, um das es in diesem Vortrag geht.

Eine 35-jährige Frau sucht wegen ihrer *Kontroll- und Zählzwänge* Psychotherapie auf. Ihr Leiden begann während des Studiums, als ihr unter dem Druck der Anforderungen die Welt zunehmend bedrohlich und unheimlich erschien. Sie setz-

te sich mit magischen Beschwörungsritualen zur Wehr, begann sich öfters und ausgiebigst die Hände zu waschen und alle Einzelheiten mitzuzählen. Doch diese Selbsthilfe konnte die Ängste nicht wirklich verhindern. Sie wurde so krank, daß sie das Studium abbrechen mußte. Auch ihre Beziehung zu ihrem Freund ist nun durch die Krankheit bedroht. Seit Monaten hat sie tagelang mit ihm ihre Zwänge besprochen, ohne daß es ihr geholfen hätte.

Ein ungezieltes Gespräch, das nicht auf die Ursachen bzw. Entstehungsbedingungen der Krankheit und auf die sie auf-

rechterhaltenden Faktoren und Aspekte vor dem Hintergrund eines theoretischen Wissens über die Krankheitsentstehung Bezug nimmt, vermag an einem solchen Leiden nicht zu rütteln. Zu sehr ist es eingeklinkt in psychische Automatismen, die gegen eine reine Begegnung ohne Methode oder Technik resistent sind und eines Hebels bedürfen, damit die psychischen Kräfte in andere Bahnen gelenkt werden können.

In einem anderen Fall kommt eine 50-jährige *Borderline*-Patientin in schwerem, suizidalem Zustand durch Überweisung vom Neurologen zur Psychotherapie. Eine Gesprächspsychotherapie hatte sie vor zwei Jahren abgebrochen, weil sie die Nähe der Therapeutin, die mit einfühlsamen Nahesein versucht hatte, sie zu verstehen, nicht ausgehalten hatte.<sup>1</sup> Sie wechselte in eine Psychoanalyse, von der sie einen sachlicheren und distanzierteren Gesprächsstil erwartet hatte. Nach einem halben Jahr brach sie auch diese ab, weil sie vom Therapeuten nie eine Antwort bekommen hatte, was sie ebenfalls nicht ausgehalten hatte.

In beiden Fällen ist die für personale Begegnungen hochsensible Frau auf Methoden gestoßen, die sie an ihre Grenze geführt hatten, und ihr das, was sie dringend brauchte – nämlich *personale*, konfrontierend-einfühlsame Begegnung – nicht gaben. Was sie brauchte, war in erster Linie als Person gesehen zu werden. Sie benötigte vor allen Heilungsversuchen Begegnung, in der sich ihr ein Gegenüber auf der Basis unverstellter, echter Mit-Menschlichkeit zeigt. Sie brauchte so etwas wie ein Stück „Freundschaft“, wie sie immer sagte, ein Interesse für sie als Menschen. Jede Methode kränkte sie, verletzte sie in ihrer Ur-Wunde. Darum verfolgte sie hochsensibel die kleinste Veränderung in der therapeutischen Beziehung, entdeckte die Angst des Therapeuten vor ihren Ansprüchen, die in ihrem Fall ja besonders stark ausgeprägt waren und daher mit einer methodischen Abstinenz aufgefangen wurden. – Was ihr wohltat, war die freie, offene Antwort und ein ehrliches, authentisches, teilhabendes Mitgehen des Therapeuten, der auch als Mensch und Person und nicht nur als Fachmann präsent und an ihr interessiert war. Dies erlaubte eine therapeutische Beziehung zu etablieren, die für Jahre gehalten hat, und in deren Rahmen auch Methoden zur Anwendung kommen konnten.

Die beiden Fälle umreißen die *Bandbreite*, in der Psychotherapie geschieht. Zum einen bestehen klare Anforderungen an den Therapeuten hinsichtlich Kenntnis, Vorwissen, Struktur, Führung, Aufbau und Gestaltung der Therapie, wofür Fachwissen, Methoden und Techniken erforderlich sind.

Zum anderen ist der Berater, die Therapeutin<sup>2</sup> aber in vielen Fällen, ich meine sogar in den meisten Fällen, auch als Mensch und Person in einer existenzanalytischen Vorgangsweise angefragt. Er soll diese personale Kraft zum Wohle der Patienten auch einsetzen. Die Person ist ein besonders wirkungsvoller Faktor in der Psychotherapie, weil durch sie eine menschliche (und nicht nur fachliche) Beziehung geschaffen wird.

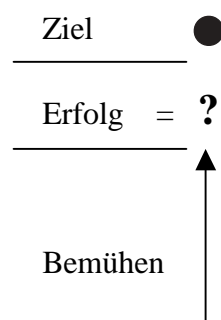
Welche Vorgangsweise ist nun in der Existenzanalyse erforderlich? – Um das zu klären, wird in einem nächsten Abschnitt zunächst das Ziel existenzanalytischer Arbeit reflektiert.

## 2. Ziel und Grenzen von Psychotherapie und Beratung

*Psychotherapie* zielt auf *Heilung* von seelisch und/oder geistig verursachten bzw. aufrechterhaltenen Störungen und Krankheiten ab (vgl. Frankl 1959, 704; Strotzka 1984). Psychotherapie arbeitet wesentlich mit den Mitteln des Verstehens, des Zusammenhänge Findens, des gemeinsamen Durchtragens des emotionalen Prozesses unter Anleitung, Führung, Stützung und Konfrontation durch den Therapeuten.

*Beratung* vermittelt *Kenntnisse und Anleitungen* zur selbstständigen Lösung von seelisch-geistigen Problemen über das Mittel der Klärung (erkennen) und Übung (Fähigkeiten und Ressourcen mobilisieren und in der Praxis einsetzen). (Vgl. Längle S. 1996; May 1991)

Wenn Methodik und Technik aus Gründen der Effizienzsteigerung eingesetzt werden, können sie leicht (unbewußt) als Erfolgsgaranten angesehen werden. Darum sei gleich am Beginn wieder ins Bewußtsein gerufen, daß jede therapeutische oder beraterische Vorgangsweise den unberechenbaren Faktor des *Erfolgssprunges* enthält – somit die unvermeidliche *Unsicherheit*, ob wir mit unserem Bemühen auch tatsächlich zu dem Ziele kommen, das wir anstreben.



Aller Methodik und Technik, aber auch allem Einsatz von Phänomenologie, mitmenschlichen Bezügen oder reiner Begegnung, sind Grenzen gesetzt bezüglich der erzielbaren Wirkung. Weder Technik und Methodik noch reine Begegnung sind selbst schon Heilung. Daß *Heilung nicht machbar* ist, gilt für die Psychotherapie ebenso wie für die Medizin, wo von alters her die Rede davon ist, daß der Arzt nur „pflegen“ kann, während die Natur allein die Heilung vollbringt: *Medicus curat, natura sanat*. Dies kann als absolute Grenze in allen heilenden Berufen angesehen werden. Hilfe kann sich nur auf

1) Auch in der Klientenzentrierten Psychotherapie gilt heute ein undifferenziertes Nähe-Angebot als kontraindiziert, z.B. bei manchen psychosomatischen Patienten oder bei *Borderline*-Patienten, weil dies an den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Patienten vorbeigeht (vgl. Reisch 1994).

2) Im weiteren Text wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet.



die Kultivierung und Ausgestaltung der *Pflege* beziehen, um Natur und Geist anzuregen und ihre Kräfte in Bewegung zu bringen, sodaß die funktionsfähige Struktur wiederhergestellt werden kann.

Die Frage nach dem *Wert* von Methode, Technik oder reiner Begegnung läuft daher auf die Frage nach der *Optimierung des pflegenden Zugangs* zum Menschen hinaus. Das Problem der Wahl der Mittel reduziert sich auf die Frage, ob Pflege mit System effizienter sein kann als Pflege ohne System?

Am Anfang der Behandlung einer Krankheit, eines Konfliktes oder eines Problems steht fast immer das Erleben, auf einen *Widerstand* zu stoßen. Das *Nicht-Können* beherrscht das Gespräch, die Unfähigkeit oder sichtliche Unmöglichkeit, etwas zu ändern, wird auch für den Therapeuten oder Berater spürbar. Die zentrale Aufgabe von Therapie und Beratung ist es, diese Mauer, diese Unzugänglichkeit, diese Starrheit in den Verhaltensmustern, dieses Defizit zu überwinden.

Ich bin mit der Logotherapie vor Jahren vor diesen „Mauern der Krankheit“ gestanden und fühlte mich recht hilflos. Diese Erfahrung war es, die mich zur Entwicklung von weiteren Methoden angeregt hat. Der Grund lag eigentlich darin, daß ich für mich beschlossen hatte, angesichts dieser „Mauern“ nicht immer wieder theoriefremde Methoden und Techniken zu Hilfe zu nehmen, was von Frankl (vgl. 1982b, 271f.) ja durchaus begrüßt wurde, sondern nur mit logotherapeutischen und existenzanalytischen Theorie-Kernen zu operieren. Jedes Ausweichen in Methoden anderer Richtungen bedeutete, daß der Logotherapie einiges für eine eigenständige Psychotherapie fehlte. Dennoch beinhaltet diese Anthropologie wertvolle Zugänge zum Menschen, die von anderen Therapierichtungen nicht beschrieben oder genutzt wurden. – Mit der Entwicklung der Methoden erfuhr ich zunehmend ihren Wert und ich begann sie zu lieben wie gute Werkzeuge – ist doch mit solchen die halbe Arbeit getan.

### 3. Begriffsbestimmung von „Methode und Technik“

Unter „**Methode**“ verstehen wir die geplante Anwendung einer Theorie in definierten Schritten, ohne daß konkrete Handlungsanweisungen vorgegeben wären.

Der Anwender einer Methode weiß somit um die *Inhalte*, um die es in seiner Praxis geht. Methodisches Vorgehen ist wie das Begleiten eines Menschen im Rundgang durch die Räume eines Hauses, die der Reihe nach durchschritten werden. Wie lange man sich in jedem Raum aufhält und was man darin tut, bleibt aber jedem Besucher frei. Methoden belassen somit einen gewissen Spielraum. Sie geben Orientierung, ohne die Durchführung festzulegen. Methoden sind daher *geeignet* für Anwendungsgebiete, die eine große Variabilität und Anpassung der Schritte fordern. Me-

**Methode =**  
Geplante Anwendung  
einer Theorie in  
definierten Schritten  
ohne konkrete  
Handlungsanweisung

thoden verlangen allerdings eine größere persönliche Beteiligung des Therapeuten als dies bei Techniken erforderlich ist, da sich diese durch einen stärkeren Schematismus auszeichnen. Um eine Methode anwenden zu können, muß der Therapeut in der Theorie „gebildet“ sein und um die Inhalte und ihre Zusammenhänge wissen, die zur Anwendung kommen sollen.

Die klassischen Methoden in der Existenzanalyse sind die *Dereflexion* (Frankl 1959, 729ff.) und die *Personale Existenzanalyse* (Längle 1993). Weitere Methoden in der Existenzanalyse und Logotherapie sind die *Sinnerfassungsmethode* (SEM), die *Einstellungsänderung* (EÄ), die *Willensstärkungsmethode* (WSM) und die *Personale Positionsfindung* (PP).

Als eine uns sehr nahestehende Methode ist die Gesprächsführung nach *Carl Rogers* (z.B. 1987) zu nennen, die nach den Grundsätzen der Echtheit, der unbedingten Wertschätzung und der Empathie arbeitet und somit drei kategoriale „Räume“ zum Einsatz bringt, die in der konkreten Durchführung an die Bedürfnisse des Klienten und an die Fähigkeiten des Therapeuten anzupassen sind.

Unter **Technik** verstehen wir ausgearbeitete Interventions-schritte mit Werkzeugcharakter, durch die nicht nur die Abfolge der Ebenen festgelegt wird, sondern auch die konkreten Behandlungsschritte.

**Technik =**  
ausgearbeitete  
Interventions-Schritte  
mit Werkzeugcharakter  
(„know-how“)

Eine Technik stellt somit eine Art „*Gebrauchsanweisung*“ für die Lösung eines umschriebenen Problems dar (z.B. Atemtechnik, Lerntechniken, Gesprächstechniken). Dabei ist der Beziehungsaspekt weniger bedeutsam als bei der Anwen-

dung von Methoden, da sich die Vorgangsweise primär an der Funktionsweise der *Sache* orientiert. Techniken haben daher einen natürlichen Schwerpunkt in der Behandlung kausal determinierter Strukturen (Körper, Psyche, noopsychische Werkzeugleistungen wie Denken, Gedächtnis, Gesprächs-„Grammatik“). Gute Techniken haben hohe Effizienz, weil sie eine straffe, in der Praxis erprobte Führung vorgeben. Bildlich gesprochen begleiten Techniken nicht einfach einen Menschen von Raum zu Raum in einem Haus, sondern nehmen ihn bei der Hand und führen ihn (auch im Dunkeln!). Sie legen den Weg und die Tätigkeit in jedem Raum fest. Techniken vermitteln als Instrumente ein „*Know how*“.

Als klassische Technik in der Existenzanalyse und Logotherapie hat Frankl die *Paradoxe Intention* bezeichnet (Frankl z.B. 1959, 723ff.). Weiters könnte man die *Phänomenologische Dialogübung* (Längle 2000b) dazuzählen.

Außerhalb unserer Schule sind berühmte Techniken das Autogene Training (Schultz 1970), die Systematische Desensibilisierung (Wolpe 1958) oder die Übertragungstechnik und freie Assoziation (u.a.) in der Psychoanalyse [Freud 1982, Greenson 1975, Condrau 1989 - wird in der heutigen Entwicklung der Psychoanalyse jedoch von jenen abgelehnt, die von einem kausal-deterministischen Menschenbild abgerückt

sind - vgl. Hinterhofer (2000)].

Der *Sinn* von beiden Instrumenten, von Methodik und Technik, liegt in der **Strukturierung der Vorgehensweise**. Die Struktur der Vorgangsweise ergibt sich durch

1. Bezugnahme auf ein **Vorwissen** über die Struktur

- des Problems und
- der Psyche.

Daraus ergeben sich die *Mittel*, die zur Lösung eines solchen Problem gebraucht werden, wodurch eine *Orientierung* für den Therapeuten und Berater sowie *Sicherheit* im Vorgehen für Helfer und Hilfesuchenden vermittelt wird;

2. Einsatz von **Vor-Erfahrung** und **Übung**. Führt zur

- Strukturierung der benötigten Mittel
- Kumulierung der Erfahrung
- Bündelung der Kräfte durch Konzentration auf das eine Thema
- Zerlegung der Vorgangsweise in Teilschritte
- Intensivierung der Schlagkraft durch gleichförmige, übende Wiederholung der Vorgangsweise
- Schaffung eines u.U. und womöglich vom Patienten selbst handhabbaren Instrumentes.

### Methodik und Technik verdichten

- Vorwissen
- Vorerfahrung
- Übung und Lerneffekte

Als **Nachteile und Gefahren** von Methodik und Technik sind anzuführen, daß sie

- unpersönlich
- verallgemeinernd
- einengend bzw. Probleme und Fähigkeiten ausblendend
- starr
- unlebendig

sein können. Niemals soll eine Technik oder ein methodisches Vorgehen den unmittelbaren mitmenschlichen Bezug zum Patienten und Klienten ersetzen – es hieße dies das Ende der Psychotherapie und den Beginn der Psychotechnik zu markieren.

## 4. Die Geschichte der Entwicklung existenzanalytischer Methoden als Illustration

In diesem Schulen-internen Rahmen könnte es von Interesse sein, ein paar Erfahrungen, die zur Entwicklung von Methoden geführt haben, wiederzugeben. Sie illustrieren die Notwendigkeit methodischen Vorgehens und den Prozeß der Erfahrungsverdichtung.

Lassen Sie mich mit einer *persönlichen Bemerkung* beginnen. Es berührt mich, gerade in Hannover über diese Entwicklung sprechen zu können, weil es eben hier war, im Hermann-Löhns-Park, wo mir die für die Existenzanalyse so zen-

tral gewordene Erkenntnis über das System der Grundmotivationen kam.

Ich weiß noch, wie ich eines Morgens um halb sieben Uhr früh mit dem Nachtzug aus Wien zu einem unserer letzten Seminare der ersten Ausbildungsgruppe ankam. Es war noch zu früh, um im Kirchröder Turm Einlaß zu bekommen, und so habe ich mein Gepäck abgestellt und bin durch den Frühlingmorgen im Park spazieren gegangen. Ich dachte in jener Zeit schon lange über diese einzelnen Bausteine nach, die sich mir in den Therapie-Gesprächen immer deutlicher gezeigt hatten. Und in diesem meditativ versunkenen Gang durch den erwachenden Park sah ich ganz unvermutet, wie diese einzelnen Elemente zusammenhängen könnten. Ich erkannte plötzlich ihre fundamentale Bedeutung für die Existenz und nannte sie von da an „Grundmotivationen“ – weil alle anderen Motivationen von ihnen getragen werden und auf ihnen aufrufen.

Ich sehe mich noch heute bei der Bank vor dem Eingang des Kirchröder Turms ankommen, auf der ich mich dann in der aufgehenden Morgensonne niederließ, durchströmt von einem tiefen Glück und dem ahnenden Gefühl, auf ein aufregendes Thema des Mensch-Seins gestoßen zu sein – auf etwas, das mich vielleicht mein Leben lang beschäftigen wird. Und ich spürte die Aufregung und Spannung, mitverfolgen zu können, was sich aus dieser Erkenntnis entwickelt.

Die methodische Weiterentwicklung in der Existenzanalyse und Logotherapie nahm stets Anleihe an einem oder mehreren der folgenden drei Faktoren:

1. Eine **phänomenologische Analyse** des ganz persönlichen Problems. Solche Analysen führten zu *Gemeinsamkeiten*, die sich bei ähnlichen Problemen *wiederholten*. Dadurch war der Hinweis gegeben, daß es sich um eine *generelle* Struktur handeln müßte, die mit dem Problem zusammenhängt.

Bei *Sinnproblemen* fiel z.B. regelmäßig der Umstand auf, daß die Patienten auf die *realen Gegebenheiten* nicht wirklich Bezug genommen hatten und sich in Wünschen und Vorstellungen aufhielten. Dadurch kamen sie nie zu einem lebhaften, realen Sinn. Beim Leiden unter Sinnlosigkeit fand sich oft dieses Muster.

Ein zweites Muster bei Sinnlosigkeitsgefühlen war, daß die Patienten keinen persönlichen *Wertbezug* zu den Möglichkeiten in ihrem Leben aufgenommen hatten, sondern ihnen aus Überzeugungen, Hoffnungen oder Annahmen heraus Werte zugeschrieben hatten. So konnte die getroffene Entscheidung in ihrer Werthaftigkeit nicht erlebt werden. Aus solchen sich wiederholenden Erfahrungen ergab sich der Rohstoff, der zur Entwicklung der Sinnerfassungsmethode (Längle 1988c) geführt hatte.

2. Ein Licht in die gefundenen Gemeinsamkeiten brachte dann das **theoretische Verständnis**, durch das die Einzel-elemente manchmal erst ein geistiges Band erhielten. Durch die Theorie konnten Lücken, die empirisch noch nicht festgestellt waren, aufgefüllt werden, und mit ihr konnte geprüft werden, wie das in der Praxis Gefundene zu verstehen ist.

Schließlich konnte mit ihr überprüft werden, ob die Schritte auch zum benannten Konzept führten, das beispielsweise unter dem Begriff „Sinn“ verstanden wird.

Frankl (1982a, 255) hatte den Sinn als eine „Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“ beschrieben. Diese Definition beinhaltete den notwendigen Realitätsbezug des Sinns („vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“) und die erforderliche Freiheit („Möglichkeit“). Frankl (1982a, 56ff.) erklärte an anderer Stelle, daß Sinn über das *Gewissen* gefunden wird und daher eine verantwortete Entscheidung darstellt. Diese theoretischen Elemente und die empirische Erfahrung mit dem Leiden an der Sinnlosigkeit führten dazu, daß die Sinndefinition erweitert wurde und fortan von der „wertvollsten“ Möglichkeit der Situation gesprochen wurde. Damit wurde der Wertbezug und die Verantwortung in die Definition eingeführt. Die neue Definition beschreibt nun bereits die Elemente des Sinnfindungsprozesses.

So hatte die Theorie ein Licht auf die Empirie und die Empirie eine Korrektur der Theorie mit sich gebracht.

3. Als dritter Faktor war neben der Phänomenologie des Problems und dem Dialog mit der Theorie auch die Vertiefung durch die **Introspektion** hilfreich. Ich studierte an mir selbst, wie ich z.B. Sinn in einer Situation ausfindig machen konnte. Das konkrete Experimentieren und Studieren der Erfahrungen brachte zusätzliche Information und konnte manchmal unüberwindliche Hindernisse überwinden helfen. Dabei mußte natürlich auf die Gefahr geachtet werden, daß man nicht einfach von sich auf andere schließen kann.

**Phänomenologie, Theorie und Introspektion** führten zur Entwicklung der neueren Methoden in der Existenzanalyse.

Der Wert der Introspektion ist mir besonders gut in Erinnerung bei der Entwicklung der *Willensstärkungsmethode* (Längle 1987, publiziert 2000a). Ich arbeitete gerade mit einer bulimischen Patientin, die darunter litt, daß sie gegen ihren Willen immer wieder Attacken von Freßsucht hatte, denen sie erlag. Diese Wiederholung war ein systematischer Fehler in ihrem Verhalten. Wo aber lag er?

Die Phänomenologie zeigte, daß das psychische Bedürfnis den geistigen Wert aus den Angeln gehoben hatte. Durch die *Introspektion* betrieb ich nun parallel zur Behandlung eine phänomenologische Analyse meines eigenen Wollens. Ich fragte mich, wie ich das machte, daß der Wille einer Versuchung standhalten konnte? Und was passierte, wenn ich gegen den eigenen Vorsatz handelte? Wie kam es, daß der Wille plötzlich „gegen meinen Willen“ umkippte? Ich fand dann bei mir selbst, daß dies meistens dann der Fall war, wenn ich den *emotionalen Bezug* zum Wert, der im Willen intendiert war, zuwenig stark fühlte. Wenn also das „innere Nachzeichnen“ des Wertes, das Schwingen und Fühlen des Wertes, das Gewicht, um das es ging, nicht gut genug gefühlt war. Dann hatte ich dem Ansturm des anderen Wertes nicht genügend „Gewichtiges“ entgegenzusetzen und mein Wille wurde aus den Angeln gehoben. – Dies war genau das Phänomen, unter dem auch die Patientin mit der Sucht litt. So war ein Abschnitt in

der Entwicklung der Willensstärkungsmethode im Wechselschritt zwischen der Phänomenologie des Störbildes und der Phänomenologie der Introspektion gefunden worden.

Mit denselben drei Vorgangsweisen wurden (neben der *Sinnerfassungsmethode* und der *Willensstärkungsmethode*) auch die *Personale Positionsfindung* (Längle 1994; 1997) und die Ansätze der Methode zur *Einstellungsänderung* (Längle 1986, Kurzform publiziert 2000b) entwickelt. Bei diesen inhaltsbezogenen Methoden geht es darum, eine umschriebene Fertigkeit der Person über einzelne Schritte zur Ausgestaltung zu bringen. Dazu kann auch eine methodische Übung gezählt werden, die als *Phänomenologische Dialogübung* („Sesselmethode“) bezeichnet wurde (Längle 1987; 2000c).

## 5. Die Entwicklung der Personalen Existenzanalyse (PEA)

In diesem Zusammenhang würde ich noch gerne ein paar Sätze zur Entwicklung der *Personalen Existenzanalyse (PEA)* (Längle 1993; 2000d) sagen, weil durch sie eine Entwicklung in der Existenzanalyse eingesetzt hat, die noch längst nicht zum Abschluß gekommen ist.

Etwas ein Jahr vor der Entdeckung des Systems der Grundmotivationen wurde das **Prozeßmodell der Existenzanalyse**, die PEA, ausgearbeitet und stand ab 1989 zur Verfügung. Anlaß zur Entwicklung der PEA waren Überlegungen, wie der zentrale Begriff des Person-Seins in der Praxis fruchtbar gemacht werden kann. Denn bis dahin stellte die Person zwar ein wichtiges theoretisches Konzept dar, aber die Praxis bezog sich immer nur auf Einzelelemente des personalen Vollzugs, wie z.B. die Gewissensfindung, die Entscheidungsfindung, das Handeln. Obwohl Frankls geistiger Mentor, Max Scheler, den Gefühlen einen hohen personalen Stellenwert eingeräumt hatte, fehlte die Arbeit mit ihnen in der Logotherapie praktisch zur Gänze.

So stellten sich die uralten Fragen wieder neu in der Praxis:

Was ist eigentlich die Person? Was tut sie? Was kennzeichnet sie? Wie kann sie erreicht werden? Wie kann ihre Kraft mobilisiert und genützt werden, die „Trotzmacht des Geistes“ (Frankl) mit System angeregt werden?

Mit diesen Fragen operierte ich jahrelang in der Praxis. Und immer dann, wenn mir ein Verhalten des Patienten – oder mein eigenes Verhalten – apersonal erschien, fragte ich mich diese Fragen in verstärktem Maße. Um dann im Kontrast dazu zu sehen, was die Kennzeichen sind, wenn das Verhalten „personal“ erschien.

Dabei fand sich regelmäßig, daß es „personal“ wurde, wenn die Person *ansprechbar* war, wenn sie sich als „sich selbst“ empfand und ausgab (authentisch war und eine Identität hatte). Die Person wurde sichtbar, wenn sie *entschieden* hatte und sich *akthhaft* handelnd zum Ausdruck brachte. Aus diesem Wechselschritt zwischen Theorie, Phänomenologie/Empirie und Introspektion entstand das Ergebnis, in welchem diese drei Elemente des Eindrucks, der Stellungnahme und

des Ausdrucks als zentrale Eckpfeiler des Person-Seins herausgehoben wurde. Damit wurde das Person-Konzept direkt psychotherapeutisch fruchtbar und es war möglich geworden, in Bereichen des Sich-selber-nicht-Verstehens sowie des personal noch nicht durchdrungenen Leidens, in welchem die Psychodynamik regierte, eine *personale Restrukturierung* durchzuführen und der Person zu ihrer Wirkmächtigkeit zu verhelfen (vgl. auch Kolbe 2000).

Diese Vorgangsweise blieb nicht ohne **Rückwirkung** auf das theoretische Verständnis der Person. Es tauchte z.B. die Frage an die Franklsche Logotherapie auf, ob nicht zur Person auch *Gefühle* gehörten und welchen Bezug sie zum Gewissen haben? Es stellte sich die Frage, in welchem Verhältnis *Impulse* und *Reaktionen* zur geistigen Person stehen? Dürfen solche Regungen in einem ganzheitlichen Daseins-Verständnis und Selbstverständnis fehlen? Haben sie nicht im biographischen Geworden-Sein eine zentrale Bedeutung und an der Überformung der Persönlichkeit mitgewirkt?

So entstand durch die Praxis der PEA die Grundlage zu einer umwälzenden Veränderung der existenzanalytischen Anthropologie, die noch lange nicht abgeschlossen oder gar nicht durchgeführt ist, aber im Keim bereits seit Jahren schlummert: Daß nämlich die Psychodynamik bei weitem nicht so ungeistig ist, wie Frankl postulierte, und daß sie nicht immer nur als Widersacherin des Geistes anzusehen ist, sondern daß sie den Keim des Geistigen bereits in sich trägt. Dasselbe gilt vom Körper.

Damit wird die Auffassung des Geistigen als Antithese zu Psyche und Soma - die Grundlage des psychonoetischen Antagonismus - anthropologisch relativiert und der Graben zwischen Geist und Psyche, den Frankl nicht „scharf genug“ ziehen konnte, teilweise zugeschüttet. So führt die stringente Arbeit in der Praxis im Wechselspiel mit der Theorie zu Veränderungen der ganzen Anthropologie und Theorie - eine fruchtbare Wechselwirkung und ein dynamisches Fließen, das durch den Dialog zwischen Geist und Welt eröffnet wird.

## 6. Das Ziel existenzanalytischer Beratung und Therapie

Der Wert von Methoden bzw. eines methodenfreien Vorgehens (z.B. mittels unstrukturierter, spontaner Gespräche) kann nur auf dem Hintergrund der *erwünschten Wirkung* festgestellt werden. So führen uns unsere Ausführungen zwangsläufig zur Frage nach dem Ziel existenzanalytischer Psychotherapie und Beratung. Denn nur vom *Ziele* her kann entschieden werden, was die *geeignete* Vorgangsweise ist.

Als *Ziel* existenzanalytischer Beratung und Therapie sehen wir in der neueren Existenzanalyse das Finden einer *inneren Zustimmung* zum Leben an. Das „Ja zum Leben finden“ kann anhand der Grundbedingungen der Existenz als ein *vierfaches Ja* zu unterschiedlichen Themenbereichen verstanden werden, wodurch ein gezielter Zugang und bereits eine methodische Gliederung existenzanalytischen Vorgehens gegeben ist:

- die Zustimmung zur *Welt* und ihren Bedingungen
- die Zustimmung zum *Leben*
- die Zustimmung zum eigenen *So-Sein* (zur Person)
- die Zustimmung zum *Werden* (zu Veränderung, Tat und Sinn)

Um zur Zustimmung zu gelangen, ist ein *dialogischer Austausch* mit sich (mit der Innenwelt oder Eigenwelt), mit der Welt (Mitwelt und Umwelt) und im Ansatz mit der subjektiv empfundenen Überwelt erforderlich.

## 7. Die Wirkebenen

Weiters stellt sich bei der Untersuchung nach der Bedeutung von Methodik und Technik die Frage, welche *Zugangskanäle* zum Menschen prinzipiell zur Verfügung stehen, d.h. über welche Wege die angestrebte Wirkung erreicht werden kann. Entsprechend unserer Anthropologie (z.B. Frankl 1959, 666ff.) können wir drei von einander verschiedenen Ebenen unterscheiden, die im Menschen in eins fallen: die somatische, psychische und personal-existentielle („geistige“, „noetische“). Ich würde als vierte Ebene den praktischen Existenzvollzug dazugeben. Da sie eine Einheit bilden, ist über jede dieser „Dimensionen des Menschseins“ eine Einflußnahme möglich.

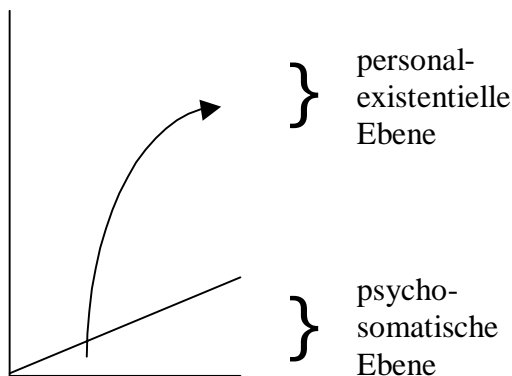


Abb. 1: Die existenzanalytische Anthropologie beschreibt eine kausal-determinierte psychosomatische Ebene am Menschen und eine kausal-indeterminierte, „freie“ personal-existentielle Ebene, wodurch grundsätzlich verschiedene Zugangsweisen zum Menschen markiert sind.

Die ersten beiden „Empfangskanäle psychotherapeutischer Wirkung“ (Längle 1988a, 70) decken sich mit der psychosomatischen Ebene. Sie sind durch das *kausal-deterministische Wirkprinzip* gekennzeichnet und liegen daher auf der Reiz-Reaktions-Ebene.

Dagegen hat die personal-existentielle Ebene eine *nicht determinierte* Prozeßstruktur. Empfang und Verarbeitung von Wirkungen (Einflüssen) werden durch den Stimulus nicht festgelegt, sondern sind *freie Äußerungen* eines sich selbst determinierenden Subjekts. Sie geschehen daher nicht gesetzmäßig und verlaufen nicht in vorgegebenen Kanälen und Strukturen, die das Resultat festlegen.

Diese strukturelle Polarität, die sich in der Anthropologie

findet, durchzieht das ganze Leben des Menschen, wie noch ausgeführt wird, und somit auch die Debatte um Methodik und methodenfreies Vorgehen in Beratung und Therapie.

## 8. Die Wahl der Mittel

Damit Psychotherapie wirken kann, bedarf sie der Abstimmung auf die „Empfangskanäle“ und ihre Struktur. So legt bereits die Anthropologie einen Teil der Vorgangsweise fest.

Für die Wahl der Mittel ist daher zuerst eine klare *Diagnostik* erforderlich, um zu wissen, *wo* der Beginn bzw. die Ursache und *wo* das Austragungsfeld der Störung ist, um dann zu entscheiden, mit *welchem* Mittel und in welcher Reihenfolge die Mittel zum Einsatz kommen sollen.

Eine auf die *kausal-deterministische Verarbeitungsstruktur* der psychosomatischen Ebene abgestimmte Vorgangsweise erfordert schwerpunktmäßig psychologische **TECHNIKEN**, die in klaren Schritten und abgestuft auf die Verarbeitungsweise und –geschwindigkeit dem Menschen Informationen und Anstöße zu Veränderungen zuführen.<sup>3</sup>

Auf der *körperlichen* Ebene können z.B. harmonisierende Bewegungen wie Chi Gong, Massagen, Feldenkrais etc. solche Effekte bewirken. Ein großes Gebiet ist die kausale Einflußnahme durch Psychopharmaka.

Auf den *psychischen* Kanal wirken Techniken wie Entspannungsverfahren, Hypnose, Mobilisieren von Aggression oder triebhaftem Impuls im Anbieten einer Übertragungsfläche, oder Konditionierungslernen wie in der VT, wodurch die Gesetzmäßigkeiten psychischer Abläufe aufgegriffen werden und Veränderungsprozesse in Gang kommen.

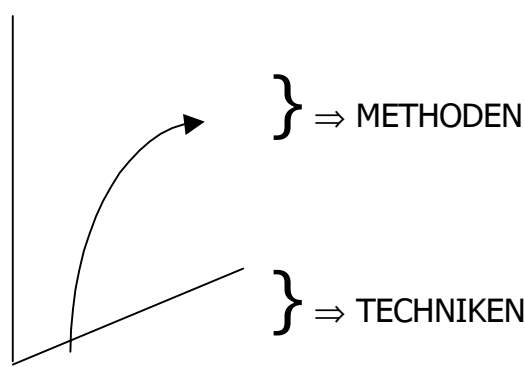


Abb. 2: Entsprechend der verschiedenen anthropologischen Strukturen am Menschen ergeben sich unterschiedliche Schwerpunkte der Mittel in der Behandlung: *Techniken* eignen sich besonders für den determinierten Bereich menschlicher Wirklichkeit, während *Methoden* einen Schwerpunkt im indeterminierten Bereich haben.

Auf der *personal-existentiellen Ebene* dominiert der freie Geist, der allen Einflüssen eine personal-autonome Verarbei-

tung entgegenstellt. Das heißt: Ein Einfluß wirkt auf dieser Ebene dann, wenn er durch das Nadelöhr der *subjektiven Evidenz* bzw. *emotionalen Zustimmung* gegangen ist. Darum gibt es auf dieser Ebene keine determinierenden *Wirkursachen* mehr, die eine Veränderung per se hervorrufen könnten, sondern nur *Wirkangebote*, die für das wählende, an der eigenen Emotion und Lebensbezüglichkeit wertende, autonom – d.h. aus sich heraus – entscheidende Subjekt *Gründe* sind, sich von sicher heraus auf etwas Neues einzulassen. Die Wirkungsverarbeitung erfolgt nicht kausal-determiniert, sondern enthält als bestimmende Größe eine unberechenbare, kreative Kraft, die aus der nie ganz einholbaren Tiefe des „Geistig-Unbewußten“ (Frankl) stammt. Es ist die Kraft der *Person*.

Gespräche, die die Person mit ihren Einstellungen, Meinungen, Haltungen, Fähigkeiten und Kräften mobilisieren sollen, kommen ihr durch einen *begegnenden* Charakter am nächsten. Dadurch wird sich die Person ihrer Urpotenz – der autonomen Entscheidung – wieder bewußter. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein **METHODISCHES VORGEHEN** naheliegend, da es nicht an den kausalen Verarbeitungsprozessen mit abgestuften Schritten ansetzt, sondern an den *Inhalten* und *Bereichen*, die zur Entfaltung der freien Kräfte der Person dienen.<sup>4</sup> Was hier in das Gespräch einfließt, ist kein „Know-how“, sondern ein „*Know-what*“. Das Gespräch wird verstehend geführt und hat zum Ziel, dem Gesprächspartner Möglichkeiten zu eröffnen. Die akzeptierende Vorgangsweise, mit der der Person in der Haltung begegnet wird, daß sie stets gute Gründe für ihre Entscheidungen hat, auch wenn sie vielleicht unverständlich sind oder anders ausfallen als erwartet, gibt ihr jenen Schutz, den sie als Person braucht, um mehr sich selbst sein zu können. Dies ermöglicht auch, Gefühle und Impulse zu bergen, die zur Ganzheit des Person-Seins gehören. Diese Entwicklung ist vor allem von Carl Rogers (z.B. 1987) in der Psychotherapie vorangetrieben und mit seinen Grundvariablen der Gesprächsführung systematisch beschrieben worden. Dieselbe Haltung und Vorgangsweise findet sich im übrigen auch in der *Personalen Existenzanalyse*, in der die Rogers'schen Grundvariablen in einer methodischen Abfolge von Schritten vorkommen (vgl. auch Stumm 2000). Wesentlich an dieser therapeutischen Grundhaltung ist, daß die Person eingeladen wird, „dem ständigen Durchwirkt-Sein von Welt ein gestalterisches Wirken der Person entgegenzustellen“ (Längle 1988a, 73), wodurch es zu einem „prozeßhaften Verknüpfen der Person mit Werten“ (ebd. 74) kommt.

Dafür ist eine *phänomenologische Vorgangsweise* jener Weg, welcher der Person und der Restrukturierung ihres Weltbezugs, wie es in der existenzanalytischen Psychotherapie versucht wird, am nächsten kommt. Konkret bedeutet dies z.B. in der PEA, die Person in ihrer *Ansprechbarkeit* zu erreichen, indem ihr *mitfühlend* (empathisch) und mitschauend

3) Die Ganzheitlichkeit des Menschen erlaubt auch einen gewissen Zugang auf die psychophysische Ebene über die personal-existentielle Dimension, sodaß z.B. Psychosomatik natürlich auch mit Methoden und nicht nur mit Techniken betrieben werden kann.

4) Diese „Zuständigkeit“ der Methoden für den freien, personalen Bereich des Menschen schließt nicht aus, daß Methoden auch in anderen Bereichen, wo keine (Entscheidungs-)Freiheit waltet (z.B. Psychosomatik), eingesetzt werden können. Dann wird der Aspekt der Freiheit durch die Wahl und Ausgestaltung der Schritte durch die Person realisiert.

begegnet wird.

Ein weiteres Mittel auf der personalen Ebene ist die *Konfrontation*, durch die die Person zur Stellungnahme aufgefordert wird. Dies geschieht in der PEA im zweiten Schritt. Auch provokative Vorgehensweisen, wie sie z.B. Frank Farrelly (1985) ausgearbeitet hat, können dazu dienen, Stellungnahmen der Person zu mobilisieren. Bei uns wird diese Vorgangsweise eher wenig angewandt. Früher jedoch war die Arbeit mit *Paradoxa* im Rahmen der Logotherapie und Existenzanalyse geläufiger. Heute ist dies eine Vorgangsweise, die vor allem von den systemischen Richtungen (z.B. Watzlawick 1974, Selvini-Palazzoli 1977) verwendet wird.

Schließlich entsteht eine besondere Gemeinschaft und Solidarität mit den Patienten im letzten Schritt der PEA, wo es um die Phänomenologie der *Handlungsmöglichkeiten* geht und die Person auf ihrem Weg des sich selbst in die Welt Bringens begleitet wird.

Das gemeinsame Element im existenzanalytischen Vorgehen ist jedenfalls die *teilhabende Nähe* und die gemeinsame Suche nach dem für den aktuellen Existenzvollzug *Benötigten* (Längle 1988b, 15). Existenzanalyse setzt stets am Personal-Existentiellen an und hat dort den Schwerpunkt der Behandlung.

In der zeitlichen Abfolge einer Psychotherapie oder Beratung ergeben sich *Schwerpunkte*, die im Prinzip dem Modell der PEA folgen. Die Eingangsphase ist durch Offenheit und Verstehen gekennzeichnet, in der es um die Problemfindung geht. Sie ist vorwiegend *phänomenologisch*.

Die mittlere Phase der Behandlung bedarf mehr der *Methodik*, um die Probleme innerlich durchzuarbeiten.

In der Schlußphase geht es um die Konsolidierung und das reale Vollziehen des Neuen, somit um Üben und Umsetzen, wofür *Techniken* oftmals besonders geeignet sind.

## 9. Professionalität, Methodik und Kunst

Professionalität zeichnet sich dadurch aus, daß jemand, der sich als „Helfer“ ausgibt und dafür gesellschaftlich sanktioniert ist, einer anderen Person, die Hilfe sucht, eine für ihr Problem geeignete und über das Laienwissen hinausreichende, erprobte und wissenschaftlich-theoretisch begründete Hilfe anbietet (vgl. Frank 1981, Strotzka 1984). Professionalität ist daher allein von ihrem Anspruch her *immer Methode – zumindest Methode*, wenn nicht Technik. Der professionellen Arbeit liegt System zugrunde, ihre Vorgangsweise hat Methode. D.h. daß der professionelle Helfer wissen muß, *was* er tut, *warum* er es tut, *wie* er es tut (welche Mittel dafür geeignet sind) und *wann* er die geeigneten Mittel einsetzen soll.

Je weniger Methode in einer Psychotherapie vorliegt, desto mehr gerät ihre Professionalität in Gefahr und bekommt den Charakter der (vielleicht gebildeten oder bemühten, aber laien-

Keine  
Professionalität  
ohne Methode

haften) Unterhaltung oder der (philosophischen bzw. psychologischen) Diskussion. In diese Richtung ging die häufigste Kritik an der alten Logotherapie Frankls (vgl. z.B. Görres 1978, 33). Zwar war dieser Mangel ursprünglich nicht als Defizit anzusehen, weil Frankl die Logotherapie als anthropologische Ergänzung für *alle* Psychotherapie konzipiert hatte, ohne den Anspruch einer eigenständigen Psychotherapieform an sie zu knüpfen (für einen Überblick vgl. Längle 1998, 251ff.). Je mehr sich die Logotherapie aber zu einer solchen zu entwickeln begann, desto notwendiger wurde die weitere Entfaltung von Methodik und Technik.

Neben diesen Begründungen zur methodischen Struktur von Beratung und Therapie besteht eine geradezu konträre Auffassung, wonach Psychotherapie und Beratung mehr eine **Kunst** als eine Technik<sup>5</sup> sei (vgl. z.B. May 1991, Baukus et al. 1997, Petzold et al. 1990). In der Kunst läßt sich der Mensch weniger von der Natur oder Struktur der Störungen und Krankheiten leiten. Er folgt vielmehr dem freien Genius, der die Welt (und nicht nur das zu behandelnde Problem) interpretiert und gestaltet. Kunst operiert in erster Linie nicht mit den Regelmäßigkeiten und Gesetzmäßigkeiten, die ein Störbild prägen, sondern mit dem Freien (die Freiheit ist Bedingung der Kunst), Ästhetischen, Kreativen, sich der Phantasie, Inspiration und Intuition bedienend (vgl. Meyer 1975, 452 f). Als Kunst ist sie daher einer mitmenschlichen, „reinen“, d.h. durch kein „Korsett“ getrübt Begegnung näher als die vorstrukturierte, von Sachwissen geprägte, eher verfremdende und das Freie des Menschen vernachlässigende Methodik oder Technik. In diesem Verständnis ist Psychotherapie Kunst, die man als solche schwer lernen und bestenfalls verfeinern kann. Auch diese Ansicht vertritt ein legitimes und wichtiges Anliegen. - Worum geht es in diesem Verständnis?

Diese Auffassung tritt als Anwalt auf gegen die Gefahr der Technisierung und Entmenschlichung der Gesprächsführung. Sie unterstreicht das *Nicht-Machbare* in der Begegnung, die Wichtigkeit des Geschicks, des Sinns für Ästhetik, für die Feinheit und Sensibilität des Umgangs mit der Person. Zum Nicht-Machbaren gehört weiters auch die Ausstrahlung des Therapeuten, die „Chemie“ der Beziehung, die Therapeuten und Patienten für einander ansprechbar macht. Als eine Kunst ist auch die Improvisation innerhalb der Methode und Technik zu nennen, wodurch die Vorgangsweise ganz auf die Person und ihre Bedürfnisse angepaßt werden kann. Die Handhabung von Strukturen ist nämlich nicht per se als Stumpfsinn anzusehen, sondern läßt dem kreativen Geist reichlich Spielraum.

Zur Etablierung der persönlichen, zwischenmenschlichen Beziehung in der Therapie sind Methoden und Techniken eher hinderlich. Vertrauen, Offenheit, Anteilnahme, Mitfühlen sind rein begegnende Elemente, die aus der Freiheit der Person in jeder Situation und Beziehung neu erwachsen und nicht durch Vorgaben oder sachliches Kalkül ersetzt werden können, ohne ihre Echtheit zu verlieren. In einer personorientierten Psy-

5) In der Antike waren Technik und Kunst noch synonyme Begriffe. In beiden ging es darum, das Allgemeine auf den Einzelfall anzuwenden (ich verdanke den Hinweis H. Vetter).

chotherapie wie der Existenzanalyse haben diese Elemente eine tragende Funktion.

Die Auffassung, Therapie oder Beratung seien mehr Kunst als Technik, beinhaltet daher ein feines Gespür für den *Ereignischarakter* der Begegnung, für einen notwendigen Rest an Unplanbarkeit, die dem echten Verstehen und Sich-verstehen-Fühlen zu eigen ist. Denn wirkliches Verstehen geschieht von einem Menschen als Menschen und nicht als Methodiker oder Techniker. Gerade in der existenzanalytischen Gesprächsführung ist es von großer Wichtigkeit, daß die Person Platz im Gespräch hat. Dazu gehört auch, daß die Person des Therapeuten vorkommen kann. Jedes gute, existenzanalytische Gespräch ist daher meines Erachtens *auch* Kunst. Eine Kunst, die *beiden* Beteiligten ein Geschenk macht, das Geschenk der mitmenschlichen Begegnung, des Ansichtig-Werdens der Person jenseits der sachlichen Aufgaben-Bezogenheit.

Dennoch ist dieser Auffassung eine beträchtliche *Einschränkung* entgegenzustellen. Denn so schön der Kunstcharakter der Gespräche ist, und so erfüllend er unsere Arbeit macht, der Patient *kommt* meistens nicht *deshalb* zum Gespräch! Er sucht Hilfe für seine Angst, für seine Probleme, für eine klare Aufgabenstellung, aber er sucht im allgemeinen nicht primär das persönliche Ereignis, das in der Begegnung stattfinden kann.

Dennoch: obwohl er nicht deshalb kommt, möchte er aber auch nicht ohne die Erfahrung der Begegnung *gehen*!

## 10. Dilemma psychotherapeutischer und Beraterischer Vorgangsweise

Genau besehen beinhaltet professionelle Beratung und Behandlung ein nie ganz einlösbares Dilemma. Man könnte von der „Quadratur des Kreises“ in Beratung und Therapie sprechen. Sie spiegelt sich in dieser Diskussion, ob Psychotherapie mehr Kunst oder mehr Technik sei. Es ist der alte Gegensatz zwischen Geist und Natur.

Dieser Gegensatz bringt auch die Psychotherapie in das Problem, daß sie

- einerseits der *Person gerecht* werden und ihrem Anspruch auf Individualität, Unterschiedlichkeit, Eigenständigkeit, Verstanden-Werden und Begegnung genügen will;
- andererseits muß sie aber der Krankheit bzw. *Störung gewachsen* sein mit ihren Gesetzmäßigkeiten und Determinanten, Allgemeinheit der Struktur und Einheitlichkeit der Symptome und Psychopathologie.

Hier steht der Mensch vor einer **Bipolarität**, die das gan-

**Personorientiertes Vorgehen**  
beinhaltet einen nicht planbaren und machbaren, notwendig „unprofessionellen“ Anteil – ist somit immer auch **Kunst und Begegnung**

Im Dilemma zwischen Technik und Kunst spiegelt sich der Zwiespalt zwischen **Geist und Natur**

ze Leben durchzieht und daher auch das psychotherapeutische und Beraterische Gespräch mitbestimmt, ein Yin-Yang zwischen dem

Harten, Welthaften, Bedingenden	und dem	Weichen, Personhaften, Ermöglichenden
	<i>oder dem</i>	
Alten, Geschichtlichen, Festgefahrenen	und dem	Neuen, Zukünftigen, Ausstehenden
	<i>oder dem</i>	
Geübten, Trainierten, Disziplinierten	und dem	Ungeübten, Schwachen, Untrainierten, Keimenden
	<i>oder dem</i>	
Regelmäßigkeiten, Ordnungen	und dem	„Chaotischen, Unvorhersagbaren, Hochkomplexen“ (Kriz 1997, 26)
	<i>oder dem</i>	
die Kraft und Hilfe von <i>außen</i> an die Person herantragen, sie von außen „freischaufeln“	und dem	vertrauen auf die Lebenskraft und autonome Geistigkeit von <i>innen</i> , die sich selbst aktualisiert und wächst und <i>aus sich heraus</i> die Heilung vollbringt.

Es ist wie bei einem Tunnelbau, wo üblicherweise von zwei Seiten vorgestoßen wird und man sich in der Mitte trifft. Dieses Prinzip der Polarität durchzieht alle Bereiche des Menschen, z.B. auch die Wirtschaft, die Politik, die Pädagogik. Es kennzeichnet die Situation der Beratung und mehr noch der Psychotherapie, die ja personnäher und prozeßhafter arbeitet als die Beratung. Diese Polarität ist die große Herausforderung in unserer Arbeit, nämlich zwei gegenläufige Paradigmen laufend unter einen Hut zu bringen.

## 11. Die Rolle der Phänomenologie

Gibt es eine Hilfe, eine spezielle Vorgangsweise in der Lösung dieses Dilemmas? Was kann helfen, die beiden Pole zu integrieren? Da sie zwei Seiten ein und derselben Realität sind, sind wir auf *beide* angewiesen. Nichts wäre schlimmer, als sie gegeneinander auszuspielen. Sie gehören unzertrennlich zusammen. Es ist wie das Stehen auf zwei Beinen, und da hilft es nicht, das eine durch das andere ersetzen zu wollen. Die Kunst des Zweibeiners besteht vielmehr darin, die Gegensätzlichkeit und Polarität auszuschöpfen, wodurch wir schließlich aus dem *Stehen* in das *Gehen* kommen können. Gehen kann ja auch verstanden werden als ein kontinuierliches, auf einander folgendes Nützen der Einseitigkeiten der beiden Beine...

Wenn wir dieses Bild auf die geistigen Polaritäten übertragen, suchen wir nach einer Brücke zwischen der Notwendigkeit von Methodik/Techniken einerseits und andererseits

der Notwendigkeit, der Gesprächsführung den Charakter von Kunst zu belassen. Eine solche Rolle kann meines Erachtens am besten von der (hermeneutischen) Phänomenologie wahrgenommen werden [vgl. auch die Differenzierung in „objektive“ und „phänomenologische“ Forschung, die Blankenburg (1991, 271 f.) vorschlägt].

Die *Phänomenologie* ist eine im praktischen Verhalten zur Welt fundierte *Erkenntnishaltung*, eine „Einstellung des geistigen Schauens“ wie sie z.B. Scheler (1957, 380) bezeichnete. Das Charakteristische an dieser Erkenntnishaltung ist, daß sie den Anderen „in seiner Eigenart beläßt“ (Lleras 2000) und sich nach dem richtet, was das Phänomen von sich selbst her zeigt, was es von sich aus, sozusagen „freiwillig“, sehen läßt.

Phänomenologisch achten wir in der *Praxis* auf das, was der Patient und sein Problem von sich her zeigen *lassen* in der Art, wie sich die Person und das Problem auf die Umgebung *auswirkt* und wie die Umgebung ihrerseits *einwirkt* auf den Menschen und sein Problem. Die Phänomenologie schaut daher auf die Vernetzung, Wechselwirkung oder auf das „*wie*“ jemand lebt, spricht, sich zeigt – „*wie*“ er in seinem Milieu mit seinem Problem zur Erscheinung kommt.

Der Vollzug und Ziel hermeneutischer Phänomenologie im Sinne Heideggers ist das *Verstehen*. Verstehen heißt, etwas oder jemanden *aus sich heraus* in seinem Wesen bzw. in seinen Beweggründen erfassen, besser „ansichtig werden“. Bis in das eigene Gefühl hinein „nachvollziehen können“, warum sich ein Mensch so fühlt, wie er fühlt, warum er sich so verhält, wie er sich verhält.

...„aus sich heraus die Beweggründe erfassen“ bedeutet, nicht aufgrund anderen Wissens verstehen zu wollen, den Anderen nicht zu erklären, keine Theorie, kein Vorwissen, keine empirische Erklärung zu bemühen. All das ist einzuklammern (Epoché).

Um dies zu können, bedarf es der *Übung*, um zu einem freien, geistigen Schauen zu kommen, um sich bereit zu stellen und offen zu machen für den Anderen, um den *Mut* und das *Vertrauen* zu haben (Scheler), sich soweit aussetzen und zurücklassen zu können.

Genau genommen handelt es sich bei der hermeneutischen Phänomenologie (Heidegger 1997) um keine Methode, sondern um eine reine *Haltung der Offenheit*, um einen *Weg*. Wenn diese Haltung wirklich offen ist, darf sie nur an den Phänomenen Maß nehmen, und der Weg selbst darf nicht Maß für die Phänomene werden. Sie hat sich in ihrem Vorgehen von dem leiten zu lassen, was die Phänomene zeigen und zu ihrem Verständnis fordern. Phänomenologie ist ein dem Phänomen angemessener Zugang; nur dann ist es wirkliches Verstehen von der Sache bzw. vom Anderen her.

Heidegger verwendet daher in den späteren Schriften den Begriff „Methode“ nicht mehr (Vetter 1992, 34 ff.), weil Methode bereits ein „Nachher“ bedeutet, ein Nachgehen (methodos), das wie das Nach-Denken sich bereits aus dem Prozeß der unmittelbaren Begegnung herausnimmt. Ein solches

Nachgehen beinhaltet bereits eine Zielsetzung, wird zum Nachstellen, zu einem Verfolgen, was bereits zuviel Absicht des Phänomenologen beinhaltet würde. Echte Phänomenologie ist nach Heidegger ‚hodos‘, Weg, also gemeinsames Beschreiten, eine Form des Miteinander, nicht des Nacheinander.

Gerade wegen dieser respektvollen Offenheit ist die Phänomenologie das Mittel der Wahl, um in existenzanalytischen Gesprächen die Person zu erreichen. Phänomenologie ist daher die angemessene Vorgangsweise in Existenzanalyse und Logotherapie und erhält zentralen Stellenwert.

## 12. Phänomenologie in der Existenzanalyse

Spiegelberg (1985, 68) stellte in seiner Untersuchung der Frankl'schen Anthropologie fest, daß die „seiner Logotherapie zugrundeliegende Wertelehre phänomenologischer Natur“ sei, die Phänomenologie aber kein „wesentlicher Bestandteil seiner Botschaft“ sei.

In der Existenzanalyse ist heute die **Personale Existenzanalyse (PEA)** jene Methode, in der die Phänomenologie auf verschiedenen Ebenen Platz hat und systematisch zur Anwendung kommt (vgl. auch Lleras 2000).

Im ersten Schritt der PEA (*PEA 1*) geht es um die *Phänomenologie der Situation (Vergangenheit)* unter dem Gesichtspunkt des subjektiven *Erlebens*.

Im zweiten Schritt (*PEA 2*) geht es um die *Phänomenologie der Innerlichkeit*, des inneren Erlebens und der geistigen Stellungnahme.

Im dritten Schritt der PEA (*PEA 3*) wird die *Phänomenologie der Situation (Zukunft)* unter dem Gesichtspunkt des *Handelns* betrieben.

Da sich die PEA als hermeneutische Phänomenologie in jedem Schritt vom Phänomen leiten läßt (wie es von einer strikten Phänomenologie gefordert ist) und nicht einem Ergebnis nachstellt, wird auch verständlich, warum wir in der Praxis immer wieder ein „*Abgleiten vom Thema*“ erleben, ja erleben müssen. Wir alle kennen die Erfahrung, daß wir von den einzelnen Schritten der PEA wegkommen und Themen behandeln, die außerhalb der methodischen Abfolge liegen. Dies ist nicht selten auf die Offenheit für den Patienten und für sein Problem zurückzuführen, eine Offenheit für das, was sich ungeplant einstellt auf dem Weg zu ihm und zu seinen Ressourcen.

Die **Grenzen der Phänomenologie** i.e.S. sind erreicht, wenn das Verstehen erfüllt ist. Dank der Phänomenologie haben wir die Grundlage für ein Handeln geschaffen und den Weg für die zielführende Intervention gewiesen bekommen. Nun aber setzt das *andere Paradigma* ein, das Anleihe am Vorwissen und an der Vorerfahrung nimmt, an Erklärungen und Interpretationen. Hier ist nun der Punkt erreicht, an dem *Methoden und Techniken* die konkrete Arbeit bereichern und die nötigen Mittel zur Verfügung stellen, um die Mauern der Fi-



xierung, der Gewohnheit, der Starre, des fehlenden Austausch – kurz: die Regelmäßigkeiten oder vielleicht Gesetzmäßigkeiten der Störungen und Krankheiten zu durchbrechen.

Mit dem Verstehen ist schon viel bewirkt und eröffnet, aber mit Verstehen allein ist noch nicht alles getan. Die Patienten fragen daher oft während der phänomenologischen Phase ganz spontan: „Und was soll ich jetzt *tun*?“. - Sie suchen nach Mitteln und Anleitungen, brauchen eben Techniken und Methoden, um ihre Kraft einsetzen zu können und ihrem Veränderungswillen zum Durchbruch zu verhelfen. Denn mit Freiheit, Verantwortung und Sinn allein kann der Mensch mit einer schweren Störung nicht zurechtkommen. Es wäre eine Überforderung des Geistigen bei aller respektablen „Trotz-macht des Geistes“ (Frankl), mit der die Probleme ja nicht gelöst, sondern nur eingedämmt werden können<sup>6</sup>. Daß dies eine Überforderung wäre, ergibt sich auch aus unserer Anthropologie. Ihr zufolge hat das Psychische und Somatische seine Eigengesetzlichkeit und ist dem Geistigen nicht direkt unterworfen. Darum bedarf es in der Praxis eines *Wechselschrittes*, eines „Gehens“ in der Psychotherapie und Beratung - des Wechselschrittes zwischen

Der Struktur des  
Menschseins entspricht  
ein **Wechselschritt**  
zwischen Phänomenologie  
und Methodik/Technik

## Phänomenologie ↔ Methode/Technik

Die *Phänomenologie* erschließt uns, wie wir gesehen haben, den *Zugang* zur Person durch die Haltung der Offenheit für das Neue, für das Wesen, für das Nicht-Festgelegte. Das ist die Grundlage unserer Arbeit. Ist die Struktur der ziel-führenden *Handlung* einmal erkannt, kann uns die gebündelte Erfahrung und das verdichtete Vorwissen der Methoden und Techniken helfen, den Weg zum Ziel auch gehen zu können. Strukturiertes Vorgehen liefert einen Hebel gegen das Sperrige und Sich-Wiederholende der Probleme und Störungen. Technik und Methodik beinhalten soviel Struktur, um gegen *das Problem* der Probleme antreten zu können, welches darin besteht, daß sich die Probleme wiederholen, daß sie entmutigen und leiden lassen, weil sie „immer dieselben“ sind, trotz der Absicht des Geistes und des Veränderungswillens oder Veränderungswunsches der Person. Nur der Wechselschritt zwischen der Offenheit und der Struktur führt zum Vorankommen in Psychotherapie und Beratung. Denn nur das wird der Tatsache gerecht, daß wir als Menschen *eingewoben* sind in die Bedingungen dieser Welt und *eingefleischt* sind in unser Leben.

Es wäre naiv zu glauben, der Geist allein – die gute Absicht – sei stark genug, die Hindernisse der verschiedenen Realitäten zu überwinden. Er bedarf der *Partnerschaft* mit der *Struktur* und den Vorgaben, um auf die Welt zu kommen und in ihr fruchtbar werden zu können. Dann ergießt sich die

Kreativität des Geistes in einen Bauplan für das Haus unseres Daseins, ein Dasein, in dem das eigene Erleben und Verhalten im fortschreitenden Leben immer mehr *personalisiert* und die Welt in „wachsenden Ringen“, wie Rilke (1966) sagte, in die eigene Existenz eingebunden werden kann.

## Literatur:

- Baukus P, Thles J (1997) Kunsttherapie. Stuttgart: G Fischer  
 Blankenburg W (1991) Phänomenologische Orientierung in der Psychotherapie. In: Herzog M, Graumann F (Hrsg.) Sinn und Erfahrung. Phänomenologische Methoden in den Humanwissenschaften. Heidelberg: Asanger, 263-287  
 Condrau G (1989) Einführung in die Psychotherapie. Geschichte, Schulen, Methoden, Praxis. Ein Lehrbuch. Fankfurt: Fischer TB  
 Farrelly F, Brandsma J (1985) Provokative Therapie. Berlin: Springer  
 Frankl JD (1981) Die Heiler. Wirkweisen psychotherapeutischer Beeinflussung: Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien. Stuttgart: Klett-Cotta  
 Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V., v. Gebattel V., Schultz J.H. (Hrsg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Wien, Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736.  
 Frankl V (1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke  
 Frankl V (1982b) Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke  
 Freud S (1982) Schriften zur Behandlungstechnik. In: Mitscherlich A, Richard A, Strachey J (Hrsg) Sigmund Freud-Studienausgabe, Ergänzungsband. Frankfurt: Fischer  
 Görres A (1978) Kennt die Psychologie den Menschen? Fragen zwischen Psychotherapie, Anthropologie und Christentum. München: Piper  
 Greenson RR (1975) Technik und Praxis der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett  
 Heidegger M (1997) Die Grundprobleme der Phänomenologie. Frankfurt/M.: Klostermann  
 Hinterhofer H (2000) Technik der klassischen Psychoanalyse. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer  
 Kolbe Ch (2000) Zur Entwicklung der Personalen Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 39-52  
 Kriz J (1997) Chaos, Angst und Ordnung. Wie wir unsere Lebenswelt gestalten. Göttingen: Vandenberg & Ruprecht  
 Längle A (1987) Recenti sviluppi dei metodi logoterapeutici. In: Peresson L. (ed.) Lineamenti per una Classificazione delle Psicoterapie. Padova: Edizioni CISSPAT, 111-118  
 Längle A (1988a) Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutische Wirkung. In: Längle A. (Hrsg.) Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Wien: Tagungsbericht der GLE, 62-93  
 Längle A (1988b) Zur methodischen Vorgangsweise in der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Längle A. (Hrsg.) Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Wien: Tagungsbericht der GLE, 14-16  
 Längle A (1988c) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A. (Hrsg.) Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52.  
 Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160  
 Längle A (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6-21  
 Längle A (1997) Die personale Positionsfindung (PP) in der Angsttherapie. In: Hofmann P., Lux M., Probst Ch., Steinbauer M., Taucher J.,

6) Im Kontext der Entwicklung der PEA wies Kolbe (2000, 40) auf dieses immanente Problem der Logotherapie hin. „Was ist aber, wenn er diese innere Freiheit nicht erlebt, was ja gerade den Normalfall der psychotherapeutischen Praxis darstellt?“ Um psychisch kranken Menschen helfen zu können, brauche es eine Methode. Aus Mangel an Methode sei die Logotherapie an dieser Stelle stets appellativ geworden.

# ORIGINALARBEIT

- Zapotoczky H.-G. (Hg.). Klinische Psychotherapie. Wien/New York: Springer, 284-297
- Längle A (1998) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Längle A (2000a) Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 17, 1, 4-16
- Längle A (2000b) Die Methode der Einstellungsänderung. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 152f.
- Längle A (2000c) Phänomenologische Dialogübung („Sesselmethode“). In: Existenzanalyse 17, 1, 21-30
- Längle A (2000d) (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle S (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung? In: Existenzanalyse 13, 1, 36-37
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513f.
- May R (1991) Die Kunst der Beratung. Mainz: Grünewald
- Meyers Enzyklopädisches Lexikon (1975), Bd. 14. Mannheim: Bibliographisches Institut
- Petzold H, Ort I (Hrsg.) (1990) Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. 2 Bde. Paderborn: Junfermann
- Reisch E (1994) Verletzbar Nähe. München: Pfeiffer
- Rilke RM (1966) Das Stundenbuch. Erstes Buch. Das Buch vom mönchischen Leben (1899). Werke in 3 Bänden, Bd. 1. Frankfurt: Insel-Verlag, 9.
- Rogers CR (1987) Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG
- Scheler M (1957) Ordo amoris. In: Schriften aus dem Nachlaß, Bd. I: Zur Ethik und Erkenntnistheorie. Bern: Francke, 2. erw. Aufl.
- Schultz JH (1970) Das autogene Training. Stuttgart: Thieme, 13. Aufl.
- Selvini-Palazzoli M, Boscolo L, Cecchin G, Prata G (1977) Paradoxon und Gegenparadoxon. Stuttgart: Klett-Cotta
- Spiegelberg H (1985) Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.) Wege zum Sinn. München: Piper, 55-70
- Strotzka H (1984) Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Wien: Springer
- Stumm G (2000) Die personale Existenzanalyse aus der Sicht des personenzentrierten Ansatzes nach C. Rogers. In: Längle A. (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 85-98
- Vetter H (1992) Die Bedeutung der Phänomenologie für die Psychotherapie. In: Daseinsanalyse 9, 24-38
- Watzlawick P, Weakland J, Fisch R (1974) Lösungen. Bern: Huber
- Wolpe J (1958) Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: University Press

*Anschrift des Verfassers:*

*DDr. Alfried Längle*

*Eduard Sueßgasse 10,*

*A- 1150 Wien*

*e-mail:alfried.laengle@existenzanalyse.org*

## HINWEIS AUF BÜCHER IM FACULTAS UNIVERSITÄTS-VERLAG



K. Rühl, A. Längle (HG)

**Ich kann nicht...**

Behinderung als menschliches Phänomen

Wien: Facultas 2001

ISBN 3-85076-558-X



A. Längle (HG)

**Praxis der Personalen Existenzanalyse**

Wien: Facultas 2000

ISBN 3-85076-514-8

# Die Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse

Silvia Längle

*Auf der Basis der Grundfähigkeiten des Menschen zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz hat V. Frankl die logotherapeutischen Methoden der Paradoxen Intention und Dereflektion beschrieben. Mit der Weiterentwicklung und der differenzierten Entfaltung des existenzanalytischen Personverständnisses hat sich auch die Basis für Interventionen und ihre methodische Ausformulierung erweitert.*

*Es wird ein Überblick über den aktuellen Stand der logotherapeutischen und existenzanalytischen Methoden gegeben und ihre spezifische Indikation sowie Wirkweise in Bezug auf das PEA-Modell werden erörtert. Dadurch soll nachvollziehbar werden, in welchem Zusammenhang personale Prozesse aktiviert werden und wie einzelne Methoden Aspekte der Person ansprechen bzw. stützen und in den Vollzug bringen können.*

*Schlüsselwörter: Methoden der Existenzanalyse/Logotherapie, Beratung, therapeutischer Prozeß, Ressourcen*

*On the basis of the fundamental abilities of the human being for self-distancing and self-transcendence Viktor Frankl has described the logotherapeutical methods of paradoxical intention and dereflection. The further development and the differentiation of the existential-analytical concept of person has expanded the basis for interventions and their methodological descriptions.*

*A survey of the actual state of logotherapeutical and existential-analytical methods is given and their specific indication and functioning are discussed with reference to the model of PEA. This is to explain in which context personal processes are activated and how specific methods may adress, support or actualise certain aspects of the person.*

*Key words: methods of EA/LT, counselling, therapeutical process, resources*

## Teil 1: Anthropologische Grundlage für existenzanalytische Methoden

### 1.1 Einleitung: Methoden und Praxis

Methoden entwickeln sich in der Praxis, aus der Erfahrung, können aber nur auf dem Hintergrund eines Weltbildes oder Menschenbildes als solche prinzipielle, gezielte Vorgangsweisen erkannt und letztlich ausformuliert werden.

Erst die Struktur einer Anthropologie, eines Menschenverständnisses läßt transparent werden, welche Ziele mit einer psychotherapeutischen Methode verfolgt werden. Ein Beispiel soll dies illustrieren.

Interessanterweise hören wir immer wieder, daß Menschen für sich vor allem Elemente einer Angstbehandlung spontan,

intuitiv entwickelt haben und die Erfahrung machen: es funktioniert.

So hat einmal ein junger Mann berichtet, er hätte als Schüler einen besonderen Trick gehabt, mit der Angst fertig zu werden. Seine Angst war besonders unerträglich, wenn er irgendwo hinkam, wo er fremd war. Wie würde er dort „empfangen“ werden? Wie arrogant und zurückweisend würden die anderen wohl sein?

Einen Sommer mußte er aus schulischen Gründen zu einem der üblichen Sprachkurse nach England. Bevor die Angst völlig überhand nahm, fiel ihm eine List ein: Er kam der Angst zuvor, indem er selbst derjenige war, der die Eskalation der Gefahren in die Hand nahm: In Gedanken pumpte er sich die Bedrohungen wie einen Luftballon richtiggehend auf, und mit jeder Pumpbewegung wurden sie aggressiver: die Anderen schnauzten ihn an, befliegelten ihn, spuckten, stießen und rem-

pelten ihn. Jetzt pumpte er noch weiter: sie rissen an seinen Kleidern, er bekam Fußtritte – und er pumpte weiter: sie zerrten ihn zu den Toiletten, steckten seinen Kopf ins Wasser – er war weiter an der Pumpe ... Eigenartigerweise nahm das der Angst den Wind aus den Segeln, sie wurde spürbar geringer. Er hatte eine Art imaginative Desensibilisierung entwickelt und sich aus der Ohnmacht befreit indem er in die Aktivität ging.

Somit hat sich der Betroffene Erleichterung, eventuell situativ Abhilfe von seinem Problem geschaffen, und er kann seine Erfahrungen sogar an andere als Anregung weitergeben. Aber hat man damit schon eine psychotherapeutische Methode in der Hand?

Ich würde sagen, zur Hälfte, denn was fehlt ist ein Verständnis der Wirkung und des Einsatzbereichs. Zu einer Methode im wissenschaftlichen Verständnis gehören ein theoretischer Verständnis- bzw. Erklärungskontext und eine prognostische Vorausschau. Was bewirkt die „Methode“ konkret, außer daß die Angst abnimmt?

Ist es eine Arbeit an der Störung, am Symptom, an der Motivation oder ein Heben des Könnens, des Ungestörten? Das ist bei einer solchen Technik noch offen. Was ist es also, das durch verschiedene psychotherapeutische Methoden in Bewegung gesetzt wird?

Unter **diesem Aspekt**, also worauf zielen Methoden ab, was sprechen sie an und was bringen sie in Bewegung, möchte ich die gebräuchlichsten existenzanalytischen Methoden beschreiben und in ein Gefüge bringen.

## 1.2 Existenzanalytische Anthropologie als Hintergrund methodischen Vorgehens

Generell ist die Vorgangsweise existenzanalytischer Methoden so, daß sie **Fähigkeiten** im Menschen ansprechen und aktivieren. Um zu verstehen, um welche grundsätzlichen Fähigkeiten es sich handelt, ist es sinnvoll, erst einmal einen Blick in die **anthropologische Struktur der Existenzanalyse** zu werfen.

### 1.2.1 Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz

In der Franklschen Anthropologie sind Selbstdistanzierung (SD) und Selbsttranszendenz (ST) Grundbedingungen existentiellen Seins und zugleich die Grundfähigkeiten des Menschen als geistige Person. V. Frankl beschreibt damit eine spezifische Seinsweise der existentiellen, noetischen Dimension gegenüber der physischen und psychischen Dimension. Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz nehmen eine Schlüsselstelle in der Anthropologie ein und sind Ziel jeglicher Intervention (vgl. Frankl 1991, 180), wenn es darum geht, das spezifisch personale, das existentielle Sein zu heben, zu aktivieren.

Die Selbstdistanzierung basiert auf dem Verständnis der Person als das Freie im Menschen, das „Immer-auch-anderswerden-Können“ (vgl. z.B. Frankl 1959, 665), was im Franklschen Menschenbild im Opponieren-Können des Geistigen gegenüber dem Psychophysikum seine Gestalt bekommt. „Dieses Sich-Distanzieren von sich selbst qua psychophysischem Organismus konstituiert die geistige Person

überhaupt erst als solche, als geistige, und dimensioniert in einem damit den Raum des Menschlichen als geistigen.“ (Frankl 1959, 666)

Die Selbsttranszendenz nimmt diese Bewegung der Person weg vom Verhaftetsein in ihrer psychophysischen Verfaßtheit nochmals auf und konkretisiert sie auf dem Hintergrund der Intentionalität: „Will der Mensch zu seinem Selbst, will er zu sich kommen, so führt der Weg über die Welt.“ (ebd., 690)

Sie wird in Frankls Verständnis sogar zur einzigen Möglichkeit, der menschlichen Verfassung gerecht zu werden. „Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtetsein, sei es auf etwas, sei es auf jemand, sei es auf ein Werk oder auf einen Menschen, auf eine Idee oder auf eine Person! Und nur in dem Maße, in dem wir solcherart intentional sind, sind wir existentiell; (...) Der Mensch (...) ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben.“ (ebd., 676f)

In seinen Ausführungen zur Selbsttranszendenz wird im besonderen Maße eine Einseitigkeit deutlich, die an Frankl vielfach kritisiert wurde (Görres 1978, 33; Wyss 1991, 408f; Längle A 1999c). Sie wird an den Stellen, wo er davon spricht, daß der Mensch sich bei der Zuwendung zur Welt zu übersehen habe (vgl. Frankl 1986, 38), geradezu eine Falle für Mißdeutungen. Einen angemessenen, sorgsamem Zugang und Umgang mit sich selbst zu haben, ist kein explizites Thema in Frankls Ausführungen, man könnte sagen, es bewegt sich zwischen Selbstverständlichkeit und Niemandland. Andererseits wird gerade in der Betonung der dem Menschen eigenen Intentionalität dessen Anlage zur Offenheit für das Andere, also der grunddialogische Charakter der Existenz, herausgeschält. Unberücksichtigt oder eher unerkannt bleibt der Dialog mit dem eigenen Sein, mit der Person, dem Freien sowie dem Gewordenen in ihr.

Nochmals deutlich wird dies in Frankls Ausführungen zur Selbstdistanzierung. „Ex-sistieren heißt aus sich selbst heraus- und sich selbst gegenüberreten.“ (Frankl 1959, 665) Frankl weist zwar darauf hin, daß das Gegenüberreten sowohl ein Entgegentreten im Sinne des Distanzierens sein kann, als auch eine Auseinandersetzung, die nicht selten auf eine Aussöhnung hinaus läuft (ebd., 666). Der Aspekt der Aussöhnung hat aber in seiner Anthropologie keine Bedeutung, er verläßt diese Spur wieder und seine Argumentation läuft darauf hinaus, daß der psychonoetische Antagonismus ein fakultativer ist, so „ist die Trotzmacht des Geistes eine bloße Möglichkeit, aber keine Notwendigkeit“ (ebd., 666). Der Mensch braucht die Distanzierung, die in die Opposition zum Faktischen geht, also nicht immer zu bemühen. Die Aussöhnung als „Koalition mit sich“ ist kein eigener Schritt, kein eigener Akt, sondern nur ein Belassen dessen, was ist. Die Distanzierung hat hingegen einen herausragenden Stellenwert.

Die Bewegung zu sich selbst hin, sich mit sich selbst einzulassen, kommt bei Frankl gar nicht in Betracht. Wenn er die Zuwendung der Person zu sich selbst ins Blickfeld nimmt, spricht er von einer „Selbstreflexion“. „Aber nicht nur, daß eine vollendete Selbstreflexion nicht gekonnt wird: Sie wird auch nicht gesollt; denn es ist nicht Aufgabe des Geistes,

sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln“ (ebd., 676) Im Entwurf, wie Person mit sich selbst umgehen kann und soll, wird besonders deutlich, daß die Franklsche Existenzanalyse eine kognitive ist im Vergleich zur personalen, wie wir sie heute haben.

Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz sind, wie gesagt Grundbedingungen, aber gleichzeitig auch Grundfähigkeiten des Menschen und damit selbst keine Methode, sondern Ziel jeglicher Intervention. Sie können dem Patienten in Form von Beispielen nahegelegt werden, wie es Frankl in seinen Fallbeispielen wiederholt beschreibt, indem er den Patienten von Fällen berichtet, denen ein Umgang bzw. eine Einstellung gelungen ist. Der Patient kann auch an seinen eigenen, eventuell verloren gegangenen oder vergessenen Umgang damit erinnert werden. Ohne methodisch entwickelte Zugänge kann daher an Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz letztlich nur in mehr oder weniger eindringlicher Form appelliert werden (vgl. Frankl 1959, 679). In der ursprünglichen logotherapeutischen Praxis nimmt dieser Appell de facto breiten Raum ein neben den Methoden der Paradoxen Intention und der Dereflexion, auf die wir noch zu sprechen kommen.

### 1.2.2 Anthropologie der PEA

Sagt Frankl im „Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie“ (1959, 686) noch: „Am noo-psychischen Antagonismus muß letzten Endes alle Psychotherapie ansetzen“, so hat im Kontext der PEA die existenzanalytische Praxis eine grundlegende Wandlung erfahren. Die Einseitigkeit der Welt-offenheit der Person erfährt eine Ergänzung in der „Personalen Wende“. „Diese *personale oder emotionale Wende* soll den Blick wieder frei geben auf die Integrität der Person und den Zugang zu ihrer Authentizität eröffnen. Damit wird Existenz personal verankert. Existenz ist dann sowohl

- ein Antwortgeben auf die Fragen der Situation, wie wir es vom existentiellen Sinn her kennen, als auch
- ein Antwortgeben auf die Fragen der Person, der Identität und Selbstwerdung.“ (Längle A 1999b, 33)

Die personale Wende ist nicht als Aufweitung der Praxis aus Gründen der Zweckmäßigkeit zu verstehen, sondern auf dem Hintergrund der Erfahrung hat sich das anthropologi-

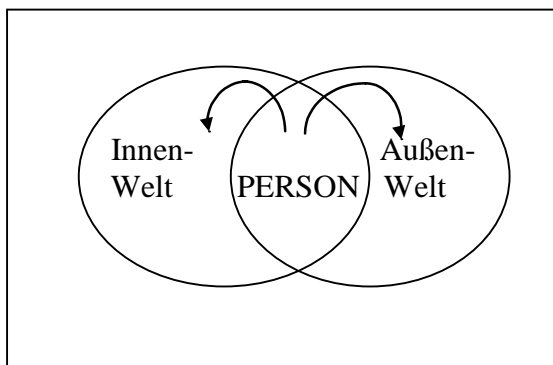


Abb. 1: Die doppelte Offenheit der Person resultiert aus ihrer Doppelbezüglichkeit

sche Verständnis des Menschen gewandelt.

„In der PEA kommt ein anderer Bezug zur Emotionalität, Impulshaftigkeit, Triebhaftigkeit und Körperlichkeit des Menschen zum Ausdruck, als dies in der Logotherapie je der Fall war. Die Ganzheitlichkeit des Menschen wird nicht in der Auseinandersetzung, sondern in der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit der drei Dimensionen gesehen. Körperliche und triebhafte Regungen, Reaktionen und Impulse, Af-

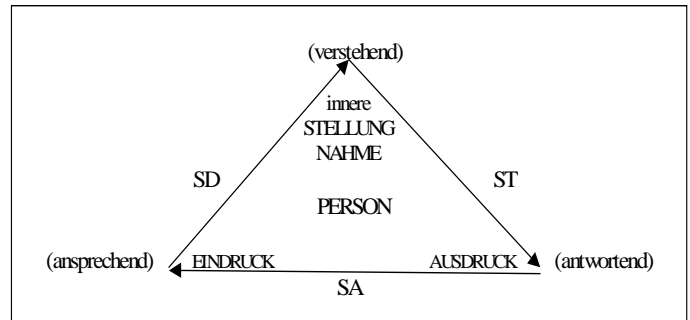


Abb. 2: Die Charakteristika des Personverständnisses der PEA

fekte, Phantasien und Erinnerungen werden in der PEA ebenso ernst genommen und aufgegriffen wie Reflexionen, Vernunft und Gewissen.“ (Längle A 1999a, 20).

Und weiter: „Im Modell der PEA ist das Geistige zunächst nicht etwas, das mit dem Psychophysikum von vornherein in einem Antagonismus gesehen wird. Im Gegenteil: Zunächst ist eine Einheit gegeben. In einer Empfindung, in einem Gefühl, in einem Impuls, in einer spontanen Reaktion des Menschen wird die Geistigkeit des Menschen als ebenso enthalten angesehen, wie das Psychische und Somatische. Dasselbe gilt für den Ausdruck des Menschen: Auch hier geht es darum, daß das rein Geistige sich abstimmt mit den psychischen Kräften und den körperlichen und faktischen Bedingungen der Welt. (...)

Einzig die Stellungnahme hebt sich aus dem psychophysischen Eingebundensein zu einem gewissen Grade ab und nimmt Bezug zu einer Geistigkeit, die jenseits der situativen Eingengtheit liegt.“ (Längle A 1999a, 21)

Neben den Fähigkeiten zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz kommt nun eine den Antagonismus überwindende bzw. vor jedem Antagonismus vorhandene Fähigkeit dazu, die die menschliche Identität hütet und schützt: es geht darum, „sich selbst in Empfang zu nehmen“ (Längle A 1999b, 32), sich selbst anzunehmen.

Der Weg zur Selbstannahme führt über eine Grundhaltung der Offenheit sich selbst gegenüber: „Das, was sich in mir tut, was sich von selbst tut, was sich in mir rührt, als eben solche Realität zu akzeptieren und sich ihr zu widmen wie der äußeren Wirklichkeit.“ (ebd.)

Während die Selbstdistanzierung darauf Bezug nimmt, daß Person per Definition das Freie im Menschen ist, bezieht sich die Selbstannahme auf die Person als sich selbst gegebenes Wesen mit der Unabdingbarkeit, sich selbst in Empfang zu nehmen. Das heißt: Ich kann mich weder machen, noch beliebig über mich verfügen, sondern nur verantwortlich mit

mir umgehen. Dies verweist auf das vierfache Einverständnis in den Grundmotivationen, auf das „Ja“ zum Sein, zum Leben, zum Eigenen und zum Sinn.

Ebenso im Verständnis der Person als das in mir Sprechende steht der Mensch vor der Anfrage und auch Notwendigkeit, das Sprechende als das Eigene zu bergen. Hier stoßen wir auf das grundlegendes Verständnis der Person im Modell der PEA als Integration des „In-mir-Sprechenden“ mit den Teilverzügen SA, SD und ST, wobei jede dieser Fähigkeiten nicht nur in einem zeitlich isolierten Hintereinander zu sehen ist, sondern in einer Substruktur auch eine untrennbar gleichzeitige Gegenwärtigkeit haben.

### 1.2.3 Zusammenfassung

Wir konnten in diesem ersten Teil sehen, daß die dialogische Grundstruktur des Menschen insgesamt ein Charakteristikum einer existenzanalytischen Anthropologie ist. Schon im Franklschen Ansatz ist sie aufgrund der Fähigkeiten zu Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz auf den Dialog mit der Welt angelegt: in der Offenheit und Hingabefähigkeit der Person auf die Sinnanfrage aus der Situation. In der PEA wird der Dialog nochmals in die Offenheit nach innen gewendet. Konsequenterweise verlangt die Berücksichtigung der Person als Beeindruckbarer, Verstehender und Ausdrückender ein existenzanalytisches Verständnis für die Emotionalität und Psychodynamik.

Die Franklsche Anthropologie, die mit der Logotherapie verbunden ist und die man als eine kognitive Existenzanalyse verstehen kann, hat in der PEA nicht nur eine Ergänzung - durch die Berücksichtigung der Person mit ihrer Innenwelt und ihrer Grundfähigkeit zur Selbstannahme - erfahren, sondern in der Vertiefung des ursprünglichen Personverständnisses unter Einbeziehung von Emotionalität und Psychodynamik auch eine Wandlung hin zu einer personalen Anthropologie vollzogen.

In diesem Sinne ist es natürlich auch Anliegen einer existenzanalytischen Intervention, die Person und ihre Dialogfähigkeit in der geforderten Tiefe zu heben und zu aktivieren.

## Teil 2: Die Methoden der Existenzanalyse und Logotherapie

Wenn man die bisher im Rahmen der Existenzanalyse und Logotherapie entwickelten Methoden auf ihre Vorgangsweise hin untersucht, so lassen sie sich auf zwei spezifische Dimensionen hin unterscheiden:

1. In Bezug auf die im Prozeß-Modell der PEA beschriebene anthropologische Grundstruktur mit den zu aktivierenden personalen Fähigkeiten: Selbsttranszendenz, Selbstdistanzierung, Selbstannahme.

2. In Bezug auf die Tiefenstruktur der Intervention in ihrem Ansatzpunkt zwischen ressourcenorientiert einerseits und aufarbeitend andererseits. In dieser Bandbreite lassen sich drei Ebenen sinnvoll unterscheiden:

- ressourcen-provozierend; durchbrechen der „Gefan-

- genschaft“ in Zirkelmechanismen;
- ressourcen-mobilisierend, stützend;
- persönlichkeitsbildend, prozeßhaft aufarbeitend von Traumen und Defiziten.

In der folgenden Differenzierung fassen wir jeweils diejenigen Methoden zusammen, die in ihren Interventionen in Bezug auf die Tiefenstruktur auf einer gemeinsamen Ebene arbeiten.

### 2.1 Kompetenzerweiternde Ressourcen-Methoden

Es ist das Naheliegendste, die personalen Ressourcen, die jemand hat, zu aktivieren. Durch Problemsituationen sind sie manchmal blockiert, aber auch überlagert, unzugänglich, unentdeckt. Personale Ressourcen basieren auf den Fähigkeiten in der Selbstannahme, der Selbstdistanzierung und der Selbsttranszendenz, die einen freien Zugang zu den eigenen Gefühlen, zur existentiellen Freiheit und zur Verantwortung ermöglichen.

Ressourcen-Methoden sind solche, die die personalen Grundfähigkeiten direkt ansprechen. Es sind Vorgangsweisen, die mit der Person gezielt auf dem Boden vermuteter Fähigkeiten in einen Dialog treten. Der Berater bzw. Therapeut geht davon aus, daß auf seine Anfrage eine Antwort vom Patienten kommen kann, in der dieser sich selbst in seinem Können und in seinen Kompetenzen unmittelbar wiederfindet. Dabei stößt der Patient auf soliden Boden, also auf Erfahrungen, die er entweder schon lange kennt oder eben jetzt überraschenderweise macht, Erfahrungen, die ihn seine Integrität und Authentizität erleben lassen. Im Unterschied zur Therapie, die eine längere prozeßhafte Entwicklung anleitet, setzen diese Methoden dort an, wo Erfahrungen durch eine Hilfestellung spontan oder zumindest relativ spontan zugänglich sind, z.B. durch eine veränderte Perspektive, einen neuen Blick, also durch eine Öffnung oder Weitung des Schauens. Diese Kompetenzerfahrungen sind neben der behindernden Problemerkahrung intakt erhalten geblieben, aber nicht eigenständig zugänglich. Es bedarf eines Impulses auf dem Boden einer empathischen Beziehung, um sich die eigenen Ressourcen erschließen zu können. Der personale Dialog ist in solchen Fällen nur singular bei manchen Inhalten blockiert, aber nicht grundsätzlich als Fähigkeit.

Man kann bei diesen kompetenzerweiternden Methoden in Bezug auf die Breite des Arbeitsansatzes zwischen *ressourcenprovozierenden* Methoden wie der Paradoxen Intention, der Dereflexion und der Einstellungsänderung und *ressourcenmobilisierenden* Methoden unterscheiden, wobei die zweite Gruppe stützender arbeitet, während die erste Gruppe sehr punktuell an der Störung vorbei auf Ressourcen abzielt.

#### 2.1.1 Ressourcenprovozierende Methoden

Die ressourcenprovozierenden Methoden haben eine gemeinsame Grundbewegung, indem sie sekundäre Zirkel-Angstmechanismen durchbrechen und damit eine eingeeengte Er-

# ORIGINALARBEIT

wartungshaltung überwinden zugunsten einer phänomenologischen Offenheit gegenüber belasteten und belastenden Situationen:

- Erwartungsangstzirkel bei der Paradoxen Intention
- Hyperreflexionszirkel (Zwangszirkel) bei der Dereflexion
- Vorurteilszirkel bei der Einstellungsänderung

ist sie eine über Jahrzehnte erprobte Methode, die mittels Humor die Erwartungsangst durchbricht und die Selbstdistanzierung mobilisiert (vgl. z.B. Frankl 1991, 185f, Tutsch 2000). Ein einfaches Beispiel soll das erläutern. Frankl erwähnt es im Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie (Frankl 1959, 724). Ein junger Patient berichtet, daß er „eines Tages (...) seinem Vorgesetzten die Hand [reicht] und [dabei] beobachtet (...), daß er in auffallendem Maße in

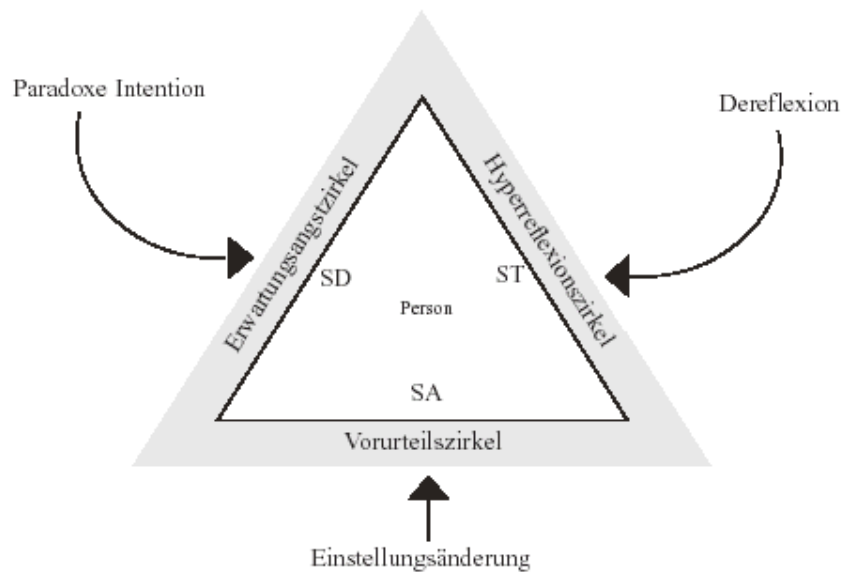


Abb.3: Ressourcenprovozierende Methoden zum Durchbruch von Zirkelprozessen

In solch einem sekundären Zirkel fixiert sich die Angst vor einer bestimmten Situation, die jeweils durch die existenziellen Grundfähigkeiten relativiert werden kann:

- Angst vor bestimmten Situationen – Erleben von Bedrohung der Existenz:  
Selbstdistanzierung -> Es gibt mich dennoch, neben aller Angst.
- Angst vor Kontrollverlust – Haften an Sicherheit, Kontrolle:  
Selbsttranszendenz -> Mich einlassen auf Erfahrungen.
- Angst vor Veränderungen – Gefühl, dabei Leben zu verlieren:  
Selbstannahme -> Ich kann mit mir auf den Weg gehen und das Leben kommen lassen.

## Paradoxe Intention (PI)

Wenn nun die Methoden im einzelnen beleuchtet werden, soll mit dem Klassiker der Logotherapie begonnen werden. 1929 von V. Frankl entwickelt, 1938 erstmals publiziert,

Schweiß gerät. Das nächste Mal, bei analoger Gelegenheit, erwartet er bereits den Schweißausbruch, und die Erwartungsangst treibt ihm auch schon den Angstschweiß in die Poren, womit der Circulus vitiosus in sich geschlossen ist. (...) Er wird [von Frankl] angewiesen trotz ängstlicher Erwartung eines Schweißausbruches (...) recht viel ‚vorzuschwitzen‘.“ Bei nächster Gelegenheit geht es der Patient an: „Bisher hab‘ ich nur 1 Liter zusammenschwitz‘, so sagte er jeweils zu sich selbst (...); ‚jetzt aber will ich 10 Liter herausschwitzen!‘ Und das Ergebnis? Nachdem er 4 Jahre lang an seiner Phobie gelitten hatte, konnte er sich von ihr auf diesem von uns gewiesenen Weg (...) innerhalb einer Woche vollends und endgültig befreien.“ (ebd.)

Wenn Frankl die Worte wählt: „Er konnte (...) sich befreien“, so beschreibt er damit etwas Wesentliches dieser Technik: Die Intervention läßt das emotionale Erleben einer Verunsicherung oder mangelnden Selbstwertes etc. beiseite liegen und geht auf die „Trotzmacht des Geistes“ zu, die Selbstdistanzierung. Diese aktiviert den Patienten gegenüber seiner inneren Einstellung zur Angst und holt ihn aus der Opferrolle

in der Erwartungsangst heraus. „Solche Therapie ist keine symptomatische; im Gegenteil: sie kümmert sich nicht viel um das Symptom, sondern wendet sich an die Person des Patienten – so zwar, daß sie um eine Änderung seiner Einstellung bemüht ist.“ (ebd., 1959, 728).

## *Dereflexion*

Das Vorgehen der Dereflexion ist analog zur Paradoxen Intention. V. Frankl hat sie erstmals 1947 in seiner „Psychotherapie in der Praxis“ (Frankl 1986) beschrieben.

Auch bei der Dereflexion geht es um das Durchbrechen eines sekundären Zirkelmechanismus (vgl. Frankl 1991, 178), nämlich dem der Hyperreflexion bzw. Hyperintention. Dieser Zirkel entsteht durch eine ängstliche Fixierung der Aufmerksamkeit (eben eine Hyperreflexion) auf eine normalerweise unbeobachtet ablaufende vegetative Funktion. Eine solche forcierte Selbstbeobachtung ist z.B. häufig Ursache von Schlaf- und Sexualstörungen, wobei der zwingend intendierte Erfolg (Hyperintention) gerade durch die übertriebene Aufmerksamkeit verunmöglicht wird. Diesen paradoxen Effekt beschreibt Frankl in einem eingängigen Satz:

„Je mehr es dem Menschen um Lust geht, um so mehr vergeht sie ihm auch schon. Je mehr er nach Glück jagt, um so mehr verjagt er es auch schon.“ (Frankl 1991, 20)

In der Dereflexion wird die Aufmerksamkeit des Patienten von den hyperreflektierten Vorgängen abgezogen und auf Sinnmöglichkeiten hingelenkt. Wenn jemand z.B. nicht einschlafen kann, gibt es die Möglichkeit, sich dem zuzuwenden, was mich nicht einschlafen läßt, etwas, das jetzt vielleicht wichtiger wäre als zu schlafen, anstatt zwanghaft der Notwendigkeit nachzuhängen, doch jetzt einschlafen zu müssen. Analog gilt es für Orgasmusstörungen, die aus einer Hyperintention des Orgasmus kommen und dabei die lustvolle Begegnung mit dem Partner außer Acht lassen. Die Vorgangsweise in der Dereflexion setzt sich also nicht mit den inhaltlichen Ursachen zur Hyperreflexion auseinander. Denn was auch immer den Patienten zu dieser ängstlichen Beobachtungsfixierung gebracht haben mag, die Methode zielt ähnlich wie bei der Paradoxen Intention nicht auf das emotionale Erleben der Ängste und deren Entstehungsgeschichte ab, sondern provoziert die Selbsttranszendenz-Fähigkeit der Person und damit ihre Weltoffenheit und Dialogfähigkeit.

Wurde das Ausgeliefertsein an einen *circulus vitiosus* in der Paradoxen Intention durch eine unmittelbare Erfahrung des „Urvertrauens zum Dasein“ (Frankl 1959, 725) durchbrochen, so ist es in der Dereflexion eine Werterfahrung. Dabei werden innere Konflikte oder Störungen zurückgelassen, man ist auf einer Überholspur unterwegs zu den Kompetenzen und Ressourcen der Person, die wieder neuen Handlungs- bzw. Lebensspielraum geben.

## *Einstellungsänderung*

Eine Einstellung ist eine relativ stabile Vorentscheidung zu einem Thema, die durch Eindrücke und Erfahrungen zustande kommt, und über ein Werturteil in eine Entschiedenheit

einem Objekt oder Thema gegenüber mündet. Es ist also eine persönliche Bezugnahme zu einem Bereich mit einer Handlungsbereitschaft. Das Handeln aus einer Einstellung wird nicht mehr mit der Situation abgestimmt, sondern stammt aus Vorentscheidungen. In dieser Antizipation einer Antwort, geht die Offenheit für die Situation verloren, und damit ist die Möglichkeit existentiellen Sinns eingeschränkt.

Die Arbeit an Einstellungen ist ein klassisches Thema existenzanalytischer Beratung und Therapie, weil Vorentscheidungen Probleme oft erst erzeugen oder aufrechterhalten. Man denke nur an die ablehnende Haltung zum Panikgefühl, die eine Panik erst recht in Gang bringt.

Die Schritte der Einstellungsänderung gehen über eine Prüfung der Werthierarchie zu einer Horizonterweiterung. Diese soll es möglich machen, zur ursprünglichen Einstellung auf Distanz zu gehen und sich frei zu machen für die Offenheit einer phänomenologischen Haltung dem Thema gegenüber. Ein paar Grundzüge aus einem Fallbeispiel dazu:

Eine Patientin berichtet von ihrer Sorge, ein Pflegefall zu werden. Das wäre für sie das Schlimmste. Was ist der Hintergrund, die Basis für eine solche Wertung? Ich frage also, ob sie Erfahrungen dazu hat, ob sie einen Pflegefall kennt. – Ja, ihre Mutter. Und da erlebt sie es entsetzlich. Sie schildert eindrücklich ihr Erleben, und dabei wird deutlich, daß ihr subjektives Erleben überwältigt ist von Leblosigkeit und mangelnder Lebensperspektive und die Situation der Mutter aus einer eingegengten Sicht erlebt wird. Auch ihr Verhalten ist davon bestimmt: Sie bringt es nicht über sich, die Mutter zu berühren aus der Annahme, daß sie sich sicher kalt und wie tot anfühlt. Nach der ausführlichen Schilderung frage ich sie, ob sie eine Ahnung hat, wie es die Mutter selbst erlebt, wie es aus der Perspektive der Mutter aussieht.

Da weitet sich der Horizont der Patientin spontan, und es kommt eine völlig andere Sicht ins Blickfeld: Die Mutter leidet gar nicht so, für sie ist es nicht lebensunwert, wie es für die Patientin aussah, sondern durchaus eine ihrem Alter und ihren Kräften angemessene Form des Lebens. So hatte sie es bislang zwar noch nie gesehen, aber ihr war evident, daß sie aus einer eingegengten Vorstellung heraus damit umgegangen war. Beeindruckend war die mit dem „befreiten“ Blick einhergehende zunehmende Offenheit in der Haltung der Mutter gegenüber: sie weiß mehr mit ihr zu reden, mag sie berühren und sogar übers Wochenende mit nach Hause nehmen. Auch die Patientin selbst ist auffallend vitaler und aktiver geworden und zuversichtlicher auf ihr eigenes Leben hin. Die Angst, einmal ein Pflegefall zu sein, ist kein Thema mehr.

Was an diesem Fallbeispiel plastisch wird, ist die emotionale Fixierung, wenn sie von ihrer Berührungsangst spricht, ihrer Angst, daß sich die Mutter wie tot anfühlt. Dieses erschreckende Bild läßt ahnen, daß es in dieser Mutter-Tochter-Beziehung viel Kaltes und Distanziertes gibt. Also kann man durchaus im Sinne der PEA an vertiefende Arbeit an der Emotionalität und dem biographischen Hintergrund denken. Das war in diesem Fall aber aus äußeren Gründen nicht möglich, sie konnte nur für ein paar Stunden kommen. Aber es war insofern auch nicht unbedingt notwendig, weil sie neben den belastenden Vorerfahrungen, auf die wir nicht tiefer eingehen, auch andere Erfahrungen hatte, die davon wie abgekoppelt waren und ihr einen Zugang zu ihren Kompetenzen, zu ihrem Lebensmut und zu einem freien Umgang mit ihrer Situation eröffneten.

Die ermöglichte Horizonterweiterung aktiviert über die Selbstdistanzierungs-fähigkeit die Selbstannahme und wenn,



wie in diesem Fall, ausreichend Boden in den Grundmotivationen vorhanden ist und genügend Ressourcen im gesamten PEA-Bereich (Selbstannahme, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz) provoziert bzw. mobilisiert werden, gerät der gestörte emotionale Bereich im aktuellen Lebensvollzug an die Peripherie, und der Zugang zu vorhandenen Kompetenzen ermöglicht einen relativ freien, personalen Lebensvollzug. Trotz der belasteten Mutter-Tochter-Beziehung gelang es der Patientin, sich und ihre Situation anzunehmen, auf Ihr Können und Mögen vorzustoßen trotz des Leides, das sie in sich trägt, also in ihrem Leben wieder zu einem Wollen zu kommen. Es ist klar, daß damit ihr Lebensleid nicht aufgearbeitet ist, aber es wird nicht mehr wie ursprünglich zur Blockade, die zur Einengung in einem Zirkel von Vorurteilen führte. (vgl. Längle S, Einstellungsänderung; in Vorbereitung).

## 2.1.2 Ressourcenmobilisierende Methoden

Ressourcenmobilisierend soll im Gegensatz zu provozierend umschreiben, daß diese Gruppe von Methoden breiter auf das Erleben des Patienten eingeht. Eine vertiefende und stützende Vorgangsweise legt Annahmen und Vorentscheidungen, auch Wunschhaltungen, Vermeidungsverhalten, Hilflosigkeit und Ohnmachtserleben des Patienten offen. Im Heben der emotionalen Verfaßtheit, in der Aktivierung einer Stellungnahme, im Klären, wohin es gehen soll, wird der Patient im Sinne des Dialogs auf seine personalen Fähigkeiten hin angefragt, sodaß bislang ungenutzte Kompetenzen aktiviert und gestärkt werden können. Bei diesem Vorgehen können die einzelnen Methoden manchmal bereits in eine Nähe zum Therapeutisch-Prozeßhaften kommen. Interessanterweise gibt es auch hier, wie in der ersten Zirkelmechanismen - durchbrechenden Gruppe, 3 Methoden, die jeweils eine der personalen Grundfähigkeiten Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Selbstannahme anpeilen.

- Die personale Positionsfindung (PP) ist eine vertiefende Arbeit an der Selbstdistanzierung und durchbricht Einengungen aus einer verfehlten Einschätzung und Verstrickung in der Situation.
- Die Willens-Stärkungs-Methode (WSM) schafft Klärung und Rückhalt bei der Durchführung im Vorhaben und stärkt die Selbsttranszendenz
- Die Sinn-Erfassungs-Methode (SEM) greift auf die Selbstannahme-Fähigkeit zurück, die die Basis der Person darstellt, existentielle Sinnanfragen wahrzunehmen und auf sie zu antworten.

Nun zu den Methoden der zweiten Gruppe im Einzelnen.

### Personale Positionsfindung (PP)

Die Personale Positionsfindung ist eine „phänomenologische Methode der Existenzanalyse zur Behandlung von *Passivierungsgefühlen* bei Angst, Depression, generalisierenden Annahmen usw. Die Aktivierung der Person und Festigung ihres Willens geschieht über das Beziehen von Stellungnahmen, wodurch die Methode zu den primär stützenden Verfahren zählt. Als Vorläuferin der Personalen Existenzanalyse teilt sie mit ihr eine formale Analogie, stellt aber inhaltlich eine Ausgestaltung ihres 2. Schrittes (authentische Restrukturation) dar.“ (Längle A 2000b, 32) An einem Beispiel sollen die drei Schritte der Personalen Positionsfindung erläutert werden:

Stefan ist in eine akute Krisensituation geraten, die ihn hilflos und orientierungslos macht: seine langjährige Beziehung droht zu zerbrechen. Er erlebt es als eine Katastrophe, denn er hat das Gefühl, sie hängt an einem seidenen Faden, und wenn er jetzt nur einen falschen Schritt unternimmt, bricht alles. Soll er bei seiner Partnerin überhaupt noch auftauchen, wird nicht alles schlimmer dadurch? Jetzt plagen ihn auch noch beträchtliche Selbstzweifel. Was kann er tun, um nicht alles zu verderben?



Abb.4: Ressourcenmobilisierende, konfrontierende, stützende und kompetenzerweiternde Methoden

*PP1 – Position nach außen: „feststellen“, was real der Fall ist.*

In der Bedrohung der Beziehung wird ihm plötzlich klar, wieviel ihm seine Partnerin bedeutet. Er hatte zwar eine Außenbeziehung, die ihr hinterbracht wurde, aber für ihn war es nur ein Flirt, unbedeutend. Aber für sie ist das Maß voll. Als sie sich von ihm abwendet, fällt es ihm wie Schuppen von den Augen: er hätte nie gedacht, sie je verlieren zu können, er hat es für selbstverständlich genommen, daß sie da ist, als ob das etwas Unverrückbares wäre. Er hat sich seit Jahren nie wirklich um sie gekümmert, aber nicht, weil sie einander nicht mögen, sondern weil er völlig unrealistische Vorstellungen von einer Partnerschaft hatte: die „ist“ – die hat man einfach, und es fiel ihm nie ein, sie zu pflegen. Der äußere Rahmen hat ja soweit gestimmt.

Die Vorgangsweise ist nun eine situativ, aber nicht biographisch aufdeckende: Er hat mit einer unangemessenen Einstellung, mit einer Fehleinschätzung diese Beziehung gelebt, was seit Jahren zu Konflikten geführt hat, ihm aber in der Bedeutung erst klar wird, als seine Partnerin ihn zu verlassen droht. Ihm wird deutlich: da habe ich vieles falsch gemacht, aber die Partnerin bedeutet mir etwas, ich möchte sie nicht so einfach verlieren.

*PP2 – Position nach innen: „sich einstellen“ auf die eigenen Kräfte und Fähigkeiten.*

Stefan wird deutlich, er ist in den letzten Jahren mit sich und der Beziehung nachlässig umgegangen. Meist hat er die Dinge einfach laufen lassen.

Er hat spontan von sich aus das Bedürfnis, im Umgang mit sich selbst und seiner Partnerin einiges zu ändern, vor allem bewußter umzugehen, achtsamer zu sein und er weiß, daß er es eigentlich kann, im Beruf ist es ihm schließlich auch gelungen. Er entdeckt in sich ein brachliegendes Potential, er muß nur die ersten Schritte wagen ...

Natürlich bedeutet das unverständige Blicke von den Biertischkollegen, wenn er nicht mehr wie üblich einer der letzten ist und überhaupt weniger trinkt, aber eigentlich macht es ihm nicht soviel aus.

Weiters realisiert er, daß er seine Partnerin nicht festhalten kann. Aber er merkt, sie verschwindet auch nicht spurlos aus seinem Leben, er verliert sie nicht einfach trotz aller Ungewißheit, wie es mit der Beziehung weitergehen wird.

*PP3 – Position zum Positiven: „sich dazustellen“ zum Wert, um den es einem in der Situation geht.*

War es für Stefan anfangs das zentrale Anliegen, die Partnerschaft unbedingt wieder zu stabilisieren, sie sicher zu haben, hat er sich nun zu einer offenen Haltung hin entwickelt, die mehr an der Partnerin selbst, an ihrer Person und an der möglichen Beziehungsgestaltung orientiert ist. Die Begegnung mit ihr ist in den Vordergrund gerückt, und er ist interessiert daran, eine Beziehung wachsen zu lassen, die zu ihrer beider Persönlichkeit paßt. Es geht ihm jetzt darum, das, was möglich ist zu leben und es – so gut es geht – offen zu lassen, wie die Beziehungsentwicklung sich gestalten wird und ob sie wirklich als Partner gut zusammenleben können.

Die Personale Positionsfindung hat in ihrem Bewegungsbogen eine Analogie zur PEA, sie geht aus von der Welt, im speziellen aber den Vorstellungen über Welt und trennt Realität und Vorstellungen darüber. In einer phänomenologischen Haltung wird eine dialogische Offenheit zur Realität eingenommen und eine Abgrenzung zu Phantasien und vagen Möglichkeiten. In der geklärten Realität löst sich der Patient aus der Umschlingung seiner Vorstellungen, die besonders in Form von Ängsten und depressiven Gefühlen auftreten. Dies erinnert an die emotionale Entflechtung in PEA1. Weiter geht die Personale Positionsfindung über zu einer Stellungnahme der Person zu sich selbst. In einer Abgrenzung zu eigenen Ansprüchen findet sich die Person selbst auf und findet zu ihrer inneren Freiheit, sodaß sie sich im dritten Schritt auf die zu lebenden Werte öffnen kann. „Die PEA arbeitet auf der Ebene

der Emotionalität. (...) In der personalen Positionsfindung geht es hingegen nur um das Auffinden von Positionen durch das Mobilisieren der vorhandenen, freien Kräfteressourcen, die für die Stellungnahmen gebündelt werden. Die personale Positionsfindung bedarf somit mehr an ‚gesunden Ich-Funktionen‘ als es bei der PEA erforderlich ist.“ (Längle A 1994a, 8) Dabei wird in erster Linie auf die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung zurückgegriffen, sie ist die Basis der Methode.

## **Willensstärkungsmethode (WSM)**

Die Willensstärkungsmethode ist eine Methode zur Entscheidungsfindung bzw. Stärkung der Entschiedenheit, der Durchhaltekraft und des Ausführungsverhaltens bei willentlich angestrebtem Vorhaben. Sie wurde 1986 von A. Längle entwickelt (Längle A 2000c).

In der Praxis führt sie auch zu einer Klärung des Selbstverständnisses zwischen Wunschvorstellungen, angestrebten Idealen und Voraussetzungen zu existentiell Wollen. Es handelt sich nicht um eine Vorgangsweise, die, wie der Name vermuten läßt, primär ein Verhaltenstraining ist, das ist sie nur eingeschränkt im Durchführungsteil. Schwerpunkt ist eine Klärung und Bereinigung der Motivation für ein Verhalten und insofern ist sie ein konfrontierendes Vorgehen auf zwei Ebenen durch erneutes Anfragen des Projektes:

- Patient / seine Wunschvorstellungen: konfrontierend im Entwurf („Projekt“) nach außen – Sollte ich es nicht besser lassen? Wer möchte ich sein, wer soll ich damit werden? Wofür soll es gut sein?
- Patient / seine Emotionalität: Innenzuwendung in Wertfühlen als Entwurf („Projekt“) nach innen - Was hat das mit mir zu tun?

Durch die Dialogaufnahme nach innen und außen wird die Fähigkeit des Patienten zu einer dialogischen Lebenshaltung angesprochen.

Die Umsetzung der Willensstärkung erfolgt in fünf Schritten (vgl. Längle A 2000c, 5), die an einem Beispiel verdeutlicht werden sollen.

Charlotte spricht an, ob sie ihr Philosophiestudium, das ihr eigentlich sehr am Herzen liegt, noch weiter fortsetzen soll. Es sind ihr Zweifel gekommen. Nicht zuletzt führt die bevorstehende Einführung von Studiengebühren in Österreich auch sie dazu, es sich nochmals genau zu überlegen, ob der Aufwand auch gerechtfertigt ist. Aber sie kann nicht so recht zu einer Entscheidung kommen, obwohl ihr sonst so etwas nicht schwer fällt.

*1. Grundarbeit (Sachebene):* Warum möchte sie studieren? Heben der positiven Gründe.

Sie liebt die Themen und die Gedankenwelt der Philosophie, sie fühlt sich in den Inhalten ausgesprochen wohl. Es ist nach all den Jahren mit Kindern und Mithilfe bei der Aufbauarbeit in der Arztpraxis ihres Mannes endlich auch eine Zeit für sie ganz alleine. Es tut ihr gut.

*2. Problemebene:* Was spricht denn alles dagegen, daß Charlotte weiter studiert? Worin liegt die Zielhemmung?

Ganz unmittelbar ist es der finanzielle Mehraufwand, der sie zögern läßt. Kann ich es mir leisten bzw. auf was müßte ich dafür verzichten? Was sagt denn der Partner dazu? Hält er es nicht eh für eine Spinnerei, und jetzt kommen noch die Kosten dazu? Wo überall stoße ich auf Unverständnis, wenn ich weiter studiere? Und überhaupt, soll je ein Beruf daraus werden? Wofür soll dieser ganze Aufwand eigentlich gut

sein? – Ich könnte ja genau so gut zu Hause ein Buch dazu lesen und mit Freunden diskutieren. Wozu eigentlich studieren? Tu ich das nur für meinen Selbstwert? Wem möchte ich damit etwas beweisen? Viele Zweifel kommen auf. Doch bei näherem Hinsehen zeigt sich, daß diese Probleme nicht wirklich hemmend sind. Selbst der Ehemann schätzt es eigentlich, auch wenn es nicht immer einfach ist, im Alltag alles zu koordinieren. Er würde Charlotte auch finanzielle Unterstützung geben, nur wie gut kann sie eine solche auch annehmen? Ist es ihr das wert?

So kam Charlotte aus der ursprünglichen Sachentscheidung vor eine ganz persönliche Entscheidung, die ihr Selbstverständnis betroffen hat. Sie ist nicht gerne auf andere angewiesen, doch sie hat selbst kein regelmäßiges Einkommen und dadurch wird es knapp. Aber im Abwägen der Wertigkeit steht eindeutig das Studium höher.

3. In der *Verinnerlichung* des Wertes, im „begreifbaren, schmackhaften“ Einlassen darauf, nimmt Charlotte fühlbare Beziehung zu sich auf, und der Wert eines Studiums rückt in Abwägung zur Selbständigkeit in eine eindeutige Relation. Welche Bedeutung die Alternativen für ihren Lebensvollzug haben, was in ihr dabei zum Klingen kommt, wird eindeutig und nachhaltig fühlbar.

4. In diesem schrittweisen Selbstfindungsprozeß zeichnet sich auch der Stellenwert ihres Studiums im großen *Sinnhorizont* ab: Was bedeutet es für mein Leben? Ich stehe mitten drin und ich würde mir auch Zukunft nehmen, wenn ich es jetzt lasse.

5. Der letzte Punkt der *Festigung* war für Charlotte nicht sonderlich schwierig, denn sie konnte sich mit ihren Interessen gut vertreten und letztlich für ihre finanzielle Unselbständigkeit einstehen. Sie hatte eine klare Entschiedenheit, sodaß sie an der konkreten Umsetzung keine Hürden mehr verspürte.

Eine größere Bedeutung kommt diesem letzten Schritt bei der Bewältigung von Abhängigkeiten wie Nikotin, Alkohol etc. zu. Zur Erleichterung der Umsetzung braucht es dann Strategien, eine Methodik des Vorgehens und überlegte Prophylaxe, bei der unter anderem auch Medikamente, Verhaltenstraining, sozialpädagogische Maßnahmen, systemische Veränderungen, aber auch weiter begleitende Einstellungsarbeit, Traumarbeit etc. dazukommen können.

Die Bewegung in der Willensstärkungsmethode ist also von einem Lebensentwurf des Patienten aus Wunschvorstellungen hin zu persönlichen Stellungnahmen, die zur Authentizität führen. Die Zielvorstellungen sind für ihn meist naheliegend, oft viel zu selbstverständlich, wie z.B. Abnehmen, Alkohol, Drogen, Rauchen aufhören, doch beim Umsetzen solcher Selbstverständlichkeiten besteht die Gefahr, nur noch zu funktionieren und sich selbst in der Tiefe der eigenen Person zu übergehen oder nicht zu erreichen. Das wirkt sich lähmend bzw. blockierend auf den Willen aus, man erlebt sich als „willensschwach“.

Methodisches Ziel der Willensstärkungsmethode ist also durch eine Prüfung des angestrebten Vorhabens die Person selbst zu erreichen und ihre Selbsttranszendenz zu mobilisieren, das heißt über eine persönliche Stellungnahme den Willen freizusetzen, um sich einzulassen in das, was ansteht, in das, was werden soll.

## **Sinnerfassungsmethode (SEM)**

Die Sinnerfassungsmethode ist eine im Rahmen der Logotherapie von A. Längle 1988 entwickelte Methode, die den Sinnfindungsprozeß in vier aufeinanderfolgenden Stufen operationalisiert (Längle A 1988). Die Stufen beziehen sich auf die vier Grunddimensionen menschlicher Interaktion mit der Welt:

- Wahrnehmen (Informationsverarbeitung, Erkennen)

- Fühlen (Wert-Empfinden)
- Denken (Urteilen, Entscheiden)
- Handeln (Ausführung, Praxis)

Die Methode ist unter der Bezeichnung „4W“ geläufig: Wahrnehmen, Werten, Wählen, Wirken. In diesen vier Schritten zeichnet sie die Entwicklung der Grundmotivationen der Existenzanalyse vor und thematisiert damit von der Anwendungssseite, vom Sachbezug her das, was in der PEA als die personalen Grundfähigkeiten beschrieben werden: Eindruck, Stellungnahme, Ausdruck.

Der Sinnerfassungsmethode geht es also inhaltlich um den Sinnfindungsprozeß. Dabei wendet die Methode die ganz allgemeine Ausgangsfrage - Was ist sinnvoll? Wozu soll etwas gut sein? - also die ontologische Sinnfrage in ihrer Allgemeinheit und Absolutierung zu einer Konkretion im Hier und Jetzt und der ganz individuellen Sinnanfrage. Die Sinnerfassungsmethode nimmt die einzelne Person an die Hand und spricht sie in jedem Schritt in zunehmendem Maß in ihrer Authentizität, in ihrer Unvertretbarkeit an: Und was sagst *Du* dazu? Sie richtet sich an die Person mit ihren personalen Fähigkeiten und führt sie zum Dialog mit der Situation. Im einfachsten Fall geht sie davon aus, daß die personalen Fähigkeiten (Selbstannahme, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz) frei zugänglich sind und in der Sinnerfassungsmethode nur eine geordnete, den Sinnprozeß aufbauende Reihenfolge haben, um so der Person zur Sinnfindung und dem Sinn-Vollzug zu verhelfen. Der tragende Bereich der Sinnerfassungsmethode liegt im Zugang und der Offenheit für sich selbst, der Selbstannahme und sie deutet das vierfache Einverständnis der Grundmotivationen bereits an.

Wobei in jedem Schritt ein spezifisches, längeres Verweilen möglich ist, bis hin zu therapeutischen Zwischenschritten wenn es um das Auffinden und Einüben personaler Fähigkeiten geht. Für Beispiele zur Sinnerfassungsmethode möchte ich auf die Literatur verweisen (z.B. Längle A 1988; Drexler H 2000).

## **2.2 Übung zum prozeßhaften Arbeiten**

Die Phänomenologische Dialogübung (PD) nimmt in ihrer Struktur eine Sonderstellung ein und bildet eine Übergangsschicht zwischen ressourcenmobilisierendem und prozeßhaftem Arbeiten.

### **Phänomenologische Dialogübung (PD) – „Sesselmethode“**

Die Phänomenologische Dialogübung wurde 1986 fast gleichzeitig mit der Willensstärkungsmethode entwickelt. „Anlaß dazu war das Problem fehlender *Selbsttranszendenz* bei Patienten.“ (Längle A 2000d, 21)

Die Phänomenologische Dialogübung ist ein etwas bunter Vogel im Rahmen der logotherapeutischen und existenzanalytischen Methoden. Sie faßt nicht die unmittelbare Lebenssituation des Patienten auf, sondern ist, wie der Name schon sagt, eine Übung. In der Phänomenologische Dialogübung übt der Patient seine Dialogfähigkeit ganz grundsätz-

lich, im Einstieg losgelöst von allen Themen im Innen und Außen, die ihn derzeit beschäftigen. Es ist also keine Dialogaufnahme an einem Inhalt, der den Patienten von sich aus beschäftigt, sondern es wird die Fähigkeit zum Dialog als solche geübt.

Anlaß zur Phänomenologischen Dialogübung war das Ausprobieren, wie es denn ist, wenn man sich in der Selbsttranszendenz versucht. Sie ist ja nicht eine Fähigkeit, die man sich antrainieren könnte wie eine Fertigkeit, die man erlernen muß, sondern Selbsttranszendenz als Umsetzen der den Menschen zutiefst eigenen Intentionalität ist vielmehr ein Erfahren seiner selbst, auch ein Wagen seiner selbst.

Im Einlassen auf die Übung setzt man sich einer Erfahrung aus, öffnet sich einem Eindruck. Alleine schon dieses Öffnen ist manchmal Neuland und ein Risiko, denn es bedeutet auch, sich auszusetzen. Dies bedarf einerseits eines überschaubaren äußeren Rahmens und andererseits auch eines Ergreifens seiner selbst, um nicht im einseitigen Ausgesetztsein zu verbleiben.

So wird auch aus der ursprünglichen Übung der Selbsttranszendenz eine Dialogübung, bei der sich die Person sowohl in ihrer Beeindruckbarkeit wie im Ausdruck erlebt. Im Einlassen übt man nicht nur die Selbsttranszendenz, sondern im Annehmen des Dialogs auch die Selbstdistanzierung und Selbstannahme.

## 2.3 Prozeßhafte Entwicklung des personalen Dialogs

Mit zunehmend stützender Arbeit wandelt sich der Zugang zu den personalen Ressourcen vom Aktivieren durch den direkten „Anruf“ brachliegender Fähigkeiten hin zu einem schrittweisen Freilegen bis zu einem prozeßhaften Entwickeln auch ungehobener Potentiale. Mit zurückweichender „Ich-Stärke“ greifen die ressourcenmobilisierenden Methoden weniger, und prozeßhaftes Vorgehen ist notwendig.

In Anlehnung an den Vollzug der Person im Verständnis der PEA stellt dieses Modell gleichzeitig eine kompakte Methode der Therapie dar, die den Konstitutionsprozeß der Person beschreibt. Insofern stellt die PEA eine Beschreibung des therapeutischen Prozeßes in seinen einzelnen Schritten und seiner Gesamtheit dar. Weitere Methoden auf dem Hintergrund existenzanalytischer Anthropologie wie die Biographische Existenzanalyse, das Perspektiven Shifting, das existenzanalytische Bilderleben und die Traumarbeit, beschreiben verschiedene Zugänge bzw. Mittel, münden aber im therapeutischen Prozeß in die Schritte, wie sie in der PEA strukturiert werden.

### 2.3.1 Personale Existenzanalyse (PEA)

Dieses Herzstück existenzanalytischer Therapie basiert auf dem prozeßualen Personkonzept von A. Längle, wonach die Person ihr Sein im dialogischen Austausch mit der Welt über drei Schritte vollzieht. Sie markieren die drei Grundfähigkeiten personaler Begegnung, sind dafür konstitutiv und schaffen den inneren (subjektiv-intimen) als auch äußeren (begegnenden) Zugang zur Person. Die drei Fähigkeiten bilden im dialo-

gischen Geschehen wie im subjektiven Erleben stets eine Einheit. Darin kommt die Offenheit, Selektivität und Interaktivität (Kommunikativität) des Personseins zum Ausdruck.“ (Längle A 2000 b, 31)

„Die Methode der PEA erfolgt in vier Schritten:

- PEA 0 (deskriptive Vorphase): Inhaltliche *Beschreibung* der Fakten (Probleme); Beziehungsaufnahme. Kognitive Haltung des Therapeuten.
- PEA 1 (phänomenologische Analyse): Heben des *Eindrucks* (primäre Emotion und phänomenaler Gehalt). Therapeutische Haltung: Empathie.
- PEA 2 (-> authentische Restrukturierung): Einarbeiten des Eindrucks zu bestehenden Wertbezügen (verstehen - entscheiden - entschließen); innere *Stellungnahme* (integrierte Emotion; -> Emotionstheorie). Therapeutische Haltung: konfrontativ-begegnend.
- PEA 3 (Selbstaktualisierung): Erarbeiten des adäquaten *Ausdrucks* als handelnde Antwort (äußere Stellungnahme). Stützend-ermutigende Haltung des Therapeuten.“ (Längle A ebd.)

### 2.3.2 Varianten im Prozeßzugang zur PEA

Die drei beschriebenen personalen Fähigkeiten Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Selbstannahme bilden die Basis bzw. den Schwerpunkt für drei verschiedene Annäherungen an die Person und ihre Selbstwahrnehmung und ihr Selbsterleben.

- Die Selbstdistanzierung (SD) wird im Perspektiveshifting genutzt.
- Die Selbsttranszendenz (ST) läßt sich als Hintergrund im intentionalen Hinauslangen bzw. Wurf auf das hin, was sein kann, was in einem in Bewegung ist, was im Werden ist und in der Imagination bildhaft wird, verstehen.
- Die Selbstannahme (SA) ermöglicht das Auffinden der eigenen Person in der Biographie, im Gewordensein und sich darin zu erkennen.

Die Integration dieser Begegnungen mit sich selbst bedarf dann des weiteren therapeutischen Weges im Sinn des PEA-Prozesses, der über den Aspekt der „Selbstentdeckung“ oder auch emotionalen und kognitiven Bewußtwerdung/-machung hinaus, zum existentiellen Aufruf vor der Intimität des eigenen Gewissens, dem tiefsten Gespür für das Stimmige wird: Und Du, was tust Du nun damit? In der Stellungnahme bahnt sich das Einswerden mit sich selbst an und findet im Handeln seinen Vollzug.

### Biographie

In der therapeutischen Arbeit hat die Aufarbeitung biographischer Inhalte ihren festen Platz (vgl. Kolbe 1994; Längle A 1994). Im existenzanalytischen Verständnis besteht Biographie aus der im heutigen Lebenshorizont interpretierten Lebensgeschichte (Eindrucksebene), der aktiven Lebensgeschichte und der Bewältigung des Erlebens sowie dem aus diesem Verstehenshorizont erwachsenen Lebensentwurf für

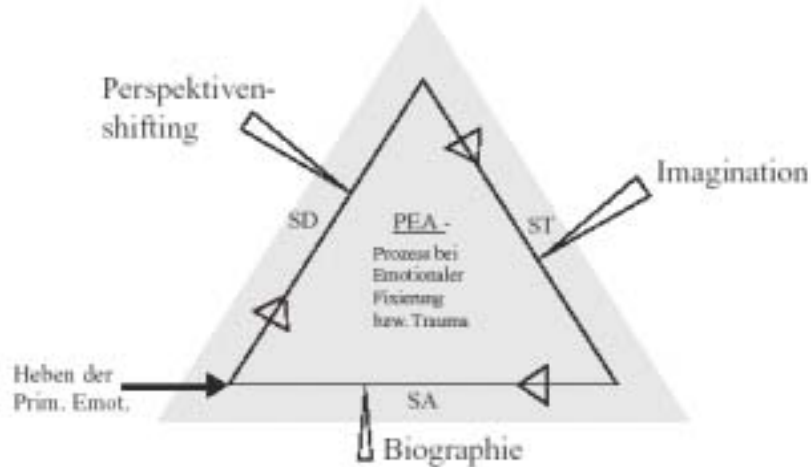


Abb.5: Prozesshafte Entwicklung der personalen Dialogfähigkeit in der PEA mit 3 Einstiegsvarianten zum ursprünglich direktem Zugang durch Heben der primären Emotionalität

die Zukunft, wofür ich leben will. Manchmal ist der Zugang zur PEA über die Biographie günstig (vgl. Tutsch, Luss 2000).

Das Einholen der eigenen Biographie bedarf einer Basis in der Selbstannahme, ist aber auch vertiefte Auseinandersetzung mit sich in dieser Dimension.

In der biographischen Aufarbeitung in der Therapie werden als erstes die aktuellen Lebensthemen phänomenologisch verdichtet und auf biographische Inhalte bezogen. Es wird also ein Kontext hergestellt, inwiefern und wo sich Biographisches im aktuellen Lebensvollzug thematisiert. Im zweiten Teil wird der Inhalt mit Hilfe der PEA durchgearbeitet und letztendlich auf seine Transparenz bezüglich eines Selbstverständnisses, des Fremdverständnisses und des Aktualitätsbezugs hin durchleuchtet.

### **Perspektiven - Shifting**

Perspektiven Shifting ist eine Methode, die Ch. Kolbe zur Arbeit mit primärer Emotionalität und unbewußten Stellungnahmen im Kontext biographischen Arbeitens entwickelt hat (Kolbe 2000). Er ging von folgender Beobachtung aus: „Wo eigentlich eine Betroffenheit aufgrund eines Erlebnisses oder einer Erfahrung hätte vorliegen müssen, konnte dies möglich werden, wenn die Perspektive des oder der Betroffenen verändert wurde.“ (Kolbe 2000, 17)

In der Wahl von verschiedenen Nähegraden durch Perspektiven mit unterschiedlicher Betroffenheit, kann im Zugang zur abgewehrten Emotion variiert werden. Ziel ist es, die eigenen Gefühle zu einem Sachverhalt oder Ereignis aus einer Annäherung von außen zugänglich zu machen. Hinter dem Schutz einer angemessenen Selbstdistanzierung kann man im projizierten Erleben sich selbst auffinden.

### **Imagination**

Neben der genuinen existenzanalytischen Vorgangsweise des Gesprächs haben sich imaginative Verfahren entwickelt, wie die **Traumarbeit** (Kunert 1998) und das **existentielle**

**Bilderleben** (Popa W 1992, 2001). Über den bildhaften Dialog nach innen wird die Person in ihrer Intentionalität aktiviert, im Hinauslangen auf das Mögliche tritt sie in Kontakt mit dem DU, an dem das ICH erst zum ICH wird. Zur Bedeutung der Intentionalität in diesem Kontext wäre noch Genaueres auszuführen, es sei hier einmal als Idee dazugestellt. Imaginative Verfahren stellen eine spezifische Art der phänomenologischen Analyse dar, die auch die Selbstdistanzierung und Selbstannahme ansprechen und die manchen Patienten aber auch Therapeuten näher liegt als das Gespräch. Die weiteren Schritte der PEA, die authentische Restrukturierung durch die innere Stellungnahme sowie die Selbstaktualisierung im handelnden Antworten können sowohl innerhalb der Bildweiterführung als auch in der Nacharbeit nach der Imagination vollzogen werden.

Die Entwicklung imaginativer Verfahren innerhalb der Existenzanalyse befindet sich auf einem Weg, ein eigenes Vorgehen und Verständnis dieser besonderen Dialogform auf dem Hintergrund einer existenzanalytischen Anthropologie zu entwickeln und sie damit aus der Ecke adjuvanter Hilfsmittel herauszuholen und zu eigenständigen Methoden zu entfalten.

### **2.4 Zusammenfassung**

In den beschriebenen Methodengruppen konnten drei unterschiedliche Schichten der Tiefenstruktur beraterischen bzw. therapeutischen Arbeitens dargestellt werden,

- ressourcenprovozierend im Durchbrechen von Zirkelprozessen;
- ressourcenmobilisierend, stützend;
- prozeßhaft therapeutisch.

In jeder dieser Schichten gilt es die drei personalen Grundfähigkeiten anzusprechen:

- Selbstdistanzierung als Lösen aus dem Selbst- und Weltverhaftetsein.

- Selbsttranszendenz als Intentionalität in die Welt, auf das Andere hin, als Dialog nach außen.
- Selbstannahme als Dialog nach innen, sich selbst in seiner Tiefe und dem Geworden-Sein in Empfang nehmend.

Insgesamt ergibt sich dadurch ein Raster von 3x3 Varianten der Zuordnung, wobei in der dritten Tiefenebene der prozeßhaften Aufarbeitung der therapeutische Weg immer alle drei personalen Fähigkeiten aktiviert und in einen Lebensfluß bringt. Der persönlichkeitsbildende Prozeß der PEA bildet eine untrennbare Einheit. Hier sind die unterschiedlichen personalen Fähigkeiten als Einstiegsvarianten und Schwerpunktbildungen von Bedeutung.

	Ressourcen-provozierend	Ressourcen-mobilisierend	Prozeßhaft, persönlichkeits-bildend	Zugangsvarianten
SD	Paradoxe Intention	Personale Positionsfindung	<b>PEA</b>	Perspektiven-shifting
ST	Dereflexion	Willensstärkungsmethode		Imagination
SA	Einstellungsänderung	Sinnerfassungsmethode		Biographie

Abb. 6: Strukturschema der existenzanalytischen Methoden

In den Ressourcenebenen ist die Vorgangsweise schwerpunktmäßig abgegrenzt auf einzelne personale Fähigkeiten. In dieser eingegrenzten Zielsetzung arbeiten die hier angesiedelten Methoden im Feld von existenzanalytischen Beratungen bis hin zur Kurztherapie.

Interessanterweise gibt es in dem Schema keine Leerstellen und es nimmt andererseits doch alle ausgearbeiteten Methoden auf bis auf die Phänomenologische Dialogübung. Vielleicht mag es verwundern, daß ein so zentraler Aspekt der therapeutischen Arbeit wie die Beziehungsentfaltung nicht verkommt, aber sie ist als ein Zusammenspiel der personalen Grundfähigkeiten Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Selbstannahme zu verstehen. In der gelungenen Beziehung kommen sie zur Blüte.

In dieser Bandbreite existenzanalytischer Methoden hat man neben den therapeutischen Haltungen der Phänomenologie, Empathie und eigenen Authentizität ein differenziertes Werkzeug zur Hand, das dahin führen soll, daß der Patient den Dialog mit sich und seinem Leben frei aufzunehmen vermag.

Der Therapeut kann ihn aus der Wortlosigkeit führen, ihm Sprache vermitteln und ihn ansprechen – doch das Sprechen selbst kommt aus des Patienten eigener personaler Tiefe, letztlich frei und ganz er.

## Literatur

Drexler H (2000) Schritte zum Sinn. Existenzanalyse 17,1,36-41  
 Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, Gebattel V, Schultz J (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre

und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736  
 Frankl V (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. München: Piper, 5°  
 Frankl V (1991) Der Wille zum Sinn. München: Piper  
 Görres A (1978) Kennt die Psychologie den Menschen? München: Piper  
 Kolbe Ch (1994) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag  
 Kolbe Ch (2000) Perspektiven-Shifting. Methode zur Arbeit mit primärer Emotionalität und unbewußten Stellungnahmen. Existenzanalyse 17, 1, 17-20  
 Kunert R (1998) Gewalt im Traum. Existenzanalyse 15, 1, 4-10  
 Längle A (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52  
 Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133-160  
 Längle A (1994a) Die Personale Positionsfindung (PP). Bulletin 11, 3, 6-21  
 Längle A (1994b) Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Kolbe Ch (Hrsg) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 9-33  
 Längle A (1999a) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse

(PEA). Existenzanalyse 16, 1, 18-25  
 Längle A (1999b) Authentisch leben – Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? – Anregungen aus der Existenzanalyse. Existenzanalyse 16, 1, 26-34  
 Längle A (1999c) Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. In: Psychotherapie Forum 4, 194-202  
 Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9-38  
 Längle A (Hrsg) (2000b) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE-Verlag  
 Längle A (2000c) Die Willensstärkungsmethode (WSM). Existenzanalyse 17, 1, 4-16  
 Längle A (2000d) Phänomenologische Dialogübung („Sesselmethode“). Existenzanalyse 17, 1, 21-30  
 Längle S (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung? Existenzanalyse 13, 1, 36-37  
 Längle S (in Vorb.) Einstellungsänderung  
 Popa W (1992) Existentielles Bilderleben. Bulletin 9, 2, 8-10  
 Popa W (2001) Das existentielle Bilderleben. Existenzanalyse 18,2/3, 62  
 Tutsch L (2000) Paradoxe Intention. In: Längle A (Hrsg) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE-Verlag  
 Tutsch L, Luss K (2000) Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 17, 1, 31-35

*Anschrift der Verfasserin:  
 Dr. Silvia Längle  
 Eduard Sueßgasse 10  
 A-1150 Wien  
 e-mail: silvia.laengle@existenzanalyse.org*

# Existenzanalytische Teamsupervision – Ein Konzept

Liselotte Tutsch

*Der Artikel gibt einen Überblick über eine mögliche Grundstruktur existenzanalytischer Teamsupervision. Die Ausführungen schöpfen aus der nunmehr ca. 15-jährigen Praxis der Autorin als Teamsupervisorin. Begonnen nach dem Prinzip Versuch und Irrtum bzw. „learning by doing“, konnte die praktische Erfahrung über die Zeit in ihrer Beziehung zur existenzanalytischen Theorie gefaßt und geordnet sowie als praxisanleitendes Grundkonzept formuliert werden.*

**Schlüsselwörter:**

**Supervision - Aufgaben - Schritte - Phasen - Ebenen - Felder - Dynamik**

*The article presents a survey of a possible fundamental structure for existential-analytical team supervision. The arguments are based on the author's experience of 15 years as a team supervisor. This was originally begun according the principle of trial and error, i.e. „learning by doing“, but with time the practical insights about time in its relation to existential-analytical theory were clarified, ordered and formulated as a fundamental concept and practical guide.*

**Key-words:**

**supervision - tasks - steps - levels - fields - dynamics**

## Was Teamsupervision vom Supervisor fordert

In der ersten Berührung mit dem Thema Teamsupervision tauchen sowohl bei zukünftigen wie auch bei bereits erfahrenen Teamsupervisoren regelmäßig neben positiven Gefühlen und Assoziationen wie „interessant, spannend, eine reizvolle Herausforderung“ auch ambivalente bis ängstliche Gefühle und Gedanken auf – „chaotisch, schwer in Gang zu halten, komplex, mühsam, alle(s) unter einen Hut zu bringen, schwierig zu einem wesentlichen Ergebnis zu kommen ...“

Geht man den in dieser **spontanen Resonanz** auftauchenden Phänomenen **lösungsorientiert** nach, so lassen sich daraus die wesentlichen **Aufgaben**, die ein Teamsupervisor im Supervisionsprozeß zu beachten und zu übernehmen hat, ableiten. Es bilden sich dabei drei Aufgabenbereiche ab (siehe auch Abb.1):

- **Prozeßaufgaben**, die Interventionen beschreiben, die den inhaltlichen Ablauf in der Bearbeitung eines Themas bzw. einer Fragestellung unterstützen.
- **Funktionsaufgaben**, die die Leitung und Führung eines Ablaufes einer Supervision betreffen.
- **Rahmenaufgaben**, die Haltungen und Interventionen beinhalten, die das Arbeitsklima fördern.

## I. Die Aufgaben des Teamsupervisors

### I.1 Prozeßaufgaben (moving)

*Chaotisch:*

Ein **Chaos** kann in einer Gruppensituation durch die Vielfalt an Intentionen, Motivationen, Beiträgen, Zielsetzungen etc., die durch die einzelnen Teammitglieder eingebracht werden, entstehen. Ein Chaos erfordert die genaue Wahrnehmung dessen **was ist**, eine Bestandsaufnahme, um durch das Chaos hindurch die ihm innewohnenden **Ordnungen** und zugrundeliegenden **Strukturen** sichtbar werden zu lassen. Es ist die Aufgabe des Teamsupervisors, der Vielfalt der Wahrnehmungen Raum zu geben, sie anzunehmen und im weiteren zu ordnen und zu strukturieren. Er tut dies durch Zusammenfassen, Einteilen, Differenzieren, Zuordnen und ermöglicht damit Einblick und **Überblick**.

*Schwer in Gang zu bringen bzw. zu halten:*

Gruppen bewegen sich je nach den Persönlichkeiten ihrer Mitglieder und nach der Beziehung zur Fragestellung zwischen den Polen **zäh**, blockiert und hoch**dynamisch**. Um einen Gruppenprozeß in einer der Bearbeitung eines Themas angemessenen Bewegung zu halten ohne alle Bedürfnisse, Konflikte und Widerstände, die aus den persönlichen Motiven

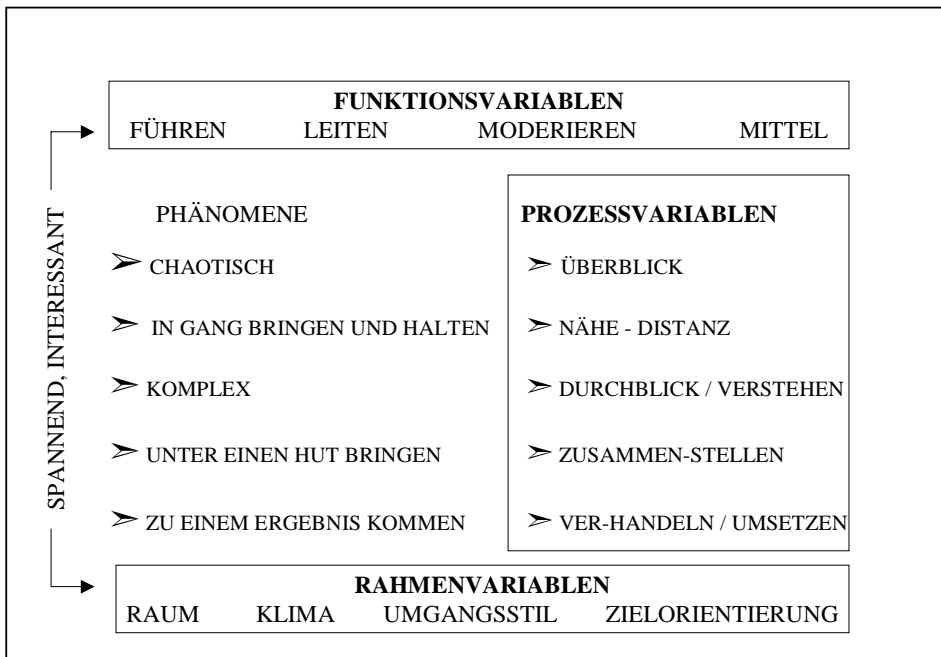


Abb. 1: Die Aufgaben des Teamsupervisors

sammenzustellen, zusammenzuhalten und auf die gemeinsame Fragestellung hin auszurichten.

### *Zu einem Ergebnis führen:*

Teamsupervision verlangt nicht nur Auseinandersetzung mit einer Fragestellung, sondern auch **Ergebnisse** für die weitere Arbeit zu erzielen. Das heißt auch, die Konsequenzen aus den jeweiligen Positionierungen durch geeignete Wege und Mittel **umsetzbar zu machen**. Die Aufgabe des Teamsupervisors ist es, das Team zu begleiten, die meist unterschiedlichen Positionen und Stellungen der Teammitglieder auf eine bestmögliche Lösung hin zu entwickeln, Handlungsmöglichkeiten und Mittel zu besprechen, sowie die Vorgangsweise aufeinander abzustimmen.

und Anliegen zum Teil unbewußt miteinfließen, bearbeiten zu müssen, die Gruppendynamik also explizit zum Thema zu machen, braucht es nicht nur die Anbindung an die gemeinsame Zielsetzung, sondern auch Raum und Zeit, um mit der Situation in Berührung zu kommen und die je eigene Beziehung zu erspüren, denn **Bewegung** entsteht wie wir wissen, wenn den Menschen etwas „angeht“.

Die Aufgabe des Teamsupervisors ist es hier, die Teilnehmer in eine für die Bearbeitung der Situation, aus der die Fragestellung entstanden ist, angemessene **Nähe** zu führen. Er tut dies, indem er dem Erleben und der Wirkung der Themen auf die Teilnehmer nachgeht, bzw. bei hoher affektiver Ladung der Situation **Selbstdistanzierung** fördert und Sachlichkeit forciert.

### *Komplexität:*

**Komplexität** entsteht aus der Tatsache, daß in einer Situation viele Zusammenhänge und Ebenen enthalten sind. Komplexität erfordert **Vereinfachung** im Sinn einer Beschränkung durch Vertiefung auf das Wesentliche. Der Teamsupervisor hat hier die Aufgabe, aus der Vielzahl der möglichen Konnexen und Beweggründe die jeweils **Wesentlichen** aufzufinden. Dadurch wird die thematisierte Situation nicht nur überschaubar, sondern auch auf das Wesentliche hin **durchschaubar**.

### *Unter einen Hut bringen:*

Etwas unter einen Hut bringen heißt, die unterschiedlichen Sichtweisen, Erlebnisweisen, Stellungen und Handlungswünsche hinsichtlich einer Fragestellung unter einem gemeinsamen „Dach“ zusammenzuhalten. Die Aufgabe des Teamsupervisors ist es demgemäß, die Sichtweisen, Standpunkte und Stellungen der einzelnen Teammitglieder zu

### *Interessant und spannend:*

Interessant und spannend wird eine gemeinsame Bearbeitung eines Themas, wenn es gelingt, den Supervisionsprozeß in einer guten Atmosphäre, in einer guten Bewegung zu halten bzw. dicht an dem zu führen, was die Teammitglieder berührt. Es erfordert vom Supervisor leading- und holding-Funktion.

## I.2 Die Funktionsaufgaben (leading)

Fragen wir nach, was das Spannende, Interessante, was die reizvolle Herausforderung an der Teamsupervision ist, so hören wir Antworten, die sich auf die „Dirigentenarbeit“ eines Teamsupervisors beziehen. Das Zusammenspiel einer Gruppe, ihre Beziehungen zu der gemeinsamen Sache, die Frage also: gelingt es die „einzelnen Musiker“ im Teamorchester in ihrer Individualität und Potentialität zu erfassen und trotzdem zusammenzustimmen. Die Funktionen, die ein Supervisor bei einer guten „Aufführung“ auszuüben hat, sind führen, leiten und moderieren.

Er **führt** den Prozeß, indem er das Team **anleitet**, wie es den Weg von der Fragestellung zur Lösung gehen kann, er gibt die „Einsätze“, damit zusammengespielt werden kann. Darüber hinaus **moderiert** er innerhalb der einzelnen Schritte, um den Dialog zu den einzelnen Beiträgen der Teammitglieder zu gewährleisten.

Zur Unterstützung dieser Funktionen sind technische **Mittel** wie z.B. Flipchart, Metaplantchnik etc. strukturierend und hilfreich. Auch spielt hier die Feldkompetenz des Supervisors eine gewisse Rolle, da es wichtig ist, beurteilen zu können, ob sich ein Team in Nebensächlichkeiten oder im „Hauptprogramm“ aufhält.



## I.3 Die Rahmenaufgaben (holding)

Um das oben Beschriebene leisten zu können, braucht es Voraussetzungen, „Rahmenbedingungen“, die ein tragfähiges, gedeihliches Arbeitsklima schaffen.

### *Raum, Halt und Schutz:*

Vom Setting her betrachtet stellen sich hier Fragen nach dem geeigneten Ort, nach dem zeitlichen Rahmen und nach Schutz vor störenden Außeneinflüssen.

Im Ablauf ist der Supervisor Platzhalter für den Raum jedes einzelnen Teammitgliedes, fördert und unterstützt das Aussprechen und Aushalten der unterschiedlichen Sichtweisen und achtet darauf, daß alle zu Wort kommen können.

### *Atmosphäre / Klima:*

Im äußeren Setting achtet der Supervisor auf Bedingungen, die eine gute Stimmung fördern, z.B. durch Vereinbarung eines geeigneten Zeitpunktes, einer angemessenen Frequenz für die Supervision und durch Einstimmung auf die Arbeit. Im Verlauf könnte man ihn mit einem „Raumtemperaturregler“ vergleichen, der drosselt, wenn es zu hitzig wird und die Fähigkeit zur Reflexion in der Affektivität versinkt und der nachheizt, wenn die Angst vor Berührung, vor Meinungsverschiedenheiten etc. das Bewegtsein verhindern. Er tut dies, indem er ausgleicht, forciert oder das „Heizmaterial“ zum Thema macht.

### *Wertschätzender Umgangsstil:*

Ressourcenorientiertes Arbeiten, wie es in der Supervision vorrangig Thema ist, erfordert einen wertschätzenden Umgangsstil miteinander. Damit eine Supervision in einer wertschätzenden Weise geschehen kann ist es wichtig, einige Vereinbarungen am Beginn der Supervision (Richtlinien für ein Miteinander) zu besprechen und sich gegebenenfalls bei Verletzung der gegenseitigen Achtung darauf zu beziehen. Sie werden am besten gemeinsam erarbeitet. Wichtig ist hier auch, daß sich der Supervisor seiner Vorbildwirkung bewußt ist.

### *Wertorientierung:*

Supervision erfordert eine immerwährende Bezugnahme zu den Werten in der gemeinsamen Arbeit. Dieser Wert muß für die Beteiligten spürbar sein, damit die Arbeit in der Supervision nicht primär Arbeit an gruppodynamischen und psychodynamischen Problemen der Einzelnen ist, sondern sich über eine jeweilige Psycho- und Gruppodynamik

hinweg bzw. darüber hinaus an den Themen und Erfordernissen, die die Arbeit an die Teammitglieder stellt, orientiert.

Vergegenwärtigen wir uns nun die oben ausgeführten Erfordernisse die sich aus den spontanen Resonanzen zum Thema Teamsupervision ableiten (siehe Abb.1), so bemerken wir, daß die Prozeßaufgaben die wesentlichen Schritte der existenzanalytischen Prozeßtheorie (methodisch beschrieben in der Personalen Existenzanalyse von A. Längle 2000) und die Rahmenaufgaben wesentliche Elemente der existenzanalytischen Strukturtheorie (methodisch beschrieben von A. Längle 1992) abbilden.

Können diese Konzepte in der Analyse der Aufgaben in der Teamsupervision als Essenz „gefunden“ werden, so liegt es nahe, sie als existenzanalytische Methode der Teamsupervision voranzustellen.

## II. Die Existenzanalytische Prozeßtheorie als Konzept für die Schritte einer Teamsupervision

### II.1 Exkurs zu den Grundlagen: Die Personale Existenzanalyse (Längle 2000)

Die existenzanalytische Prozeßtheorie beschreibt die Schritte des Dialoges der Person mit den jeweiligen Gegebenheiten ihrer inneren und äußeren Welt. Dieser Dialog wiederum ist die Voraussetzung eines erfüllten, existentiell gelungenen Lebens (und damit auch die Grundstruktur eines Problemlösungsprozesses). Anders gesagt, so geht der Mensch gut mit den Anfragen und Anforderungen des Lebens um. Dieser personale Dialog kann in aller Kürze beschrieben, in drei Schritten gefaßt werden:

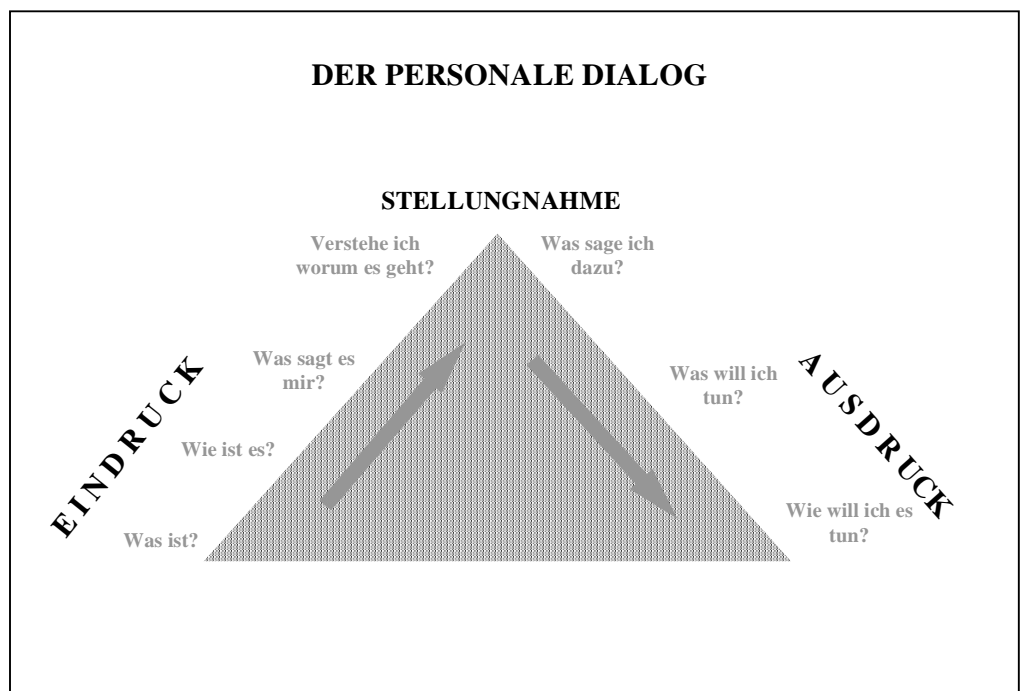


Abb. 2: Der personale Dialog

Der *Eindruck*, bestehend aus der Information (Was ist?), der spontanen, primären Emotion (Wie ist es?), dem noch unintegrierten Handlungsimpuls (Was würde ich spontan am liebsten tun?) sowie der phänomenologischen Analyse der Bedeutung des Eindruckes für den Betroffenen (Was sagt es mir?). Es geht darum, das Gegebene ankommen zu lassen, es aufzunehmen, sich anzusehen und in seiner Qualität zu erfassen sowie in der Bedeutung für sich zu verstehen.

Die *Stellungnahme* erwächst auf dem Boden des Eindruckes und dem Verstehen des darin Bewegenden als der personale Akt, in dem sich die Person zu den Gegebenheiten positioniert und damit von dieser Gegebenheit nicht nur bewegt wird, sondern auch ihren individuellen Standpunkt bestimmt.

Der *Ausdruck*, in dem die präformierende Stellungnahme auf die Realisierung hin adjustiert und ihre Ausführung geplant und geprobt wird. Damit wird der Mensch zum Gestalter seines Lebens.

Ziehen wir diese Schritte des personalen Dialoges für den Ablauf einer Teamsupervision heran, so sehen wir:

In einer Teamsupervision beschäftigen sich mehrere Personen mit einem Thema, der Dialog des Einzelnen mit sich und der Situation wird erweitert durch den Dialog untereinander.

## II.2 Die Schritte des Supervisionsablaufes

Das innere Dreieck in Abb.3 zeigt die Fragen an die Gruppe, das äußere die Aufgaben des Supervisors und im Inneren des Dreieckes sind die Ergebnisse des gemeinsamen Vorgehens in der Problem- bzw. Themenbearbeitung dargestellt.

## II.3 Die Beschreibung der einzelnen Schritte

1. *Themenwahl und Fragestellung* - Was ist das Anliegen für die Supervision?

Im ersten Schritt geht es darum, aus dem Thema die oft nicht explizit ausgeführte Fragestellung für die jeweilige Supervision zu eruieren und zu präzisieren. Ein Vorgehen, dessen unsorgfältige Behandlung zumeist im Nachhinein viel Zeit fordert. Ist das geleistet, kann wiederum eine Öffnung auf das Thema hin und im Thema erfolgen.

2. *Die Aufbereitung des Bodens für die Beantwortung der Fragestellung:*

Diese erfolgt in drei Schritten und kann sich an folgenden Fragen orientieren:

a) *Was beschäftigt mich?*

Es geht darum, in der Darstellung und Beschreibung der Situation die Betonung auf die Sache zu legen und in dieser die Vielfalt der Sichtweisen zuzulassen, das Material zu sam-

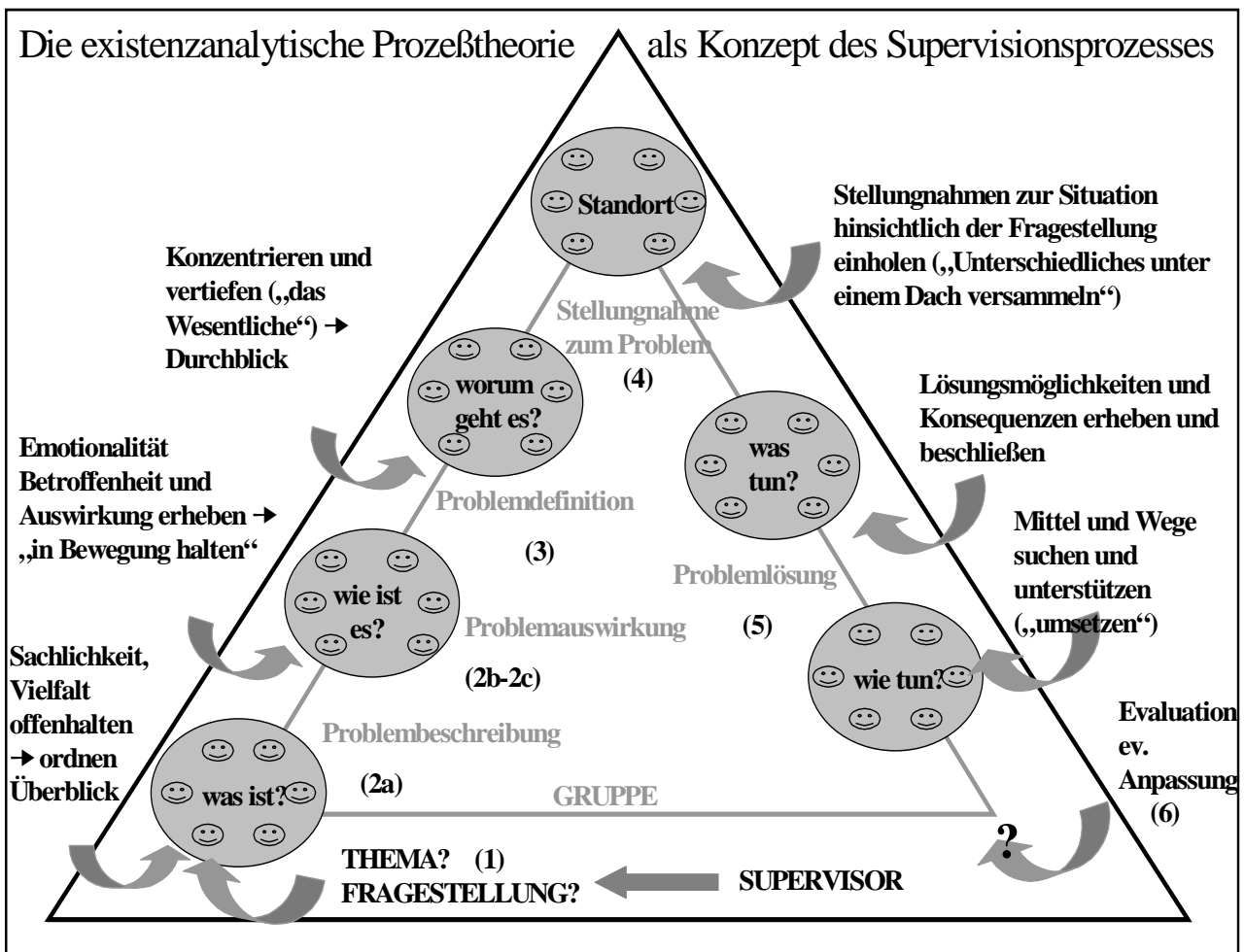


Abb.3: Die existenzanalytische Prozesstheorie als Hilfe im Supervisionsablauf

meln.

b) *Wie bewegt es mich gefühlsmäßig?*

Erst in einem nächsten Schritt soll dann eine Fokusverschiebung hin auf die Emotionalität und die Wirkung des Themas auf die einzelnen Teammitglieder gerichtet werden. Dadurch erfolgt eine Nähe zum Thema, die die subjektive Wirkung erspüren und bestimmen läßt.

c) *Was sagt es mir? Was bedeutet es für mich?*

Ist die Sache gesichtet und gespürt, so ist es oft hilfreich (wenngleich nicht immer notwendig) neben der Wirkung, die eine Situation ausübt auch die Botschaft einer Situation, die sie für die jeweilige Person hat, zu erheben. Dadurch wird die individuelle Beziehung zum Thema noch deutlicher, der Prozeß kann sich zuspitzen in eine maximale Subjektivität. Häufig erleben wir dadurch spontane Differenzierungen von Übertragungsanteilen aus der aktuellen Beziehung zum Thema.

Während dieser Schritte, die naturgemäß schwer auseinanderzuhalten sind, ist es wichtig, daß Unterschiedlichkeit und Vielfalt bestehen dürfen und ausgehalten werden, ohne sofort in einen Veränderungs- und Lösungsdruck zu geraten. Die meisten Teams sind „befallen“ von einem nicht bewußten Gebot, das heißt: „Wir müssen zu einer Meinung kommen bzw. einen Kompromiß machen.“ Aus diesem Gebot resultiert oft eine Störung des Zusammenspiels, die sich als Kampf um die eigene Position, um Durchsetzung der eigenen Meinung, als Rückzug in die Meinungslosigkeit, als Resignation, als Verletzung, als Ärger etc. bemerkbar macht. Hier gilt es immer wieder – besonders und beispielgebend am Anfang der Supervision eines Teams – die Berechtigung, die Qualität und die Bereicherung der Vielfalt deutlich zu machen.

3. *Konzentrieren auf das Wesentliche: Worum geht es im Grunde?*

Nach diesem ersten Teil des sich Aufmachens in die Vielfalt der einzelnen Sicht- und Erlebnisweisen und des subjektiven Situationsverständnisses erfolgt dann wieder die Bewegung hin zur Konzentration auf das darin enthaltene Wesentliche. Existenzanalytisches Vorgehen besteht hier in der phänomenologischen Reduktion anhand der Frage: „Worum geht es für mich da im Grunde? Was ist für mich der Kern des Problems?“

Dieser Schritt ist wichtig, wenn es nicht einfach bei einem Austausch von Erlebnisweisen und Meinungen bleiben soll. Jetzt rückt das Geschehen sozusagen eine Etage tiefer. Dadurch reduziert sich die Vielfalt auf das Wesentliche. Aus vielen unterschiedlichen Sichtweisen und Erlebnissen werden einige, oft ein einziges zugrundeliegendes Phänomen bzw. Problem extrahiert. Hier ereignet sich Einheitlichkeit und Gemeinsamkeit trotz Unterschiedlichkeit. Aus der Bandbreite der individuellen Beziehungen zur Situation kristallisiert sich das Wesentliche heraus.

4. *Die Stellungnahme zum Wesentlichen: Wie stehe ich dazu?*

Dieses Wesentliche kann jetzt wiederum der Vielfalt des Bezogenseins der Einzelnen zu diesem Kern der Sache über-

antwortet werden. Dies erfolgt in der Stellungnahme zum Kernproblem in Anbetracht der Fragestellung „Wenn dies das Wesentliche in unserem Thema ist, was sage ich dazu hinsichtlich der Fragestellung?“

Hier ist zu beachten, daß das Selbstkonzept, das ein Team oft in sich trägt, lautet: Gemeinsamkeit ist Einheitlichkeit, daher bestenfalls Kompromiß, schlimmstenfalls Selbstaufgabe. Unterschiedlichkeit ist meist Konflikt. Dieses Selbstkonzept gilt es zu wandeln. Unterschiedlichkeit ist Möglichkeitsraum, also Erweiterung. Gemeinsamkeit ist nicht Einheitlichkeit, sondern Integration der Unterschiedlichkeit und Ausrichtung auf ein gemeinsames Ziel.

5. *Lösungsmöglichkeiten / Handlungsmöglichkeiten: Was ist zu tun? Wie kann es getan werden?*

Nach dem Einholen und Zusammenstellen der verschiedenen Stellungnahmen als dem Boden für Veränderungen und Lösungen gilt es, aus diesen ein Handlungskonzept und damit die verschiedenen Beiträge zur Ausführung zu erarbeiten, sowie Mittel und Wege zu besprechen.

6. *Evaluation und eventuelle Anpassung: Womit gehen wir jetzt aus der Supervision weg? Und am Beginn der nächsten Supervisionssitzung: „Wie ist es mit der Umsetzung gegangen?“*

Am Ende der Supervision bzw. in der nächst folgenden Supervision soll das Erarbeitete bzw. Erfahrene evaluiert und gegebenenfalls an die Erfordernisse neu angepaßt werden.

## II.4 Die Phasen im Supervisionsablauf

Betrachten wir nun die oben beschriebenen Schritte im Supervisionsprozeß vom Standpunkt der erforderlichen Gruppenbewegung, so können wir verschiedene Phasen im Verlauf einer Supervision beschreiben. Diese Phasen sollen vom Supervisor beachtet werden, ihre Manifestation unterstützt die Bestimmung des Zeitpunktes des jeweils nächsten Schrittes.

1. *Zueinanderfinden:*

Zusammenkommen und zusammenfinden, Beziehung zueinander und zum Thema aufzunehmen, erfordert eine Einstimmungsphase. (Die Phase kann z.B. unterstützt werden durch eine Imagination mit der Anleitung: „Wenn ich durch meinen heutigen Arbeitstag wandere, was nehme ich wahr, was spüre ich, was taucht an Themen auf ...? Was davon möchte ich heute einbringen?“) Diese erste Phase mündet in der Auswahl des Themas und der Fragestellung für die aktuelle Supervision und gibt gleichzeitig die Möglichkeit auszutauschen, aus welcher Alltagssituation die Teammitglieder kommen und was sie bewegt.

2. *Miteinander in Bewegung kommen:*

In dieser Phase kann sich die Gruppe dem Thema und der Fragestellung aus vielfältiger Sicht annähern, sich einbringen, sich im Thema bewegen und vertiefen. Hier geht es nicht nur um Struktur und Ordnung, sondern um einen Raum

für die vielfältige Betroffenheit und um erste kreative Impulse hinsichtlich möglicher Lösungen.

### 3. Wieder zur Ruhe kommen:

Ist der Boden bereitet und das Wesentliche herausgefunden, die Suchbewegung abgeschlossen, kommt damit die Gruppe wieder zur Ruhe. Dies geschieht dann vor allem durch die Stellungnahme, die der Gruppe den Standort gibt, von dem aus sie sich wieder dem Arbeitsalltag zuwenden und Realisierungsmöglichkeiten für das Erarbeitete reflektieren kann.

### 4. Abschließen, auseinandergehen:

Um gut auseinandergehen zu können ist es hilfreich, die erarbeiteten Inhalte noch einmal kurz zusammenzufassen (Was nehmen Sie mit? Was ist deutlich geworden?) und eventuell einander ein kurzes Feedback über die Zusammenarbeit in der Supervision zu geben.

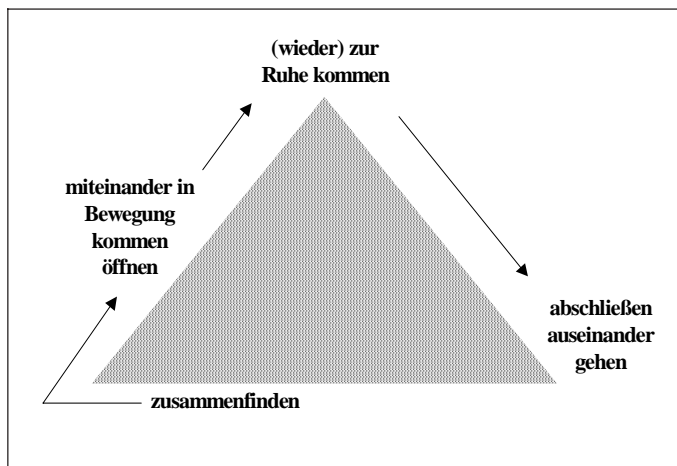


Abb. 4: Phasen im Verlauf einer Supervision

Ein Beispiel soll das bisher ausgeführte verdeutlichen.

Abbildung 5 zeigt ein Team im Kontext seiner äußeren und inneren Strukturen.

Das Thema für die Supervision ist die Kündigung einer Mitarbeiterin – Maria.

Maria wurde von übergeordneter Stelle (Gesamtleitung) gekündigt. Dies führte zu Ärger und Mißtrauen in die Teamleitung (Gerda), da diese in einer Konfliktbearbeitung zwischen ihr und Maria in einer Supervision geäußert hatte, daß sie derzeit nicht daran denke, Maria zu kündigen. Die Kündigung durch die übergeordnete Firmenleitung wurde wegen wiederholter Spannungen zwischen der Teamleiterin und Maria

ausgesprochen, der Vorgesetzte „wollte nicht mehr länger zuschauen“. Die Teamleiterin hatte dazu nichts unternommen.

In der Supervision ist Gerda vorangekündigter Weise wegen einer Terminkollision nicht dabei.

Die Gruppe ist schockiert und formuliert die Fragestellung für die Supervision: Das Team möchte überlegen, ob es die Leitung (Gerda) in den Supervisionen noch dabei haben will. Als ersten Schritt überlegt die Gruppe, ob diese Fragestellung trotz der Abwesenheit von Gerda besprochen werden soll und kann und kommt zu dem Schluß, daß es die Besprechung dieser aktuellen Problematik nicht aufschieben will. Gerda soll jedoch ein Protokoll der Supervision erhalten.

Die Gruppe fokussiert sehr stark die Frage, ob Teilnahme oder ob nicht Teilnahme, ist also lösungsorientiert eingestellt.

Die Teammitglieder sind aktuell verunsichert und betroffen, daraus folgt bezüglich der Rahmenvariablen, daß sie

- Raum und Ruhe brauchen, um sich das Geschehen sorgfältig vergegenwärtigen zu können und in eine der weiteren Bearbeitung angemessene Distanz zu kommen;
- Halt durch ruhige, sachliche Führung und durch Struktur brauchen, um in einen Entscheidungsprozeß zu kommen und nicht eine Lösung vom Zaun zu brechen.

Zur aktuellen Verunsicherung der Gruppe kommt zusätzlich noch eine Destabilisierung in der beruflichen Identität durch die erst kürzlich erfolgte Übernahme durch den neuen Träger. Das Team fühlt sich als weniger geschätztes Anhängsel.

Für die Entwicklungsphase, in der die Gruppe steht, ist es daher wichtig, sich neu zu finden und zu positionieren. Ein Fokus der übergeordneten Vorgangsweise wird daher auch in eine besonders achtsame Forcierung der jeweiligen Stellungnahme zu den Themen liegen, um die Identitätsstabilisierung und -bildung zu fördern.

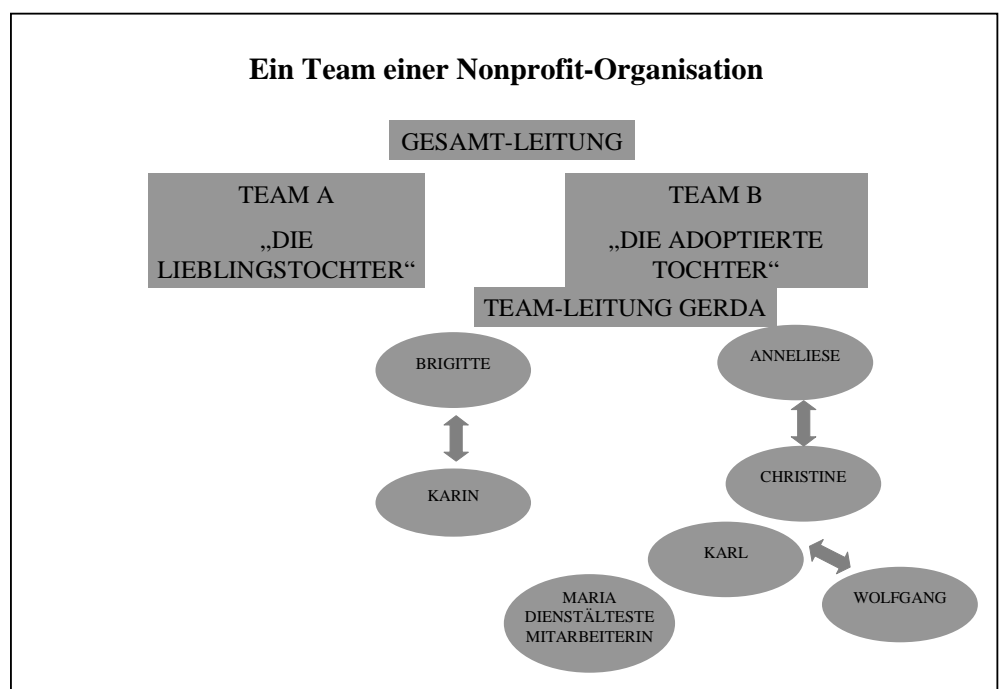


Abb. 5: Beispiel: Ein Team einer Nonprofit-Organisation

II.5 Zum Ablauf der Supervision

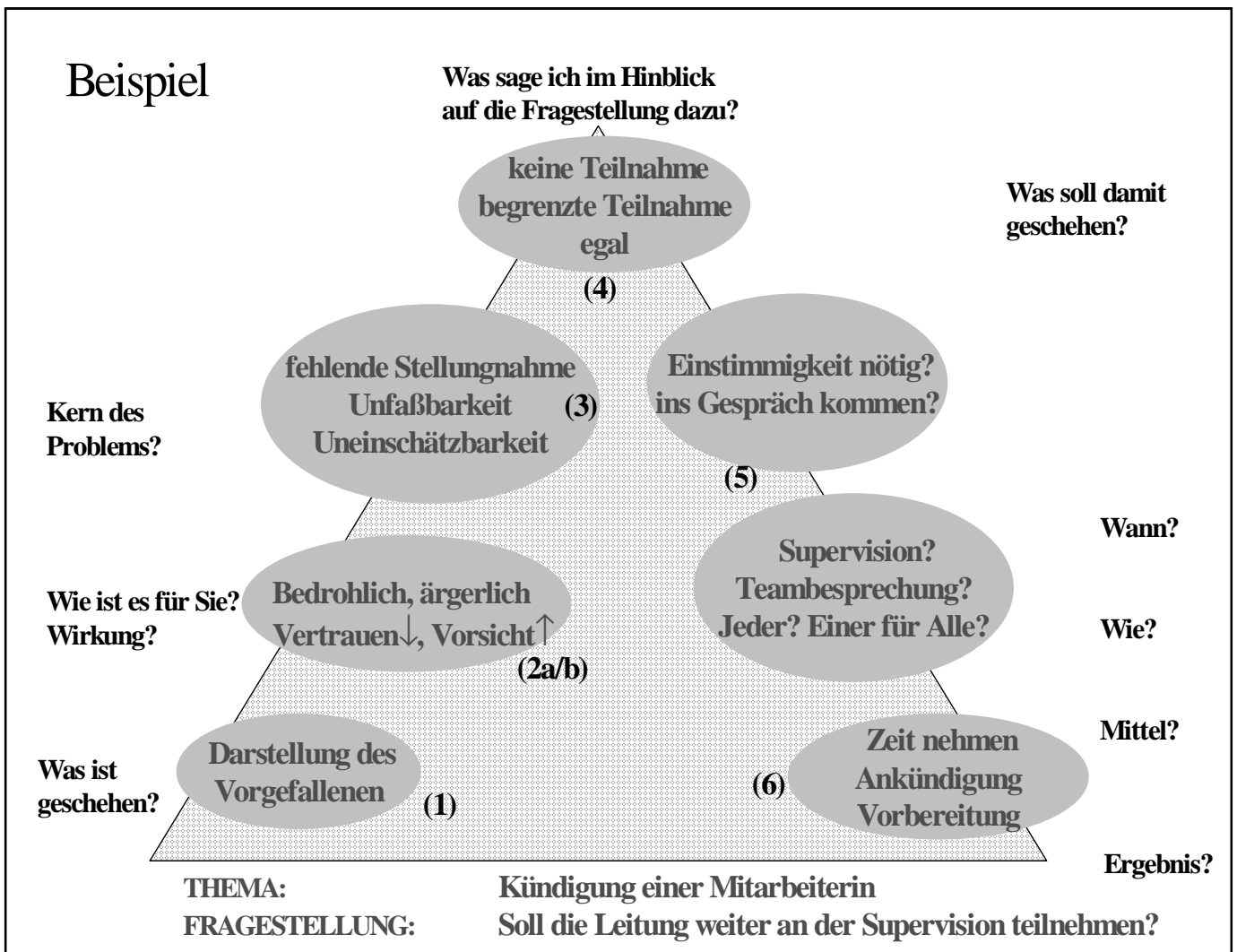


Abb. 6: Beispiel zu einem Supervisionsablauf

Mit der Frage „**Was ist geschehen?**“ (1) gibt der Supervisor dem Team die Möglichkeit den Grund der heutigen Fragestellung hereinzuholen.

Die Gruppe schildert den Vorgang genauer und in der jeweils individuellen Sichtweise (wie schon eingangs skizziert). Hier ist es wichtig, den Raum für die zum Teil unterschiedlichen Wahrnehmungen offenzuhalten. Die Gruppe fokussiert sehr schnell die Entscheidung und setzt sich immer wieder unter Druck, gleich bezüglich einer weiteren Teilnahme von Gerda an der Supervision entscheiden zu müssen.

Supervisor: Es ist wichtig, daß Sie sich Zeit lassen, alle Sichtweisen und Ihr Erleben herzuholen und möglichst auszusprechen. Daraus wird sich die Entscheidung zeigen.

Mit der nächsten Frage „**Wie ist das für Sie, wie wirkt es sich auf Sie aus?**“ (2a und b) intendiert der Supervisor dann den emotionalen Bezug und die Folgen für den Einzelnen, sofern diese in der ersten Fragestellung noch nicht eingeflossen sind.

Einige Antworten werden beispielhaft angeführt:

- Es ist bedrohlich, ich kann mich nicht auf ihre Aussagen

verlassen.

- Mich ärgert es, und ich habe keine Lust mich mit ihr zu besprechen, wenn ich mich ohnehin nicht auf ihre Aussagen verlassen kann.
- Ich bin jetzt vorsichtig mit dem, was ich sage.
- Mich hat gestört, daß Gerda keine Meinung dazu geäußert hat – aber von mir aus kann sie weiter dabei sein.
- Es stört mich, daß sie nicht dafür eingestanden ist, daß es ihr schon recht ist, daß Maria gekündigt wurde. Ich habe wenig Vertrauen, daß ich mich in ihrer Gegenwart öffnen kann, will eher nicht, daß sie hier mit dabei ist.
- Mich ärgert, daß sie sich an sich immer sehr ambivalent verhält, ich finde wir sollten das mit ihr ansprechen, ich finde, daß sie nur zu bestimmten Themen teilnehmen sollte.
- Aber mir ist es kein Problem, wenn sie dabei ist.

Jetzt gilt es, die Vielfalt zusammenzufassen (Flipchart unterstützt diesen Schritt):

Supervisor: Ich höre, daß Sie sich verunsichert fühlen, vor-

sichtiger sein wollen, kein Vertrauen mehr haben. **Schauen wir noch genauer hin: Was ist das, was das Vertrauen stört?** (3) Daß die Leitung keine Meinung äußert, daß sie ambivalent ist, ...?

Mit dieser Frage versucht der Supervisor das Kernproblem präzisieren zu lassen, das, woraus die Problematik im Grunde entsteht.

Gruppe: Gerda ist nicht faßbar, sie ist nicht einschätzbar, nimmt nicht Stellung ... das verunsichert und ärgert. Man weiß nicht, wo sie steht und wofür sie einsteht. Wir wissen nicht, ob sie auf unserer Seite steht, ob sie der Gruppe gegenüber loyal ist.

Supervisor: **Wenn dies das Problem ist, was bedeutet das jetzt für die Beantwortung Ihrer Fragestellung?** (4) (Ob Gerda an der Supervision weiter teilnehmen soll oder nicht?)

Gruppe: Daß wir uns diesen Raum für eine offene und ehrliche Auseinandersetzung sichern wollen und nicht möchten, daß Gerda ihn mißbraucht. Die Frage ist, ob das geschehen soll, indem Gerda ausgeschlossen wird, oder ob das ein Thema für die Supervision ist, denn dieses Problem ist ein allgemeines: Das Problem, das wir mit ihr haben, eben daß sie nicht faßbar ist, haben wir nicht nur in dieser Situation ...

Mit dieser Präzisierung des Problems steht die Gruppe nun an der Schwelle zu möglichen lösungsorientierten Vorgangsweisen.

Supervisor: Es gibt also zwei Möglichkeiten: Erstens, die Supervision frei halten von Problemen, um einen vertrauensvollen, sicheren Raum zu haben – und zweitens, eine Problematik, die das Team mit der Teamleitung zu klären hat, als Thema für die Teamsupervision anzusehen, anders gesagt: ausschließen oder hereinholen. **Was wollen Sie damit tun?** (5)

- Ich könnte mir eine begrenzte Teilnahme, z.B. jetzt nur zu diesem Thema vorstellen.
- Mir ist es egal, ich fühle mich nicht gehemmt durch sie. Ich habe keine Angst, alles was mich beschäftigt, auch in der Gruppe vor der Leitung zu besprechen.
- Ich möchte nicht, daß sie teilnimmt, ich muß mich auch schützen und Supervision soll für mich ein Ort sein, wo ich mich öffnen kann. Ich finde aber, wir sollten ihr erklären, warum.
- Ich merke, daß es mir nicht mehr so stark um die Frage, ob Teilnahme oder nicht geht, sondern mehr um die Frage, wie ich mich zu Gerdas mangelnder Stellungnahme verhalten soll: es ihr direkt sagen, oder nur Bezug auf die Situation nehmen ...?

Die Stellungnahmen der Gruppe zur Teilnahme der Leitung an der Supervision sind unterschiedlich – was tun damit? Zu welcher Lösung kann die Gruppe kommen?

Der Supervisor faßt zusammen: Die Gruppe hat einen gemeinsamen Nenner in der Sicht der zugrunde liegenden Problematik, sie hat aber keinen gemeinsamen Nenner bezüglich der Fragestellung, ob Gerda weiter an der Supervision teilnimmt oder nicht. **Wie können Sie mit diesen unterschiedlichen Standpunkten umgehen, was können Sie damit tun?**

Nach einigem Abwägen kristallisiert sich heraus, daß die Entscheidung nicht ohne die Teamleitung fallen soll, und Gerda daher in den weiteren Klärungsprozeß mit einbezogen werden soll.

Supervisor: Sie könnten Gerda den Stand Ihrer Auseinandersetzung mit dem Thema mitteilen bzw. auch die Begründungen, Fragen und was in Ihnen dabei vorgegangen ist und sie in den weiteren Prozeß und die Entscheidung mit einbeziehen.

Diese Form findet die Zustimmung der Teammitglieder und löst Fragen hinsichtlich des **Ortes, der Zeit sowie der Form der Mitteilung aus** (6). Soll einer für alle sprechen oder jeder für sich, soll das Thema vorangekündigt werden und durch wen, wann soll darüber gesprochen werden ... Nach einigem Abwägen kommt das Team zu folgendem Beschluß: es will die Teambesprechung am nächsten Tag nutzen und die Leitung gleich morgens bitten, das Thema auf die Tagesordnung zu setzen – das ist offen und fair der Leiterin gegenüber. Jeder soll selbst erzählen, was ihn dabei bewegt und welche Entscheidung bezüglich der Teamsupervision für ihn richtig wäre (dieser Punkt erforderte noch die Besprechung der dabei auftretenden Ängste einiger Teammitglieder).

In der nächsten Supervision kommt das Team ohne Leitung und berichtet, daß die Klärung gemeinsam und in einer sehr reifen Art und einem wertschätzenden Klima stattgefunden hatte.

### III. Die existenzanalytische Strukturtheorie als Verständnishintergrund für die Gruppendynamik in der Supervision

#### III.1 Exkurs zu den Grundlagen: Die existenzanalytische Strukturtheorie von A. Längle

In der existenzanalytischen Strukturtheorie von Alfried Längle (1992) werden die Voraussetzungen für ein personal-existential Handeln, die **Tiefenstruktur der Existenz** beschrieben. Sie besagt, daß das Existieren (verstanden als sinnvolles Leben) die Erfüllung bzw. Gewährleistung der konstituierenden menschlichen Grundverfaßtheiten, das Sein-Können, die Emotionalität, die Identität und die Weltoffenheit „benötigt“. Anders formuliert bedarf es:

- des Raumes, Haltes und Schutzes, um sein zu können;
- der Nähe und Berührung, um die Qualität des Lebens zu erfahren, in Bewegung zu sein und leben zu mögen;

- der Achtung und Wertschätzung, um in seiner individuellen Art sein zu dürfen;
- sowie der Offenheit auf Welt hin, um zu erspüren, was man soll.

Ist die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse gesichert, so ist die Person frei, sich den Fragen und Anforderungen des Lebens zuzuwenden - „Ichstärke“. Diese kann durch lebensgeschichtliche Mängel und Traumata beeinträchtigt sein, aber auch durch aktuelle Belastungen geschwächt werden. Beeinträchtigungen manifestieren sich in einer „einseitigen Motivationslage“, in der die Person mehr oder weniger effizient versucht die Mangellage auszugleichen, damit jedoch auch eine Beeinträchtigung in ihrer Offenheit auf Sinn hin erfahren kann.

Die Wende ins Existentielle erfordert nicht nur das Vorhandensein dieser strukturellen Voraussetzungen, sondern ein Einverständnis der Person zur Welt als Gegebenheit, zum Leben als Bewegtsein, zu sich als Person, als Individuum und zum Sinn als das Gesollte.

### III.2 Die Grundmotivationale Situation der Gruppe

Umgelegt auf die Gruppensituation bedeutet das, daß der Supervisor auf die grundmotivationale Situation der Einzelnen und der Gruppe bedacht nehmen muß (siehe Rahmenvariablen) und den Einfluß der einzelnen Personen, ihrer Persönlichkeit sowie der Gruppenperson und -persönlichkeit auf den Supervisionsprozeß zu bedenken hat.

In einer Teamsupervision sind die einzelnen Personen in ihrer Persönlichkeit, ihrer Reife und ihrer aktuellen Befindlich-

keit, also mit unterschiedlichen strukturellen und aktuellen Voraussetzungen, aus denen sich eine unterschiedliche Motivationslage ergibt, am Supervisionsprozeß beteiligt.

Bedeutet Therapie zumeist Nachreifung und Entwicklung in dieser „Ausstattung“ durch Thematisierung und damit Auseinandersetzung, Reflexion dieser Dynamik und der entsprechenden Themen, so hat Supervision eher im Sinne der Stützung und Stimulierung von Ressourcen darauf Bedacht zu nehmen. Das heißt z.B. Halt und Schutz zu ermöglichen, wenn eine Person unsicher ist oder Konfrontation, um Differenzierung zu stimulieren etc.

Neben dem Reifungsgrad und der Kompetenz der einzelnen Teammitglieder zeigt sich aber auch die Gesamtgruppe in ihrem „Gruppencharakter“ und ihrer Gesamtverfaßtheit. Dies bildet sich aus den Persönlichkeiten und dem Reifegrad der einzelnen Gruppenmitglieder **und der Entwicklungsphase, in der sich ein Team miteinander befindet.**

Sind z.B. in einem Team sehr viele neue Mitglieder, so wird die Gruppe eher auf Vertrauensbildung, Stabilität und Sicherheit aus sein und ein Bedürfnis nach Information, Kennenlernen, Austausch etc. haben.

Existenzanalytisch gesprochen müssen wir also die grundmotivationale Situation nicht nur der einzelnen Gruppenmitglieder, sondern auch der Gruppe als Ganzes beachten (Abb. 7).

- Die „ängstliche“ Gruppe verweist auf Rahmenvariablen wie Vertrauen, Halt, Struktur. Sie zeigt sich vorsichtig, Konflikt oder Differenzen vermeidend oder unterdrückend und nach (Pseudo)Harmonie strebend.
- Die „depressive“ Gruppe benötigt einen Interventionschwerpunkt in den Themen Nähe, Emotionalität, Aggression. Sie zeigt sich eher schwer, manchmal träge, kommt leicht in einen Stillstand, Assoziationen fließen nicht, sie ist abhängig von den Vorgaben des Supervisors.
- Die „histrionische“ Gruppe erfordert ein Hauptaugenmerk in den Bereichen Eigenverantwortlichkeit und Stellungnahme. Sie zeigt sich meist unruhig, überdreht, hochdynamisch und handlungsbetont, oft angriffslustig und auf Wahrung des eigenen Reviers bedacht, Rivalität und Empörung spielen eine dominierende Rolle.
- Die „orientierungslose“ Gruppe bedarf der Auf-

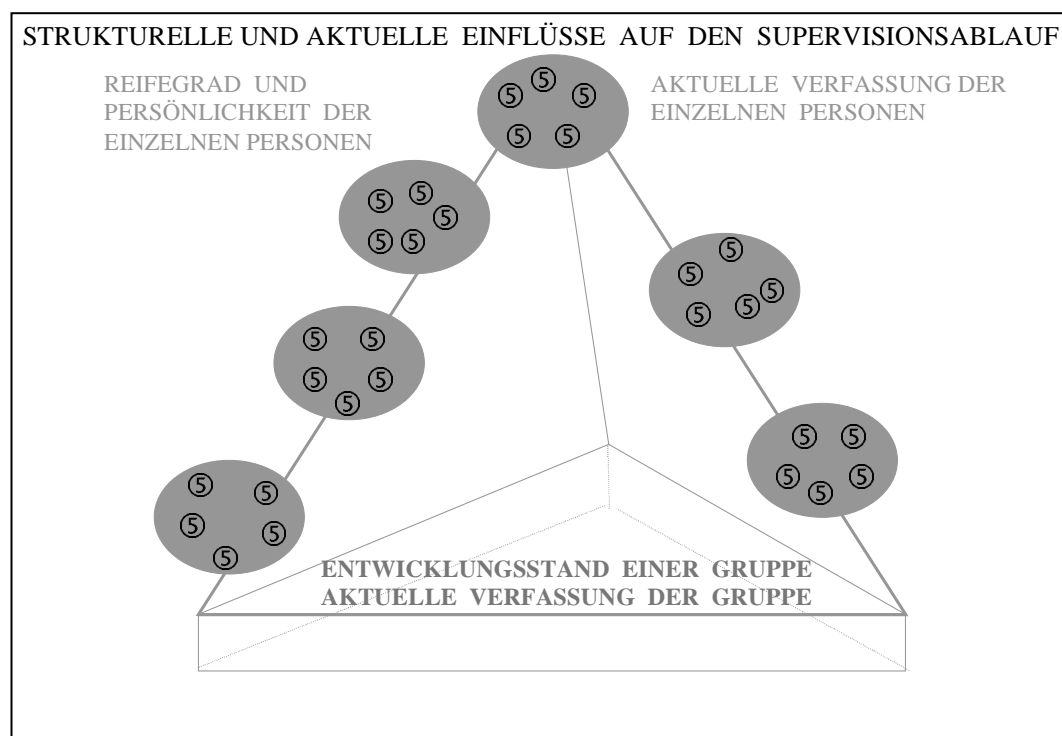


Abb. 7: Strukturelle und aktuelle Einflüsse auf den Supervisionsverlauf

# ORIGINALARBEIT

merksamkeit auf Ziele und Werte in der gemeinsamen Sache, sie zeigt sich als Sammelsurium von Standpunkten, Meinungen, Konzepten und verliert leicht die Sache aus den Augen.

Inwieweit eine Gruppe homogen oder heterogen ist, hängt wiederum von den einzelnen Persönlichkeiten ab.

Die Traits und States einer Gruppe markieren Ebenen, die im Supervisionsprozeß mitbeachtet und ausbalanciert werden müssen und gegebenenfalls auch zu thematisieren sind.

Weiters bestimmt die grundmotivationale Situation der einzelnen Teammitglieder die Gruppendynamik. **Gruppendynamik** als Psychodynamik einer Gruppe ereignet sich aus dem

intrapyschischen Motivationen. Orientierung an der Sache und nicht die explizite Bearbeitung der Gruppendynamik

- Die Thematisierung der individuellen Beweggründe in ihrem Einfluß auf die Fragestellung als „eigentlich gruppendynamische Bearbeitung“.

### III.3 Ein Beispiel

Dazu ein *Beispiel* aus dem bereits vorgestellten Team:

In einer Konfliktsituation zwischen Maria und Gerda geht es Maria in der Verbalisierung ihrer Fragen und Themen um Sicherheit am Arbeitsplatz, Klärung, Struktur. Maria versucht sich abzusichern durch Kompetenz- und Entscheidungs-

klärung etc., während dies Gerda unmöglich findet, es sie nervt und sie das als Mißtrauen ihr gegenüber, als verletzend sieht, da dies ohnehin selbstverständlich sei. Dadurch tritt eine Lösung „am Stand“.

Dieser Konflikt entsteht aus der Persönlichkeitsstruktur der beiden Beteiligten. Marias ängstlicher und daher insistierender und zwinglicher Art bezüglich struktureller Fragen sowie Gerdas histrionischer Persönlichkeit, mit ihren Grundsätzen und Selbstverständlichkeiten, die in den jeweiligen aktuellen Entscheidungssituationen nicht immer halten.

Die übrigen Teammitglieder wiederum können

sich bei beiden Bedürfnissen nicht recht einfinden, ihnen geht es weniger um Absicherung durch Zusagen der Leitung und strukturelle Vereinbarungen, sondern eher um Sicherheit durch den eigenen Standpunkt und daher mehr um Reflexion der beruflichen Situation, Weiterkommen in inhaltlichen und konzeptuellen Frage und um Themen der Verbesserung der Abstimmung in der Klientenarbeit. So engagiert sich die Gruppe mäßig, nimmt sachlich Stellung und bleibt ansonsten fern. Die Dynamik, die in dieser Supervision besteht, ist auf Maria und Gerda beschränkt – sie prallen aufeinander. Beide konnten trotz zunehmendem Verständnis für die Motivation der anderen die Dauerspannung nicht reduzieren oder gar lösen. Maria mußte das Team verlassen. Was hatte der Supervisor versucht, um diese Situation zu entlasten, ohne in der Supervision Einzelselbsterfahrung in der Gruppe zu initiieren?

Nach einer ausführlichen Schilderung der Situation und der Problematik und der Auswirkung auf die Beteiligten (s.o.)

GRUPPENTRAITS		
Gruppencharakter und Entwicklungsstand der Gruppe	zeigt sich in Dimensionen wie	erfordert
<b>ÄNGSTLICHE GRUPPE</b>	<b>VERMEIDUNG VORSICHT ABSICHERUNG</b>	<b>HALT STRUKTUR VERTRAUEN</b>
<b>DEPRESSIVE GRUPPE</b>	<b>REGRESSION ABHÄNGIGKEIT AGGRESSIONSMANGEL</b>	<b>EMOTIONALITÄT AKTIVITÄT BEWEGUNG</b>
<b>HISTRIONISCHE GRUPPE</b>	<b>AKTIVISMUS RIVALITÄT REVOLTE</b>	<b>SACHLICHKEIT STELLUNGNAHME</b>
<b>ORIENTIERUNGSLOSE GRUPPE</b>	<b>FEHLENDE ZIELE</b>	<b>SACHBEZOGENHEIT</b>
(1)	(2)	(3)

Abb. 8: Gruppenverfassung (1), typische Gruppencopingreaktionen (2) und entwicklungsfördernde Interventionen des Supervisors (3)

Aufeinandertreffen verschiedener unterschiedlicher grundmotivationaler Strebungen. In diese gehen individuell unterschiedliche intrapsychische Konflikte aus Traumata, Mangelsituationen oder aktuellen Gegebenheiten ein. Daraus ergibt sich, ob sich ein Gruppenprozeß als „reibungsloses“ Zusammenfließen unterschiedlicher Strebungen oder als Aufeinanderprallen und gegenseitige Hemmung ereignet, anders gesagt, ob sich unterschiedliche Standpunkte ergänzend und bereichernd auf die Fragestellung hin entwickeln, oder ob einseitige Strebungen den Blick auf die Sache verstellen.

Zwei Interventionsschienen ergeben sich daraus für die Handhabung der Gruppendynamik aus existenzanalytischer Sicht:

- Das in Beziehung-Halten zur gemeinsamen Sache als Übersteigen der individuellen Bedürfnislage bzw. der



# ORIGINALARBEIT

wurde in einer ersten Annäherung versucht, den Wert des jeweiligen (persönlichen) Anliegens sichtbar zu machen (Ressourcenorientiertes Vorgehen: Was ist das Anliegen und worum geht es ihnen darum? Was kann es beitragen zur gemeinsamen Arbeit und wo wird es hinderlich?)

In einer zweiten Runde wurde die Arbeitsbeziehung zu einander zum Thema gemacht. (Problemorientiertes Vorgehen: Wie stehen sie grundsätzlich zueinander und wieviel Offenheit gibt es hinsichtlich einer gemeinsamen Bemühung um Zusammenarbeit?) Da aber im Grunde die Leitung nicht wirklich motiviert war, sich auf die schwierige Mitarbeiterin einzulassen und diese auch von der Gruppe her nicht unterstützt wurde bzw. sie auch keine Anliegen der Gruppe vertrat, gelang dies nur vordergründig und pseudomäßig. Ein Teammitglied drückte das wie folgt aus: „Wir mögen dich und du gehörst schon zu uns, aber deine Art ist manchmal wirklich mühsam.“ Die Leitung hätte sagen müssen: „Ich will dich nicht verletzen und schätze deine fachliche Erfahrung, aber ich kann mit dir nicht zusammenarbeiten“. Dies war ihr aufgrund der Persönlichkeit der Leitung wiederum nicht möglich, sodaß letztendlich der Gesamtleiter entschied und ihr die Verantwortung „abgenommen“ hatte.

## III.4 Was bisher beschrieben wurde: Zusammenfassung

Der Teamsupervisor hat in jeder Sitzung **mehrere Ebenen** im Blick zu behalten:

1. das **Thema** / das Problem und die daraus resultierende **Fragestellung**,
2. den **Ablauf**,
3. den **Entwicklungsstand der Gruppe**,
4. den **situativen „Zustand“ der Gruppe**,

5. die **Bedürfnisse** der einzelnen **Gruppenmitglieder** und deren Persönlichkeit (Traits und States der Person).

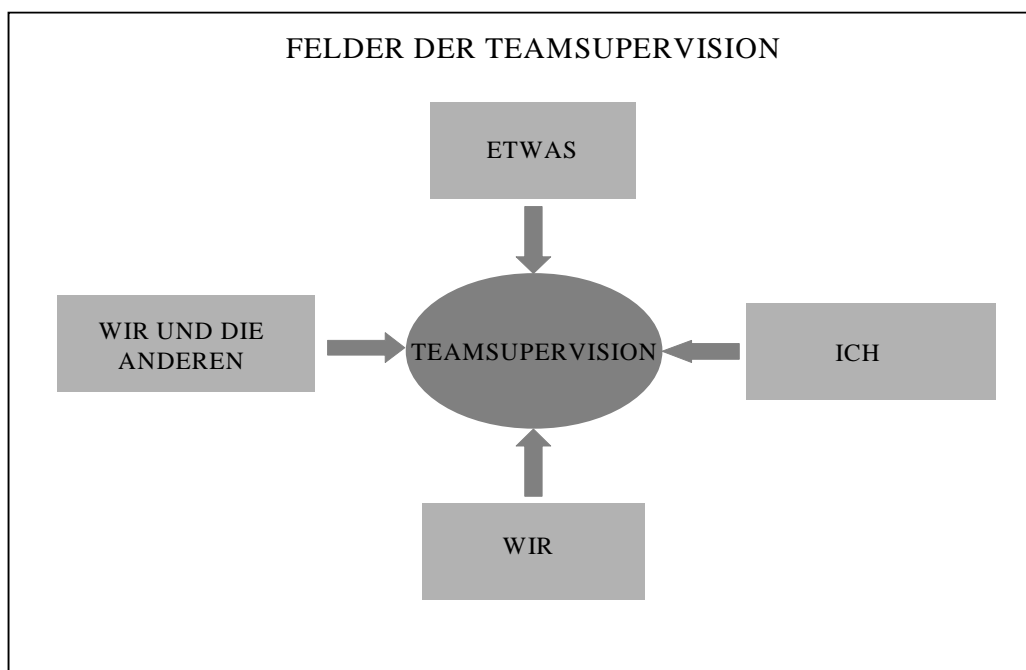
Was bearbeitet wird und was nur mitbeachtet bleibt, folgt nicht nur aus der beschlossenen Fragestellung der Gruppe, sondern ergibt sich auch aus den auftretenden Blockierungen, Behinderungen etc. im Ablauf der Supervision.

Es ist hilfreich, den Wechsel von Ebenen zu deklarieren und somit eine reflexive (supervisorische) Ebene mit einfließen zu lassen. Das verstärkt die Selbstdistanzierung der Teammitglieder und wirkt stärkend auf das Selbstmanagement einer Gruppe, da das Vorgehen nachvollziehbar wird und die Grundstrukturen einer Vorgangsweise internalisiert werden können, wodurch die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit des Teams (Eigenmächtigkeit, Eigenverantwortung) gefördert wird (Teamentwicklung).

Z.B. tritt in der Wahrnehmungs- und Darstellungsphase ein Konflikt zwischen zwei Teammitgliedern dominierend in den Vordergrund und blockiert den weiteren Verlauf, so kann es nötig werden genauer zu schauen, worum es den Kollegen geht, wie sie zu den intrapsychischen Bedürfnissen in eine angemessene Distanz kommen können bzw. wie diese konstruktiv in die Zielarbeit einfließen können. Damit aber ändert sich für diese Zeit die Fragestellung. Dies sollte deklariert und die Änderung der Arbeitsrichtung möglichst mit dem Einverständnis der Teammitglieder beschlossen werden.

## IV. Die Felder der Teamsupervision

Nach den Ebenen, die aus existenzanalytischer Sicht in der Teamsupervision zu beachten sind, sollen nun noch die *Felder der Teamsupervision*, aus denen sich die jeweiligen Themen rekrutieren bzw. die sich in den jeweiligen Ebenen zeigen, genannt und beschrieben werden:



1. **ETWAS:**

Hier geht es meist um Fallarbeit, Ziele in der Arbeit, die Beziehung zur Aufgabe und die (personalen) Werte in der Aufgabe.

2. **WIR:**

Themen wie Standortbestimmungen, die Bedeutung und Entwicklung informeller und formeller Strukturen, das Arbeitsklima im Team, gemeinsame Projekte, Themen der Zusammenarbeit, Konfliktbearbeitung, Möglichkeiten und Grenzen der Selbstverwirklichung und Weiterbildung im Team und Feedbackrunden sind hier zu finden.

Abb. 9: Die Felder der Teamsupervision

### 3. WIR und die ANDEREN:

„Schnittstellenarbeit“ mit angrenzenden Teams, Vorgaben einer übergeordneten Hierarchie, Anforderungen durch Veränderungen des Gesamtsystems sind hier die häufigsten Themen.

### 4. ICH:

„Selbsterfahrung“ in Teamsupervisionen kann als Themen-selbsterfahrung sinnvoll und hilfreich sein (z.B.: Wie geht es mir mit dem Thema Autorität, welche Zugänge und Umgangsmöglichkeiten habe ich zu diesem Thema? Was ist mir persönlich wichtig in meiner Arbeit? ...). Eine therapeutisch aufdeckende Vorgangsweise ist in der Supervision nicht indiziert. Die Vorgangsweise ist primär ressourcenorientiert und durch die Themenzentriertheit gibt es genügend Schutz und Distanz für die Bearbeitung sehr persönlicher Fragestellungen.

1 und 2 sind die „Hauptfelder“ der Teamsupervision, 3 und 4 können wir als fallweise erforderliche „Stabilisatoren“ bezeichnen. Sie sollen mit Vorbehalt hereingenommen werden. Teammitglieder bzw. die Gruppe insgesamt verführen leicht zur Projektion von Problemen ins Gesamtsystem (Teamwiderstand), und weiters ist man als Psychotherapeut leicht geneigt, Selbsterfahrung in der Gruppe zu machen (professionelle Deformation des therapeutischen Supervisors).

Es empfiehlt sich auch hier bei „Feldwechsel“ innerhalb einer Supervision diesen zu deklarieren. „Wir haben jetzt den Fokus auf die Probleme in der Zusammenarbeit mit Team B gelegt. Es hat sich jedoch immer mehr die Frage in den Vordergrund gedrängt, was die Teamleitung mit diesem Problem zu tun hat, was zwischen Teammitgliedern und Teamleitung dabei unklar ist, so daß ich denke, wir sollten jetzt den Fokus auf das Zusammenspiel innerhalb des Teams lenken“.

## V. Diskussion

Im letzten Teil der Ausführungen möchte ich noch zu vier Fragen Stellung nehmen, die sich für mich als Existenzanalytikerin hinsichtlich einer existenzanalytischen Teamsupervision gestellt haben.

1. Warum orientiert sich meine Vorgangsweise an der Personalen Existenzanalyse (PEA, Längle 2000) und nicht an der Sinnerfassungsmethode? (SEM, Längle 1988) – Ist die existenzanalytische Prozeßtheorie als therapeutische Vorgangsweise nicht zu tiefgreifend für ein Supervisionskonzept?

Die Personale Existenzanalyse (im Weiteren PEA) beschreibt die Schritte des personalen Dialoges (Wahrnehmen, Fühlen, Verstehen, Stellung nehmen, Verwirklichen), während die Sinnerfassungsmethode (im Weiteren SEM) die Schritte der Verwirklichung von Sinn beschreibt (Wahrnehmen, Bewerten, Wählen und Verwirklichen). Wie schon aus der Kurzbeschreibung der Schritte ersichtlich, fokussiert die PEA das Erleben und die

Aktivität der Person im Existieren, lenkt den Blick also auf das Ich, während in der SEM das Hauptaugenmerk auf die Situation, die Sache, die ein Ich bewegt gelegt wird, das Existieren also vom Wert her angefragt und unterstützt wird. Naturgemäß geht es in der PEA dem Ich darum, auch zu verstehen, weshalb etwas in der einen oder anderen Weise bewegt und berührt. Die PEA ist daher auch eine Methode mit der Übertragungsanteile, die in die aktuelle Situation mit einfließen, sichtbar werden, während die SEM „darauf aus ist“, diese Anteile zu übersteigen und sich ganz dem aktuellen Wertanspruch zuzuwenden. Man könnte sagen, daß sich PEA und SEM nicht nur im Fokus ihrer Bearbeitung des existentiellen Aktes unterscheiden, sondern auch in der Tiefe des bewußten Erfassens dessen, was eine Person bewegt, was es ihr ermöglicht bzw. was sie verhindert zu existieren.

Auf den ersten Blick nun erscheint es evident, daß für eine Supervision die Tiefendimension der Person nicht Thema sein kann, sondern ihr Ort in der Selbsterfahrung zu finden ist. Die existenzanalytische Methode der Wahl müßte somit die SEM sein. In der praktischen Erfahrung zeigt sich jedoch, daß die SEM in vielen Situationen nicht nur zu wenig Raum für die Vorbereitung einer Stellungnahme anbietet, sondern sich gerade jener Abschnitt der PEA, in dem es um das Verstehen des Wesentlichen geht (phänomenologische Analyse und Reduktion), an dem die Vielfalt der individuellen „Oberflächen“, die eine Teamlandschaft kennzeichnen, zusammenfließen in einige (wenige) Beweggründe und sich damit als der gemeinsame und verbindende Ort erweisen.

So gesehen und erfahren, ist m.E. die PEA die Grundstruktur einer existenzanalytischen Teamsupervision. Ihre oberflächlichere Variante, oder besser ihre Höhenstruktur, mündet in der SEM. Anders gesagt: geht es in der Supervision mehr um die Auseinandersetzung der jeweiligen Teammitglieder zu einer Fragestellung, so ist die (leicht modifizierte) PEA indiziert, geht es mehr um eine Auseinandersetzung mit der Sache so „reicht“ die SEM.

2. Ist die PEA nicht zu umfassend für eine Vorgangsweise in der Supervision?

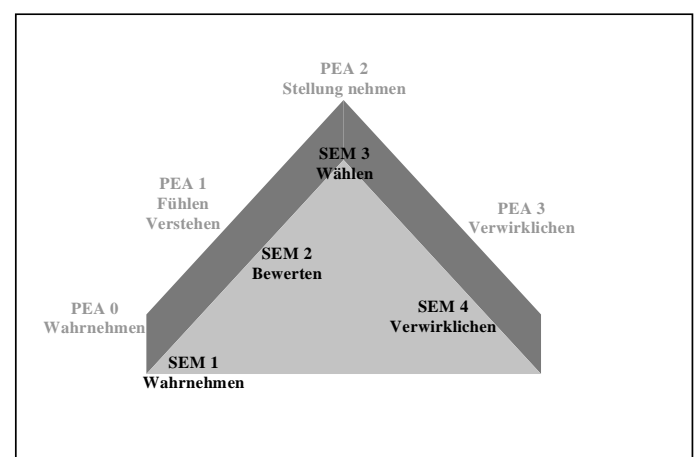


Abb. 10: PEA und SEM

Selbstverständlich muß nicht immer in der Ausführlichkeit und Differenziertheit, welche die existenzanalytische Methodik anbietet, gearbeitet werden, jedoch bietet die PEA wie auch die SEM einen konzeptuellen Rahmen, innerhalb dessen unterschiedliche Foci gesetzt werden können, z.B. sich für etwas Zeit nehmen, um es klarer wahrzunehmen und die Sichtweisen der Kolleginnen kennen zu lernen etc. Hier verweilen wir im Eindruck, im Ansehen und Annehmen.

Oder es geht in eine Konfliktbearbeitung, in der wir den Fokus auf ein tieferes Verständnis der Motivation der Beteiligten und auf die Stellungnahme zueinander lenken.

Oder eine schon recht klare Sache braucht Lösungs- und Durchführungsvarianten.

Als Rahmenmodell bietet diese Ausführlichkeit dem Supervisor Halt und Unterstützung, keine wesentlichen Schritte zu übersehen und diese je nach Notwendigkeit mit zu bedenken, mit einzubeziehen, zu erwähnen etc.

3. Welchen Stellenwert haben Techniken in der existenzanalytischen Supervision?

In meinen bisherigen Ausführungen wird deutlich, daß Techniken keinen hohen Stellenwert haben. Dennoch möchte ich sie gerade in der Supervision nicht gering schätzen, denn in diesem Setting haben wir nicht die relativ unbegrenzte Zeit wie in der Therapie, wir haben zudem eine Fülle von Informationen und mehrere Personen. Das alles erfordert bisweilen eine Beschleunigung in der Vorgangsweise, die durch Techniken und Mittel unterstützt werden kann. Grundsätzlich eignen sich einige spezifische existenzanalytische Methoden auch für die Teamsupervision, z.B. die Schritte der Willenstärkungsmethode (Längle 2000) – wenn Projekte immer wieder versacken, wenn eine Pseudomotivation vorliegt oder z.B. die Personale Positionierung (Längle 1994), wenn Ängste gegenüber Veränderungen im Vordergrund stehen oder das Vorgenommene als unüberwindbar große Hürde vor dem Team liegt, oder das Perspektiven-Shifting (Kolbe 2000) als kreativer Wahrnehmungsprozeß und damit als Basis für Veränderungen etc. Diese Methoden müssen meist im Supervisionsprozeß mit Medien wie Flipchart, Metaplan unterstützt werden und für den Gruppenprozeß adjustiert werden. Grundsätzlich sind hier der Kreativität und dem methodischen Können des Supervisors keine Grenzen gesetzt, genauso wie auch in der Therapie. (Die Ausführungen zum spezifischen Einsatz von Methoden würden den Rahmen dieser Arbeit sprengen, daher sind nur einige exemplarisch genannt.)

Eine vielleicht wichtigere Frage in diesem Zusammenhang ist jene nach Integration von Techniken und Methoden anderer Schulen bzw. aus dem Coaching und der Organisationsberatung (hier bieten ja v.a. die Systemische Richtung und das NLP eine Reihe von Methoden). Grundsätzlich sind viele dieser Techniken und Methoden hilfreich und unterstützend. Ein allzu heftiger und v.a. unintegrierter Einsatz jedoch verfälscht das Wesen der existenzanalytischen Supervision, in deren Zentrum der Dialog liegt und nicht so sehr die Lösungs-

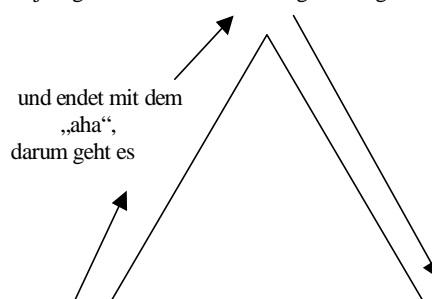
orientiertheit im Vordergrund steht. Zu viele Methoden bergen in der Supervision wie auch in der Therapie die Gefahr des Impressionistischen und Aktivistischen in sich und liegen damit nicht im Zentrum der Existenzanalyse bzw. entsprechen nicht deren Charakter.

4. Was charakterisiert existenzanalytische Teamsupervision oder umgekehrt, was ist an dem vorgestellten Konzept existenzanalytisch?

Gehen wir von jenen Phänomenen aus, welche die existenzanalytische Theorie und Praxis kennzeichnen – phänomenologisch, personal, existentiell und dialogisch – und überprüfen wir anhand dieser Vorgaben das vorgestellte Konzept.

Es ist *phänomenologisch*, *personal* und *existentiell*.

*personal* durch die Stellungnahme, die jedem in Kenntnis der je eigenen Motivation zur Fragestellung abverlangt wird



*Phänomenologisch*  
Durch das Annehmen der Themen sowie sie dem einzelnen „erscheinen“ und dem Vertiefen auf das Wesentliche der Erscheinung hin

*existentiell* weil das Team angehalten wird, das Erarbeitete auch auf Realisierung zu überprüfen und konkrete Vorgangsweisen erarbeitet werden.

Es ist *dialogisch*: Ihr Ziel ist es, ein Team nicht nur in ein Gespräch, sondern in einen Dialog zu bringen, das heißt auch die tieferen Beweggründe anzusehen und nicht nur Lösungen zu kreieren.

Es ist *prozeßorientiert*: Ihr Fokus liegt im Dialog der Personen des Teams und nicht primär in der Problemlösung. Daraus folgt, daß in der existenzanalytischen Supervision der Teamentwicklungsanteil eine deutliche Rolle spielt.

Es ist *ressourcenorientiert*: Die Ressourcen werden genutzt und stimuliert, Defizite nicht therapeutisch aufgearbeitet, sondern ausbalanciert bzw. bewußt gemacht und ein ressourcenorientierter Umgang intendiert.

Eine Reihe anderer Fragen wie sie exemplarisch in Abb. 11 zu sehen sind, werden hier vernachlässigt, da sie keiner spezifisch existenzanalytischer Beschreibung und Reflexion bedürfen.

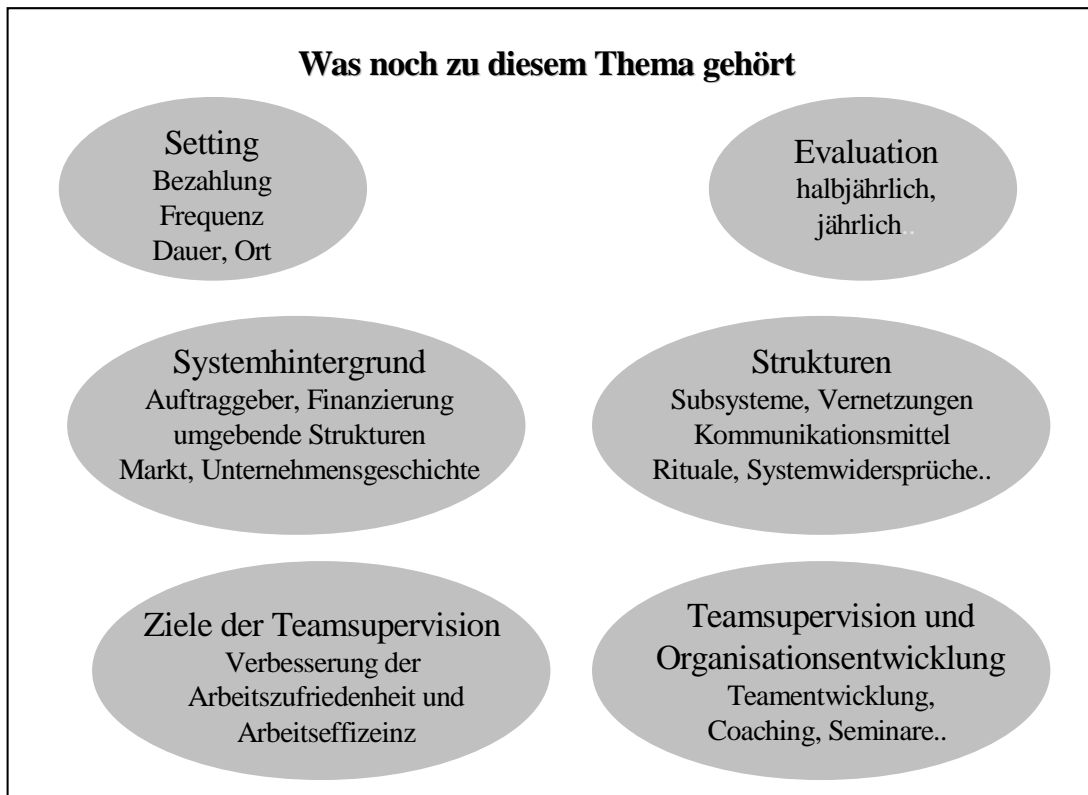


Abb. 11: Was noch zu diesem Thema gehört

## Zum Abschluß

Die „Crux“ der Teamsupervision bewegt sich im Spannungsfeld zwischen Person und Gruppe, also zwischen Individualität und Gemeinschaft, sowie zwischen vorgegebener Aufgabe und individuellen Werten. Die Lösung dieser Crux aus existenzanalytischer Sicht führt uns zum **„Credo“ existenzanalytischer Teamsupervision:**

**Auseinandersetzung und optimales Zusammenwirken geschieht durch maximales Personsein.**

## Literatur:

- Kolbe Ch (2000) Perspektiven-Shifting. Methode zur Arbeit mit primärer Emotionalität und unbewußten Stellungnahmen. Existenzanalyse 17, 1, 17-20
- Längle A (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52
- Längle A (1992) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag in Zug (CH) im Rahmen einer Tagung der GLE am 3. April. Publiziert 1999: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (1994) Personale Positionsfindung (PP). Bulletin 11, 3, 6-21
- Längle A (2000) Die Willensstärkungsmethode (WSM). Existenzanalyse 17, 1, 4-16
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

*Anschrift der Verfasserin:  
Dr.phil. Liselotte Tutsch  
Einwanggasse 23  
A – 1150 Wien  
e-mail: lilo.tutsch@existenzanalyse.org*

# Charakteristika von Krisen und methodische Schritte in der Krisenintervention

*Anton Nindl*

*Nach einem kurzen Überblick über wesentliche Krisenkonzepte des letzten halben Jahrhunderts soll der spezifisch existenzanalytische Zugang beleuchtet werden. In diesem ist sowohl die unvoreingenommene Offenheit wie auch eine professionelle Haltung und Vorgangsweise des Helfenden für eine gelingende Krisenintervention von grundlegender Bedeutung. Der Beitrag zeigt die methodischen Implikationen auf, die sich vor dem Hintergrund der personal-existentiellen Grundmotivationen für eine Gesprächsstruktur ergeben. In dieser sollen Fragen des Settings, der Problemanalyse, der Problem- und Zieldefinition und der Problembearbeitung unter Berücksichtigung situativer und personaler Ressourcen sowie Möglichkeiten zu realistischer Neuorientierung und sinnvollem Handeln aufgezeigt werden.*

**Schlüsselwörter:** *Krise, Krisenintervention, Ressourcen, Grundmotivationen*

*After a short survey over the essential concepts of crisis dating from the last fifty years the specific existential-analytical approach will be presented. This is essentially marked by the helping person's unreserved openness as well as a professional attitude and course of action in bringing about a successful crisis intervention. This article shows the methodological implications that arise from the background of the existential-analytical fundamental motivations for the structure of the therapeutic conversation. Questions are dealt with concerning setting, problem analysis, of defining the problem and the aim while considering the situational and personal resources and possibilities will be shown for a realistic reorientation and meaningful action.*

**Key-words:** *Crisis, Crisis intervention, resources, fundamental motivations*

Wir können heute von einer Inflation des Krisenbegriffes sprechen. Es gibt Krisen in der Politik, der Ökonomie, der Ökologie, der Medizin oder der Psychologie. So beschäftigen uns die Balkankrise, die BSE-Krise, die Krise an den Börsen, die Krisen der Sozialversicherungen, aber auch die individuellen Sinnkrisen, die Reifungskrisen der Heranwachsenden, Ehekrise und in deren Folge Krisen in den Familien oder die vielbeschworene Midlife-Crisis. In diesem Beitrag soll die Krise des Einzelnen, wie sie uns in Beratung und Psychotherapie begegnet, in den Mittelpunkt gestellt werden. Nach einem kurzen historischen Rückblick zur Krisenforschung werden Charakteristika von Krisen aufgezeigt und im Anschluss das methodische Vorgehen skizziert.

## 1. Historischer Rückblick

Die gezielte Krisenforschung beginnt mit Eric Lindemann (1944), der die Folgen des sogenannten Coconut-Groove-Brandes, bei dem über 140 Menschen den Tod gefunden hatten, beschrieb. Er stellte bei Geretteten und Hinterbliebenen regelhaft Schock-, Schuld-, Trauer- und Aggressionsreaktionen fest und forderte gezielte psychotherapeutische Hilfe vor allem bei der Trauerarbeit (vgl. z.B. Fartacek & Nindl 2001). In weiterer Folge verweist Ciompi (1996) in einer Übersichtsarbeit auf Gerald Caplan (1964), der die Überlegungen Lindemanns vertiefte und als „Vater der modernen Krisentheorie“ angesehen werden kann. Auch Erik Erikssons (1957) psychodynamische Perspektive auf die kritischen Lebenspha-

sen fällt in etwa in diese Zeit. Außerdem gab es in weiterer Folge wichtige Arbeiten zur Krisenthematik von Jacobson (1974) in den USA, Häfner (1978) in Deutschland, Cullberg (1978) in Schweden oder Reiter und Strotzka (1977) in Österreich, um nur einige zu nennen. Neuere Ansätze etwa von Ciompi (1996) stellen einen Bezug zur Chaostheorie her und die intensiven Forschungen zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) führten zu Akutbehandlungskonzepten mit Elementen sowohl aus der Notfall- als auch der Krisentherapie (z.B. Malt & Weisaeth 1991).

## 2. Charakteristika von Krisen

Der Begriff der Krise ist nicht ganz einfach zu fassen. Wir könnten in Anlehnung an Caplan (1964) Krise als Ausdruck einer Überlastungsreaktion sehen. Die Krise wird demnach durch ein Ereignis ausgelöst, das die Person mit ihren üblichen Problemlösungsmöglichkeiten nicht bewältigen kann. Durchaus ähnlich sehen wir in der Existenzanalyse Krise als ein Geschehen, in dem die Möglichkeiten für den Umgang mit Ereignissen nicht ergriffen werden können. Der Mensch hat nichts zu Handen, um konstruktiv etwas zu verändern. Er verbleibt auf einem reaktiven Niveau, personale Fähigkeiten gehen verloren. Kennzeichnend ist die Vordringlichkeit des Zustandbildes, in dem therapeutisches Handeln im weitesten Sinn unverzüglich einsetzen soll, um irreversible Schäden zu verhindern. Krise bezeichnet den Zeitpunkt, wo es sich zum Positiven oder Negativen wendet. Das griechische Wort „krisis“ bedeutet ja „entscheidende Wende“, eine Wende zum Besseren oder Schlechteren. Den polaren Charakter des Phänomens Krise verraten die chinesischen Schriftzeichen für Krise. Das chinesische Wort für Krise heißt „wei-ji“. Dabei bedeutet „wei“ Gefahr, „ji“ Gelegenheit bzw. Chance.

Krisen kommen meist *plötzlich, überraschend*, werden bedrohlich erlebt, sind häufig mit Verlusten oder Kränkungen verbunden, stellen bisherige Werte und Ziele in Frage, erzeugen Angst und Hilflosigkeit, verlangen aber gleichzeitig nach raschen Entscheidungen (Reiter & Strotzka 1977). Jede Krise führt zu einer mehr oder weniger ausgeprägten psychischen *Labilisierung*, die sich auch im sozialen Leben ausdrückt. So können gewohnte Verhaltensweisen, wie zur Arbeit gehen, den Haushalt besorgen, zu bestimmten Zeiten essen, schlafen oder wachen usw. einem massiv inadäquaten z.B. regressiven, suizidalen oder evtl. aggressiven Verhalten weichen. Die *verstärkte Beeinflussbarkeit* kann in der Krise die Gefahr der Chronifizierung wesentlich erhöhen. Die wichtigsten Gründe dafür sind nach Häfner (1978): Fortbestehen schwerer Belastungen, materieller oder sozialer Krankheitsgewinn, soziale Konditionierung (z.B. durch Alkohol- und Drogenmissbrauch; Bestärkung durch Gleichgesinnte). *Kleine Ursachen* können *große Wirkungen* haben: Ein an sich banaler Konflikt kann einen Suizid oder eine Aggressionshandlung auslösen. Eine Krise bedeutet wie schon oben angeführt *Gefahr* aber auch *Chance*. Gefahren sind z.B. suizidales Verhalten oder der Ausbruch von psychischen Erkrankungen, die Chance besteht im Sich-näher-Kommen und einer möglichen Persönlichkeitsentwicklung.

Wann und wo trifft man auf welche Krisen? In der institutionellen Krisenintervention begegnen uns am häufigsten Erregungszustände, Krisen unter Alkoholeinfluss, Trauerreaktionen und andere depressive Krisen mit Suizidalität und Suizidversuchen. In der privaten Praxis sind es nach meiner Erfahrung vor allem Reaktionen auf Untreue oder Verlassenwerden, Verlusterlebnisse und Lebensveränderungskrisen. Das hat natürlich Konsequenzen für die Krisenintervention, über die bis heute kein Konsens besteht, was sie sein soll und wie sie von der Kurzzeitpsychotherapie oder der Notfallpsychiatrie abzugrenzen ist. Allerdings gibt es Gemeinsamkeiten, die hier als Charakteristika einer Krisenintervention genannt werden sollen (vgl. Schnyder, 1996):

- Krisenintervention muss *rasch* und *flexibel* erfolgen;
- Konzentration auf die *aktuelle Problemlage* ist grundlegendes Element;
- Krisenintervention soll *zeitlich begrenzt* werden;
- *Stufenmodelle* werden als günstig angesehen;
- *aktive und direkte*, jedoch nicht unbedingt direktive *therapeutische Haltung*;
- Krisenintervention ist keine ärztliche Domäne – *interdisziplinäre Teams*;
- Krisenintervention zielt nicht nur auf das Individuum, sondern beinhaltet auch *Maßnahmen im sozialen Umfeld* des Klienten.

Um mich nicht dem Vorwurf Henselers (1981) auszusetzen „Alle reden von Krisenintervention, vom Wie aber nicht!“, möchte ich mich den konkreten Schritten einer Krisenintervention zuwenden.

## 3. Methodisches Vorgehen

### a) Beziehungsaufnahme

Im *Erstkontakt* bringe ich mich in die größtmögliche Offenheit, um durch Ruhe und Klarheit einerseits die notwendige emotionale Entlastung zu ermöglichen, andererseits das, was passiert ist, in den Blick zu bekommen. Gleichzeitig muss ich darauf achten, die sachlichen Voraussetzungen für ein konstruktives Gespräch zu schaffen. Besonders für den institutionellen Rahmen sei erinnert: Ich begrüße die Klientin, stelle mich mit Namen und Funktion vor und kläre das Setting: z.B. „*Wir haben jetzt für unser Gespräch eine Stunde Zeit. Möchten Sie, dass Ihre Tochter beim Gespräch dabei ist? Nehmen Sie bitte hier Platz.*“

Klientinnen und Klienten verlieren in Krisen häufig den Überblick und werden von widersprüchlichen Gefühlen überschwemmt. Durch die Verslossenheit im Schmerz braucht der Mensch in der Krise jemanden, der ihn behutsam führt und ihm Struktur bietet. Dabei geht es aber nicht um die häufig angebotene repressive Führerschaft, sondern um die feste Hand des oder der Helfenden, die vom Rand des Sumpfes auf festem Boden dem oder der Versinkenden angeboten wird. Möglicherweise sind sofortige Schutzmaßnahmen wie z.B. medizinische Erstintervention notwendig. Hier sollte eine klare und reißfeste Notfallkette vorhanden sein. Auch klare Hinweise, wie: „*Bleiben Sie vorerst einmal hier und warten Sie*

ab, bis er zur Arbeit gegangen ist.“ Die klare Vorgangsweise bietet schon den Halt, der für etwas Beruhigung und Entspannung sorgt und die Haltung signalisiert: Es ist selbstverständlich, dass Sie hier sind, weil es in Ihrer Situation notwendig ist.

Das eigentliche Gespräch beginne ich meist mit der Frage nach dem Befinden der Klientin. „*Frau Bauer, wie geht es Ihnen im Moment?*“ Durch das Ansprechen auf der emotionalen Ebene bringe ich mich als Person ein, die sich für den Zustand der Klientin interessiert und ermögliche gleichzeitig eine emotionale Entlastung. Nach einer ersten Affektabfuhr wenden wir uns dem zu, was passiert ist und bringen so die Realität in den Blick: „*Geht es jetzt, dass Sie mir erzählen, was genau passiert ist?*“ Während die Klientin das Geschehen schildert, versuche ich mich dieser Wirklichkeit selbst zu stellen und drücke das vielleicht auch aus: „*Das ist ja wirklich schlimm!*“ Die Botschaft heißt: Ich bin für Sie da. Ich stelle mich auf Ihre Seite. Ich halte das, was Ihnen widerfahren ist und Sie in Ihrer Not aus (Tutsch 1993; Längle 1997).

## b) Problemanalyse

Wir sind also nun nach einer ersten emotionalen Entlastung in der *Situationsanalyse* (vgl. Schnyder, 1996), in der es darum geht, zu erfahren, was eigentlich los ist, worum es eigentlich geht. Welche Krisenauslöser zeigen sich? Häufig finden wir spezifische Belastungen im Bereich der sozialen Beziehungen: Beziehungskonflikte oder drohende bzw. kürzlich stattgefundenen Verluste durch Trennung, Scheidung und Tod. Es kann aber auch die Diagnose einer schweren Erkrankung, ein Unfall oder die Erfahrung von Gewalt sein. Vielleicht handelt es sich um einen Arbeitsplatzverlust durch Kündigung oder Probleme durch Schulden oder Erbschaftsstreitigkeiten. Nicht selten gibt es Probleme für Migrantinnen und Migranten wegen drohender Abschiebung.

Wie sieht die *aktuelle Lebenssituation* meiner Klientin aus? In welcher Lebensphase befindet sie sich? Wie ist sie mit ihrer Umwelt emotional und sozial verwoben? Pflegt sie Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn? Wie ist die Arbeitssituation? Ist sie Hausfrau und so von ihrem Gatten materiell abhängig? Wie sieht die Freizeitgestaltung aus? Diese Bereiche beleuchten den *Krisenhintergrund* und geben vielleicht Hinweise für die Empfindlichkeit hinsichtlich des Krisenauslösers bzw. erhellen bereits mögliche Ressourcen. Welche *Ressourcen* sind auffindbar? Welche kognitiven oder lebenspraktischen Fähigkeiten sind vorhanden, wie steht es um die körperliche Gesundheit der Klientin? Welche ethischen oder religiösen Werte werden als haltgebend erlebt? Auch die Erfahrung durchgestandener Krisen, eine im Grunde zusehender Lebensumstände und das Vermögen, belastende Lebensumstände zu ertragen wirken protektiv. Bedeutsame Ressourcen finden sich in erster Linie im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen, aber auch in Form von finanzieller Sicherheit.

In einem nächsten Schritt fasse ich das, was ich bisher erfahren habe, zusammen und wir versuchen gemeinsam die Krise in verständliche Worte zu fassen. z.B. „*Ihr Gatte hat*

*Ihnen am Donnerstag gestanden, dass er eine Freundin hat und dass er die Familie verlassen wird. Sie fühlten sich wie vom Blitz getroffen, können damit überhaupt nicht umgehen und können nicht verstehen, wie er Ihnen das antun kann. Sie fühlen sich hilflos und verzweifelt und wissen nur, dass Sie Ihren Mann trotz allem zurück haben wollen.*“ Das soll dazu dienen, aus einem Erleben im Sinne „Es ist noch nicht wirklich“ heraus zu führen in ein „Das ist jetzt so“ und ein klareres Verständnis der Krise zu entwickeln. In einem gewissen Sinn soll es dazu kommen, dass die Klientin die Tatsache, dass sie in der Krise ist, jetzt annehmen kann.

Gemeinsam finden wir uns nun angesichts dieser Wirklichkeit, es geht nun darum den sachlichen Blick etwas zurückzunehmen und mehr Nähe aufkommen zu lassen (vgl. Längle 1997). „*Was tut so weh?*“, ermöglicht der Klientin mehr Nähe zu sich aufzunehmen und bringt das Wertvolle im Verlorenen ins Bild. Sie wendet sich der verlorenen Beziehung zu und braucht das innere Mitgehen und Mitfühlen des Therapeuten. In dieser Phase geht es darum, Gefühlen von Trauer, Schmerz, Kränkung, Scham, Angst und Schuld, vielleicht auch von Wut und Verbitterung Ausdruck zu verleihen, anstatt sie spannungs- und krankheitsfördernd in sich hineinzufressen. Die therapeutische Haltung ist: Da ist jemand, der berührt ist, der Interesse hat, für den Sie jetzt wichtig sind. Es ist immer zu bedenken: Die Krise bedeutet eine Grundwertgefährdung mit der Frage: Ist es noch gut, dass ich noch da bin? Die Haltung sagt: Ja, es ist gut. Ich sehe etwas in Ihnen, das Sie selbst derzeit nicht sehen können. Dieser Aspekt entspricht Cullbergs (1978) stellvertretender Hoffnung. Zu diesem Zeitpunkt kann es auch günstig sein, ein Ziel zu definieren. z.B. „*In den nächsten sechs Wochen sollte es für Frau Bauer möglich sein, mit der Ehesituation so umzugehen, dass eine Klärung, wie es weitergehen soll, gelingt. Dazu soll auch ein Paargespräch beitragen. Zu diesem Zeitpunkt sollte Frau Bauer in der Lage sein, sich ein Leben ohne ihren Gatten zumindest vorstellen zu können.*“ Für den Berater oder die Therapeutin ist es in dieser *Reaktionsphase* sehr wichtig darauf zu achten, dass er oder sie die Gefahren von Krisen im Auge behält (vgl. Tutsch 1993): Wo ist die Klientin gefährdet? Wo zweigt sie ab, wo ist sie zu schnell? Taucht da Suizidalität auf? Droht der Ausbruch einer psychischen Erkrankung? Gibt es die Gefahr einer Chronifizierung der Krise durch das Weiterbestehen von schweren Belastungen oder durch einen materiellen oder sozialen Krankheitsgewinn? Dazu ist ein Differenzieren und Verstehen (manchmal auch Erklären) notwendig, um Gefahren aufzuzeigen (z.B. bei Alkoholmissbrauch...).

## c) Bearbeitungsphase

In der *Bearbeitungsphase* wird der Fokus auf die personalen Ressourcen gelenkt, und es geht um das Finden und Stärken des Eigenen (vgl. Längle 1997). Was könnte der Klientin konkret helfen, dass sie in der Situation weiterkommt. Was ist dezidiert *ihr* Problem? Was trägt sie z.B. zur Aufrechterhaltung der Problematik bei und was kann sie dagegen tun? Welche Haltung zur Situation, aber auch zu sich und ihrem Leben wäre realistisch? Möchte

## Krisenintervention im Überblick

1./2.GM „Ist da jemand?“	Aufbauen der therapeutischen Beziehung	Rahmenbedingungen Emotionale Entlastung Setting
1.GM „Ich brauche jemanden, der das Erlebte mit mir aushält und der mir hilft, es zu verstehen.“	Problemanalyse  „Krisendefinition“	Krisenauslöser Aktuelle Lebenssituation Ressourcen Krise in verständliche Worte fassen Krise akzeptieren
2.GM „Ich brauche jemanden, der mit mir mitfühlt!“	Gefühle zulassen und ausdrücken	Nähe aufnehmen den Schmerz an sich heran lassen die Kränkung anfühlen sich dem Wertvollen zuwenden, das verloren ging
3. GM „Ich brauche jemanden, der mir hilft, damit ich wieder zu mir selbst komme.“	Problembearbeitung Finden und Stärken des Eigenen	früher erfolgreiche Bewältigungsstrategien reaktivieren Problem der Klientin herausarbeiten realistische Haltung distanzierende und supportive Methoden...
4. GM „Ich brauche wieder einen Sinn.“ „Mein Leben hat wieder neue Ziele und Werte.“	Neuorientierung  abschließender Rückblick und Bilanz	gemeinsam nach neuen Lösungen suchen aus passivem Opferdasein zu mitgestaltender Existenz Krise in ihrer Bedeutung erkennen und Konsequenzen ziehen Was habe ich aus der Krise gelernt? Aufgabe des Lebens und der Krise annehmen und vertiefen

die Klientin Opfer bleiben und wenn nein, welche Konsequenzen würde das nach sich ziehen? Was steht an, was zu tun wäre, und was hindert sie daran?

Um von den aktuellen Problemen Abstand zu gewinnen, können distanzierende Techniken hilfreich sein. „Was würden Sie Ihrer Freundin empfehlen?“ oder „Wenn Sie sich eine gute Freundin wären: Was würden Sie sich sagen?“ Dadurch kann der Klientin eine gewisse Selbstdistanzierung gelingen.

Die therapeutische Haltung ist geprägt von Beachtung und Wertschätzung. Die Botschaft lautet: Sie dürfen so sein. Sie dürfen sich das zugestehen. Ich helfe Ihnen, damit Sie wieder zu sich selbst kommen. Im Allgemeinen werden nun bereits bekannte Möglichkeiten reaktiviert, der Berater oder die Therapeutin bekräftigt, ermutigt, nimmt Stellung, geht einen Schritt zurück und versucht die Eigeninitiative zu fördern.

### d) Neuorientierung

In einem nächsten Schritt geht es für die Klientin darum, die Initiative zu ergreifen und das, was ansteht, zu realisieren. Die Klientin soll die passive Erwartungshaltung, in der sie ihrem Gatten ausgesetzt ist ablegen und immer mehr ihr Leben in die Hand nehmen und durchaus im Sinne einer *Neuorientierung* aktiv ihre Existenz mitgestalten. Der Sinn der Krise im konkreten Beispiel, nämlich das reduzierte Leben auf einem funktionalen Niveau zu verändern, ist der Klientin bewusst, und sie sieht auch mittlerweile eine Perspektive in einer Halbtagsbeschäftigung. „*Ich bin nicht mehr für jeden zu jeder Zeit da.*“ Die Klientin ist nun zuversichtlich, mit ihrer Situation selbst zurecht zu kommen und freut sich auf einen kurzfristig vereinbarten Kurzurlaub. Wir vereinbaren, dass sich die Klientin nach



etwa einem Monat von sich aus bei mir meldet. Bei diesem telefonischen Kontakt ist sie sehr zuversichtlich, und wir vereinbaren ein Abschlussgespräch nach einem weiteren Monat.

Verschiedene Autoren verweisen darauf, dass es sich bewährt hat, vor dem definitiven Abschluss einer Krisenintervention ein abschließendes Gespräch nach etwa zwei bis drei Monaten zu führen (z.B. Sonneck 1995; Schnyder 1996). Inhalt eines solchen Follow-up-Kontakts ist primär das Erleben und Verhalten der Klientin seit dem letzten Gespräch. Wie kommt sie mit ihrem Leben zurecht? Was hat sich in ihrem Leben geändert? Wie sieht sie im Rückblick ihre Krise und wie schätzt sie ihre Krisenbewältigung aus heutiger Sicht ein? Ist vielleicht eine Indikation für eine längerfristige Psychotherapie gegeben? Wie sehen die Rahmenbedingungen dafür aus? In unserem Beispiel zeigte sich im Abschlussgespräch, dass die Klientin ohne therapeutisch-beraterische Begleitung gut zurecht kam. Der Gatte ist zurückgekehrt und hat sich für die Klientin und die Familie entschieden. Sie verheimlicht nicht, dass es fallweise Spannungen gibt. Sie kann damit gut umgehen und ist zuversichtlich, dass sich ihr Ehe- und Familienleben auch langfristig verbessert.

Erfahrungsgemäß gelingen Krisenbewältigungsprozesse nicht immer wie im geschilderten Beispiel. Auch wird die Abfolge der Schritte je nach dem, was Not tut, leicht variieren. Allerdings bleibt es niemandem in der Krise erspart, auch wenn einem die Frage des Lebens vielleicht vorerst die Sprache genommen hat, seine oder ihre ganz persönliche Antwort zu finden. Erich Fried gibt in seiner unnachahmlichen Art Mut dazu:

## Aufhebung

Sein Unglück  
ausatmen können

tief ausatmen  
so daß man wieder  
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon  
fast wieder  
Glück

## Literatur

- Caplan G (1964) Principles of preventive psychiatry. New York: Basic Books
- Ciampi L (1996) Krisentheorie heute. Eine Übersicht. In: Schnyder U, Sauviant JD (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. 2. korr. Aufl. Bern: Huber, 13-25
- Cullberg J (1978) Krisen und Krisentherapie. Psychiatr. Prax. 5, 25-34
- Eriksson E (1957) Kindheit und Gesellschaft. Zürich: Pan Verlag
- Fried E (1997) Aufhebung. In: Beunruhigungen. Berlin: Wagenbach
- Fartacek R, Nindl A (2001) Normale und abnorme Trauerreaktionen. In: Katschnig H, Demal U (Hrsg) Trauer und Depression. Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an? Wien: Facultas, 25-41
- Häfner H (1978) Krisenintervention und Notfallversorgung in der Psychiatrie. In: Haase HJ (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. Stuttgart/New York: Schattauer
- Henseler H (1981) Krisenintervention – Vom bewussten zum unbewussten Konflikt des Suizidanten. In: Henseler H, Reimer C (Hrsg) Selbstmordgefährdung. Zur Psychodynamik und Psychotherapie. Stuttgart: frommann-holzboog
- Jacobson GF (1974) Programs and techniques of crisis intervention. In: Ariet S (Ed) American Handbook of Psychiatry, Vol. 2, Chapter 55, New York: Basic Books
- Längle A (1997) Existenzanalytische Krisenintervention. Unveröff. Arbeitsblatt
- Lindemann E (1944) Symptomatology and management of acute grief. Am. J. Psychiatry 101, 141-148
- Malt UF, Weisaeth L (1991) Disaster psychiatry and traumatic stress studies in Norway. History, current status and future. Acta Psychiatr. Scand. 80, Suppl. 355, 7-12
- Reiter L, Strotzka H (1977) Der Begriff der Krise. Ideengeschichtliche Wurzeln und aktuelle Probleme des Krisenbegriffes. Psychiatria Clin. 10, 7-26
- Schnyder U (1996) Ambulante Krisenintervention. In: Schnyder U, Sauviant JD (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. 2. korr. Aufl. Bern: Huber, 55-74
- Sonneck G (1995) Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas
- Tutsch L (1993) Krisenintervention. Herbstakademie der GLE. Seminar-mitschrift

*Anschrift des Verfassers:*

*Mag. Anton Nindl*

*Thumegger Bezirk 7*

*5020 Salzburg*

*e-mail: anton.nindl@existenzanalyse.org*

# Die Sprache des Körpers

## Körperarbeit und Körpertherapie als Unterstützung einer Therapie des Wortes\*

Susanne Jaeger-Gerlach

*In den letzten Jahren ist innerhalb verschiedener psychotherapeutischer Richtungen das Augenmerk stärker auf die Sprache und die Ausdrucksfähigkeit des Körpers gelegt worden. Dahinter steht die Erfahrung, dass Bewegendes und Berührendes im Leben eines Menschen, Störungen und Traumatisierungen sich nicht nur mit Worten ausdrücken, sondern auch in Körperhaltungen und Bewegungen. Der Ansatz der Körperarbeit in der Psychotherapie zielt darauf: Dem, was sich im Körper zeigt, auch dort, wo es sich zeigt, zu begegnen.*

**Schlüsselwörter: Phänomenologische Wahrnehmung, Lernen, Körperarbeit, Körpertherapie, neuronale Bahnungen**

*In the last years more attention has been given in various schools of psychotherapy to the language and expressions of the body. This is due to the realisation that anything that moves or touches a person as well as disturbs and traumatises is not only expressed in words, but is also show in body postures and movements. The approach of body work in psychotherapy aims to adress that, which shows in the body at that very place.*

**Key words: phenomenological perception, learning, body work, body therapy**

### Bewegung und Sprache

Haltung, Mimik, Atmosphäre, Gesten begleiten unsere gesprochenen Worte und lassen sie zu unserem persönlichen Sprachausdruck werden. Studien mit sehr verlangsamten Videoaufnahmen zeigen deutlich, dass in diesem Gesamtkomplex des sprachlichen Ausdrucks die Bewegungen des Körpers – Mimik und Gestik – meist einen Bruchteil von Sekunden schneller sind als das gesprochene Wort. Sie sind die Wegbereiter des Wortes.

Schauen wir auf die Entwicklung des Menschen, so steht die Entwicklung der Mimik und Bewegung vor der Entwicklung der Sprache und ist, solange die Worte dem Kind noch nicht zur Verfügung stehen, sein Weg, sich in die Welt hinein auszudrücken.

Denken und Lernen, Entwicklung und Sprache, Gedächtnis geschieht nicht nur im Kopf, sondern ist von Anbeginn des Lebens bis ins hohe Alter eine Sache des ganzen Körpers, der mit seinen Sinnesorganen die Informationen aus der Welt aufnimmt.

Mit der Gesamtheit seines Körpers, im Rahmen seiner alters- und entwicklungsbedingten Möglichkeiten, drückt der Mensch sich aus in die Welt, nimmt Beziehung auf und begegnet dabei sich selbst und anderen.

Auf diesen Grundgegebenheiten aufbauend, schreibt die Neurophysiologin und Pädagogin Carla Hannaford, „...es sind die Bewegungen, die uns unser Wissen zum Ausdruck bringen lassen, und die, wenn sie komplexer werden, höhere kognitive Funktionen erleichtern - eine Schlussfolgerung, die durch die neurowissenschaftliche Forschung mit immer neuen Details gestützt wird“ (Hannaford 1999, 12).

Mit anderen Worten: körperliche Bewegung bahnt und begleitet nicht nur die Ausdrucksfähigkeiten des Menschen, sondern ist die Voraussetzung für neuronales Wachstum und Plastizität. Sie ist integraler Bestandteil des Menschen als einer Körper-Seele-Geist-Einheit.

Lerntheoretisch erwiesen ist, dass körperliche Bewegung die Lern- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter fördert.

\* Vortrag auf dem GLE-Kongress in Hannover am 1.4.2001. Für die Veröffentlichung gekürzt und überarbeitet.

„...der Mensch (ist) von Geburt an mit einem persönlichen und evolutionären Erbe ausgestattet. Mit dem Schritt in die Welt beginnt er eine Reihe von Begegnungen mit der Umwelt. ... Von Anfang an dringen zufallsbedingte Faktoren in das Anpassungssystem ein. Die Registrierung der Umwelt geschieht über die Sinne. Die willkürliche Bewegung entwickelt sich gleichzeitig mit dem Gefühl.“ Shava Shelhav beschreibt dieses interaktive Begegnen als organisches Lernen, ein Lernen ohne Lehrer (Shelhav-Silberstein, 1999, 119). Manches wird auf diesem Weg im Leben gelernt, manifestiert sich und erweist sich irgendwann als Blockade zur eigenen Sinnfindung und Lebensgestaltung.

Da Psychotherapie und Beratung bei allem Erinnern, Durcharbeiten, Denken, Fühlen, Stellungnehmen und Entscheiden auch Lernen ist, halte ich es für notwendig, der Bewegung der Seele und des Geistes auch in den Bewegungen des Körpers nachzugehen, sie dort aufzuspüren, zu verstehen und anzusprechen. Aber auch der umgekehrte Weg gehört dazu: die Bewegungslosigkeit und Erstarrung des Körpers zu lösen helfen, damit Seele und Geist davon berührt werden und der Mensch als Person sich zeigen kann.

## **Körperwahrnehmung – Körperarbeit – Körpertherapie**

Ausgehend von verschiedenen chiffrierten Patientenbeispielen möchte ich im Folgenden die Begriffe Körperwahrnehmung, -arbeit und -therapie definieren und differenzieren, auch in ihrer Einbeziehung in Beratung und Therapie.

Wenn ein Patient neu in die Praxis kommt, hören wir meistens in der ersten telefonischen Absprache seine oder ihre Stimme. Eine Atmosphäre entsteht, eine Ahnung von dem Menschen, seiner Dynamik, seines Alters und seiner Stimmung.

Manchmal sind da aber auch konkrete Vorstellungen:

### **Körperwahrnehmung**

Eine Frau ruft an und erzählt, sie sei in einer Therapiegruppe, möchte aber für einige Zeit eine Einzeltherapie, weil so viele Fragen aufgetaucht seien, die sie in der Gruppe nicht besprechen kann. Wir machen einen Termin.

In Erwartung einer ca. 40jährigen Frau öffne ich die Tür und bin sprachlos. Vor mir steht eine Frau, die ich auf den ersten Blick für über 80 Jahre halte. Als sie dann anfängt zu erzählen, erkenne ich die Stimme vom Telefon wieder. Wenn ich die Augen kurz schließe, nur die Stimme höre, ist da wieder das Bild einer Jüngerin. Schau ich sie an, so wirkt sie noch älter, als sie ist. Ich merke, wie dieses Phänomen mich stutzig macht: der spannungslose Körper erzählt die Geschichte einer Frau, die Mühe hat, sich im Leben zu halten. Die Stimme ist nicht mitgealtert und nimmt an dieser Kraftlosigkeit, die sie wohl nicht erst im Alter ergriffen hat, nicht teil.

Erzählend verweilt sie in der Kindheit. Alles andere wird ausgespart.

Ich mache sie, ausgehend von dieser Körperwahrnehmung, auf die doppelte Diskrepanz aufmerksam: junge Stimme und das offensichtliche Alter des Körpers, Kindheitserzählungen als sei es gestern gewesen, und sieben unwesentliche Jahrzehnte.

In den zehn Stunden, die sie zu mir kommt, beginnt sie, die Jahrzehnte dazwischen zu erzählen, begreift langsam, dass ihre langandauernden Gehunsicherheiten vielleicht auch in Zusammenhang stehen mit der Verweigerung, im Hier und Jetzt Tritt zu fassen. Hin und wider strafft sich nun wenigstens beim Erzählen ihre Haltung, um dann oft gleich wieder nachzugeben.

Sie kehrt in ihre therapeutische Gesprächsgruppe zurück. Ich gebe ihr den Auftrag mit, den Jahrzehnten seit der Kindheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um damit auch im eigenen Altsein ankommen zu können.

### **Körperwahrnehmung und Körperarbeit**

Eine Frau, 38 Jahre alt, meldet sich an und benennt am Telefon, worum es ihr geht: Unzufriedenheit mit der Familien- und Berufssituation. Sie weiß nicht, was sie will und soll, nichts macht Spaß, nichts interessiert sie wirklich. Nachts liegt sie wach, am Tag schafft sie die Arbeit kaum noch. Die ersten Zeichen einer Erschöpfungsdepression sind sichtbar da.

Was mir bei der ersten Begegnung auffällt, ist ihre vornüber stürzende Gehweise. Kopf nach vorn stürmt sie an mir vorbei, stutzt, bleibt stehen, weiß gar nicht, wohin, in welchen Raum sie gehen soll. Ich zeige ihr, wieder stürmt sie an mir vorbei. Im Sitzen wirkt sie genauso wenig im Lot wie im Gehen. Im Erzählen ihrer Lebenssituation bildet sich ähnliches ab: unüberlegt das Falsche tun, Hektik, Zeitgedränge. Die nächsten Male spielen sich ähnliche Ankommen-Szenen ab. Was mir auffällt, sind ihre immens hohen Schuhe, die ihre aus dem Lot geratene Haltung begünstigen. Neben der Arbeit an ihrer derzeitigen Lebensproblematik mache ich sie aufmerksam auf einen eventuellen Zusammenhang zwischen ihrer Unaufmerksamkeit für alles, was um sie herum geschieht und ihrer Haltung und die Art und Weise zu gehen. Sie ist einverstanden, dass wir für einige Stunden die Familien- und Berufsproblematik außer Acht lassen, um nur ihre Achtsamkeit zu schulen. In Imaginationen lasse ich sie vertraute Wege gehen. Sie stellt fest, dass sie nicht wirklich weiß, was links und rechts des Weges ist. Für diese Wochen des Übens bitte ich sie, einmal auf diese hohen Schuhe zu verzichten, um mit flachen Schuhen leichter in eine aufgerichtete Haltung zu kommen. Für die Zeit zwischen den Therapiestunden bekommt sie die Aufgabe, langsamer zu gehen, wenn sie einkauft oder Wege während ihrer Berufstätigkeit zurücklegt. Sie merkt selbst, dass, wenn es ihr wirklich einmal gelingt, ihre Wirbelsäule aufzurichten, der Blick nicht mehr nur auf den Boden gerichtet ist, sondern der Umgebung gilt. Es fällt ihr schwer, und sie merkt, wie viele Jahre sie aus manchen Situationen

am liebsten weggelaufen wäre. In der Realität hat sie es nie getan, statt dessen sich aber eine Weglauf- und Wegschau-Haltung angewöhnt, die jetzt so sehr von ihr Besitz ergriffen hat, dass es schwer ist, mit einer bewusst anderen Haltung neue neuronale Bahnungen zu schaffen. In den Therapiestunden arbeite ich mit ihr im Liegen und dann im Stehen an einer dem Skelett gemäßen aufgerichteten Haltung. Im Liegen sind es der Boden und die Matte, die ihr eine Rückmeldung über ihre Körperausrichtung geben. Im Stehen und Gehen sind es meine Hände an ihrem Rücken, die sie in eine aufrechte Haltung locken können. Jede Stunde beginnen wir mit dieser Übung. Sie ist ein Impuls an den Körper, bis dieser langsam die neue Haltung wenigstens für eine Weile annimmt.

Erst nach diesen Übungen beginnen wir mit dem Gespräch, das zunehmend an Ruhe gewinnt.

Den Weg, den ich in dieser Therapie beschritten habe: ich habe meine Wahrnehmung des verdrehten Körpers (Wirbelsäule) mitgeteilt, mit ihr die Zusammenhänge zwischen Wegschauen, nichts mehr mitbekommen, nichts interessiert sie, erarbeitet, und mit ihrer Zustimmung eine Phase der verstärkten Körperarbeit eingelegt, um dann zum therapeutischen Gespräch zurückzukehren.

## **Anleitung zur Körperwahrnehmung**

In den bereits erwähnten Beispielen habe ich mit dem Begriff Körperwahrnehmung in erster Linie meinen Blick als Therapeutin auf die Körperhaltung und -sprache der Patientinnen beschrieben. Diese therapeutische Wahrnehmung der Körpersprache ist keine Deutung, sondern führt zur Beschreibung eines Phänomens und eventuell über das Gespräch mit der Patientin zum Verstehen von Zusammenhängen zwischen Körperhaltung und Lebenseinstellung. Dieses alles kann dann zur Grundlage einer Körperarbeit als Induzierung von Veränderungen werden, wenn die Patienten sich darauf einlassen mögen.

Am Beispiel einer weiteren Patientin möchte ich veranschaulichen, wie eine Anleitung zur Körperwahrnehmung, zur Öffnung und zum Abbau von festsitzenden Ängsten führen kann.

Die Patientin ist 45 Jahr alt. Sie kommt in einer ziemlich verzweiferten Lebenssituation mit akuter Erschöpfungsdepression. In der Anamnese wird sehr schnell deutlich, dass seit frühester Kindheit eine tiefe Angst, verlassen zu werden, in ihr wurzelt.

Wenn sie in den Therapiestunden erzählt - von Gegenwärtigem und Vergangenen -, zieht sie sehr oft beim Einatmen die Schultern hoch. Beim genaueren Hinschauen merke ich, dass sie dabei gar nicht einatmet, sondern statt einzuatmen die Schultern hochzieht. In Wirklichkeit hält sie also die Luft an. Die hochziehenden Schultern vermitteln ihr noch den Rest der Körperbewegung, die beim Einatmen stattfindet: die Schultern heben sich, die Lungenflügel mit ihnen, eine Bewegung, die passiert, wenn wir wirklich einatmen.

Sie aber hält die Luft an – ein Angstsymptom, der Atem stockt. Ich mache sie darauf aufmerksam, dass bei ihr im Erzählen von dramatischen oder angstbesetzten Situationen, manchmal auch ohne erkennbaren Zusammenhang zum Erzählten, der Atem stockt, die Schultern sich heben, die Hand sich auf das Sternum legt, das wiederum sich keinen Millimeter hebt. Von nun an interveniere ich, sobald sie diese Haltung einnimmt – und das passiert oft. Ich bitte sie mit der Wahrnehmung in die Füße zu gehen, den Boden zu spüren, sich auf ihn einzulassen. Das gelingt jedes Mal sofort. Im selben Augenblick senken sich die Schultern, der Atem strömt wieder ein, das Sternum hebt sich etwas.

Auch wenn sie gut auf diese Wahrnehmungslenkung anspricht, ist für mich der Punkt gekommen, andere Körperarbeit dazuzunehmen. Sie geht von nun an, begleitend zur Therapie bei mir, zur Ganzkörper- und Fußreflexzonenmassage, probiert Tai Chi und Yoga aus und merkt allmählich, wie ihr Körper nicht mehr nur die in ihr gespeicherte Lebensangst ausdrückt. Ich selbst beschränke mich, integriert in die Psychotherapie, auf Wahrnehmungslenkungen, auf Entspannungs- und Atemübungen. D.h. es sind eigentlich Ablenkungen von den durch Angst verspannten Körperregionen. Nach einem viertel Jahr hat sich allmählich soviel gelöst, dass sie es wagt, über alte Traumatisierungen zu reden.

Bei dieser Patientin hatte ich mich bewusst entschieden, die Körperarbeit und -therapie an andere zu delegieren, und mich auf das psychotherapeutische Gespräch mit integrierten Übungen zu konzentrieren.

## **Der Gong als „Körpertherapeut“**

In diesem letzten Beispiel möchte ich von einem 50jährigen Patienten berichten, der nach einem Krankenhausaufenthalt und der Diagnose einer beginnenden Multiplen Sklerose von seinem Arzt zu mir in die Therapie geschickt wird. Noch hat er die Hoffnung, dass die Diagnose sich als falsch erweisen könne. Er erzählt deshalb weder im Freundeskreis noch am Arbeitsplatz etwas von dem Grund seines Krankenhausaufenthaltes.

Als er das erste Mal kommt, ist sein Gangbild steif. Er sagt, dass seine Hände und Füße sich taub anfühlen. Seine vorrangige und verständliche Frage: Was soll werden? Er zeigt Bilder aus der Zeit vor der Erkrankung. Ein lebendiges Gesicht, ein sportlicher Mann. Jetzt hat Erstarrung ihn ergriffen, als Ausdruck der Krankheit oder als Zeichen seiner Angst. Beim Erzählen in der ersten Stunde nimmt er den Raum in den Blick: die Matte, den großen Gong. „Darf ich ihn mal spielen?“ Er probiert es, sacht, kräftiger, genießt sichtbar den Klang. Seine Gesichtszüge werden weicher, seine Augen strahlen. Dann muss ich spielen. Er setzt sich dazu wieder hin, bittet mich mit dem Gong näher heranzukommen. Er hält seine Hände ganz nah an den Gong. Als ich aufhören will, bittet er mich, noch weiter zu spielen. Von nun an beginnt und endet jede Therapiestunde mit dem Gongspiel: Schwingungen, die ihn berühren, denen er seine Hände und Füße entgegen-

hält, aus denen zunehmend die Lebendigkeit gewichen ist. Er holt sich über den Gong ein bisschen dieser Lebendigkeit wieder zurück. Nicht nur als Körpergefühl. Die Schwingungen des Gongs verlebendigen in der Stunde nicht nur seinen erstarrten Körper, sondern auch die Geschichte seines Lebens.

Der Gong war in unserer gemeinsamen Arbeit gleichsam der Körpertherapeut, der mit seinen Schwingungen Resonanzen auslöste, berührte und bewegte. Wo ich sonst abgebe an andere, an der Schwelle von Körperarbeit und -therapie, konnte ich hier mit Hilfe des Gongs weitermachen, den Patienten herausholen aus der Erstarrung und Entfremdung (Schneider 1996, 51), die offensichtlich nicht erst durch die Erkrankung ausgelöst wurden.

## Zusammenfassung

Lassen Sie mich hier zusammenfassen: mein Anliegen in Psychotherapie und auch Beratung ist es, den Menschen nicht nur als Einheit von Körper-Seele-Geist anzusprechen, sondern, wo es angebracht ist, dem Körper Impulse zu geben in der Annahme und Hoffnung, dass diese Impulse wie eine Wellenbewegung, Seele und Geist berührt. Um der Klarheit der Arbeit und der psychotherapeutischen Kompetenz willen unterscheide ich dabei zwischen Körperwahrnehmung (die Sprache des Körpers verstehen), -arbeit und -therapie.

- Allem voran geht die *Wahrnehmung der Körpersprache* der Klienten und Patienten in einem deutungsreichen Raum. Ziel dieser phänomenologischen Haltung ist es zu verstehen, was Patienten durch die Mimik und Gestik ausdrücken, ob es ihr Erzählen verstärkt und erklärt oder dem widerspricht. Dieses Verstehen kann keine einseitige Suche des Therapeuten sein, sondern ist eingebettet in einen Dialog, der versucht, die Botschaften der Seele in der Sprache des Körpers zu begreifen.

- *Körperarbeit* verstehe ich auf dieser Grundlage als einen weiterführenden Schritt. Der Therapeut gibt dem Patienten 1. verbale Anleitung zur eigenen Wahrnehmung seines Körperausdrucks und 2. ebenfalls verbale Anleitung zu Übungen, die helfen, festgefahrene und einengende Haltungen zu verändern. Einen Patienten, der immer wieder, wenn die Sprache auf einen anstehenden Disput mit dem Vater kommt, das Kinn nach unten drückt, den Kehlkopf abdrückt, den Strom der Worte damit behindert, kann ich darauf aufmerksam machen und mich mit ihm auf die Suche in seiner Geschichte begeben, wann dieser Stau begonnen hat und was sich darin ausdrückt. Dann aber leite ich zu einer anderen Haltung beim Sprechen an, die es den Worten ermöglicht, sich freier auf den Luftstrom zu legen. Dieses Bewegungsmuster muss sich durch Wiederholung einprägen, um zu einer neuen Möglichkeit der Haltung beim Sprechen mit dem Vater zu werden, die der Person des Patienten dann in der Realität eher zur Verfügung steht. Körperarbeit ist als Ergänzung der Therapie des Wortes ein übendes, lernendes Verfahren, das den Menschen von einengenden Mustern befreien soll und ihm neue Möglichkeiten zur Verfügung stellt. In vorsichtiger Dosierung un-

terstütze ich, wenn nötig, mit den Händen den Versuch z.B. jener Patientin, sich aufzurichten, um aus der Verdrehung der Wirbelsäule herauszufinden. Meine Hände sind dann wie Wand, Boden oder Matte: sie stützen und halten, helfen zu einem Körperbild, aber greifen nicht aktiv ein. Die Patientin ist es, die alle aktiven Bewegungen ausführen muss. Die ständigen Wiederholungen, z.B. am Beginn einer Stunde, sorgen hirneurophysiologisch für neue neuronale Bahnungen und stellen der Patientin im Laufe der Zeit ein neues Können zur Verfügung. Sie kann - mit wachsender Aufmerksamkeit - in Zukunft wählen.

- In der *Körpertherapie* dagegen ist der Patient auf die Hände und Berührungen des Therapeuten angewiesen, die er nicht durch die eigenen ersetzen kann. Sie ist im Gegensatz zur eher verbal angeleiteten Körperarbeit ein tieferes Eingreifen des Therapeuten in die Dynamik der Einheit von Körper-Seele-Geist des Patienten. Die Hände z.B. der Atemtherapeutin oder Physiotherapeutin lösen Verfestigungen im Körper, die mit Worten und Anleitungen nicht zu überwinden sind.

Sowohl in der Körperarbeit als auch in der Körpertherapie ist ein klares Wissen gefordert um physiologische und neurophysiologische Vorgänge. Psychotherapeuten, die die Sprache des Körpers nicht nur wahrnehmen und verstehen, sondern intervenieren und verändern wollen, brauchen auf der Grundlage des phänomenologischen Schauens gute technische und methodische Grundlagen, um zu wissen, was sie wie zu tun haben.

Letztlich geht es in beiden Formen des Umgangs mit der Sprache des Körpers darum, den Patienten zu helfen, sich freier in und mit ihrem Körper ausdrücken zu können, um in Lebendigkeit sich und der Welt zu begegnen.

## Literatur

- Hannafor C (1999) Bewegung – das Tor zum Leben. Kirchzarten/Freiburg: VAK Verlag  
Schneider K, Cannacakis J (1996) Heilsamer Umgang mit Schwingungen: Gongklänge. Zürich, Düsseldorf: Walter  
Shelhav-Silberbusch Ch (1999) Bewegung und Lernen. Dortmund: verlag modernes lernen, Borgmann KG

*Anschrift der Verfasserin:*  
Susanne Jaeger-Gerlach  
Lietzenburger Straße 39  
D-10789 Berlin  
e-mail: jae-ger@existenzanalyse-berlin.de

# Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog

Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie

Christoph Kolbe

*Jede Psychotherapieschule hat ihre spezifische Auffassung von der Gesundheit des Menschen. Diese bringt gleichzeitig das Menschenbild des dahinterstehenden theoretischen Ansatzes zum Ausdruck. In diesem Artikel wird dargelegt, dass der Mensch dann als gesund zu bezeichnen ist, wenn ihm der freie und authentische Austausch mit seiner ihn umgebenden Welt gelingt. Dies geht über ein psychopathologisches Verständnis des Menschen hinaus. Vor diesem Hintergrund wird 1. das spezifische Personverständnis der Existenzanalyse erläutert, 2. der Stellenwert und die Notwendigkeit einer personalen Begegnung für Psychotherapie, Pädagogik, Seelsorge, Sozialarbeit etc. ausgeführt und 3. ein Blick in den Zusammenhang von psychodynamischen und personalen Streben aufzeigt.*

**Schlüsselwörter:** Gesundheit, Krankheit, Person, Dialog, Psychodynamik, Personale Begegnung

*Each school of psychotherapy has its specific idea of man and his health. At the same time this anthropology expresses the underlying theoretical approach. This article shows man as healthy, if he succeeds in a free and authentic exchange with the world surrounding him. This understanding goes beyond a psychopathological view of man. Against this background 1. the specific concept of person in Existential Analysis is explained, 2. the importance and the necessity of personal encounter in psychotherapy, in education as well as in pastoral and social work are detailed and 3. the connection between psychodynamic and personal aspirations are presented.*

**Key-words:** Health, illness, person, dialog, psychodynamic, personal encounter

## Was heißt es eigentlich, gesund zu sein?

In einer Zeit, in der zunehmend alles machbar wird, scheint diese Frage eine zugespitzte Bedeutung zu bekommen. Wenn Gene geklont und somit kranke Gene ersetzt bzw. repariert werden können, wird die Frage um so virulenter, in welches Gesundheitsverständnis dieses Tun eingebettet ist. Noch weiterführender könnte man fragen: **In welchem Menschenbild ist das Gesundheitsverständnis unserer Zeit eingebettet?**

Ist ein blinder Mensch krank? Ist Gesundheit im Zeitalter der Biotechnologie gleichzusetzen mit körperlicher Unversehrtheit, also die Abwesenheit von Krankheit und Behinderung? Ist die Anwesenheit von Glück eine Bedingung für Gesundheit, so daß das Recht auf Glück z.B. in der amerikanischen Verfassung gleich mit verankert ist? Sind optimale Lebensbedingungen notwendig, damit der Mensch gesund sein kann? – Diese Fragen sind natürlich nicht nur einfach mit ja oder nein zu beantworten. Sie sind komplex.

Es gibt Menschen, die scheinbar optimale Bedingungen aufweisen können, sich aber krank fühlen. Und es gibt behinderte Menschen, die sich mit Recht gegen die Stigmatisierung und Festschreibung wehren, krank zu sein. „Selbstverständlich“, würden sie sagen, „bin ich gesund. Ich habe jedoch eine Einschränkung, weil mir ein Bein fehlt. Andere haben eben andere Einschränkungen.“ Ich kenne aus meinem Praxisalltag Menschen, die so oder ähnlich von ihrer Behinderung sprechen. Und die meisten Menschen werden dies aus dem Umfeld ihrer beruflichen bzw. privaten oder sogar eigenen Erfahrung ebenfalls bestätigen.

Orientiert sich das herrschende Gesundheitsverständnis nicht stark an derzeitigen gesellschaftlichen Normen und Idealen, die unbewußt oder bewußt auf alle Menschen übertragen werden? Ideale wie Leistungsfähigkeit, Schnelligkeit, Steigerungsfähigkeit, Attraktivität, Jugendlichkeit und Unversehrtheit? Und wenn Menschen diesen Idealen nicht entsprechen können, dann wird gefragt, ob jene sich überhaupt gesund fühlen können. So definiert man Gesundheit vom Horizont

des eigenen Vermögens der Teilhabe an den wertgeschätzten Aktivitäten in unserer Gesellschaft.

Nun möchte ich jedoch nicht in dieser Grundsätzlichkeit über die Frage der Gesundheit in meinen folgenden Ausführungen nachdenken, es sollte nur der Horizont sichtbar werden, in dem diese Frage steht. Es ist ein weiter und aktueller Horizont.

Im Folgenden werde ich mich beschränken auf die **Frage nach der seelischen Gesundheit** im Verständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. Dies soll somit ein Beitrag sein, der Impulse für den Diskurs innerhalb der Psychotherapie, aber auch anderer sozialer Berufsfelder von einem Verfahren gibt, das sich existentiell versteht. Dabei soll es um **zwei zentrale Begriffe** gehen: den **Dialog** und die **Person**. Nicht die Psychopathologie, sondern die Grundbedingungen des Personseins sowie die Voraussetzungen für den personalen Dialog stehen im Mittelpunkt dieser Ausführungen.

## Erster Gedanke:

**Der Mensch erlebt sich dann als gesund, wenn er sich frei fühlt, oder noch genauer: wenn ihm ein freier und verantwortlicher Austausch mit sich und seiner Welt gelingt.**

Diese These beinhaltet ein Geheimnis, in dem der Schlüssel zur Erfahrung von Lebendigkeit und Freiheit liegt.

Negativ ausgedrückt: *Der Mensch erlebt sich immer dann als unfrei und abhängig, wenn er nicht ins **Handeln** kommen kann.*

Hierfür gibt es viele Belege: Man denke an eine Auseinandersetzung mit dem Partner oder der Partnerin. Eigentlich wollte man nur etwas Wichtiges klären, und schon wurde es der übliche Streit, bei dem es nicht gelang auszusteigen. Es lief ab wie immer, man fühlte sich verletzt oder unverstanden wie immer und man reagierte daraufhin mit Rückzug, Angriff oder Unterwürfigkeit wie immer. – Dies ist ein klassisches Beispiel für eine Situation, in der ein Verhaltensmuster ablief. Es fand kein Handeln, sondern nur noch ein Reagieren statt. Und genau das geschieht, wenn dem Menschen in bestimmten Situationen seines Lebens die Freiheit abhanden kommt. Er steht dann nicht mehr in einem adäquaten Kontakt mit der Welt. Er ist quasi Gefangener seiner selbst, z.B. seiner Verletztheit oder seiner Befürchtungen. Typische Copings in dieser Situation sind Rechtfertigung, Leugnung oder Rationalisierung.

Die Existenzanalyse geht davon aus, daß das **Erleben von Freiheit** in der Lebensgestaltung für die seelische Gesundheit ein maßgebliches Kriterium in existentieller Hinsicht ist. Ist diese Freiheit bedroht, geht es dem Menschen schlecht. Leben wird dann zum Druck, zur Pflicht, zum Muß. Viele Krankheiten fußen auf dieser Erfahrung der Unfreiheit. Die Lehrerin geht zur Schule, weil sie Geld verdienen muß, aber nicht mehr weil der Beruf spannend ist. Das Telefonat mit den Eltern wird geführt, weil man zweimal wöchentlich mit

einander telefoniert, aber nicht weil man sich etwas mitteilen möchte, usw.

Man kann diesen Gedanken jetzt noch weiter fassen: *Im Grunde kommt der Mensch immer dann ins Leben, wenn er auf eine spezifische Situation seine **authentische Antwort** geben kann.* Tatsächlich liegt für die Existentialität hier ein entscheidender Schlüssel: Wenn man das Erleben hat, mit den Situationen des Lebens **umzugehen**, ist man schon auf der Gewinnerseite. Warum ist das so? Weil dann der Mensch mit seiner ureigenen Art der Antwort im Spiel ist. Er tut etwas, er erträgt die Dinge nicht nur, er mischt sich ein ins Leben. Somit kommt er in seinem Leben vor, das Leben geschieht ihm nicht einfach, sondern er geht um mit ihm, er bringt sich ein, das Leben wird zu seinem Leben (vgl. Kolbe 2000 a, 24). Entscheidend ist aber auch hier, daß diese Art des Umgehens vom Gefühl der inneren Freiheit begleitet ist. Damit wird deutlich: Nicht alles Tun ist für den jeweiligen Menschen auch ein existentiell erlebtes Handeln. Einer, der alles hat oder bekommt, ist logischerweise nicht unbedingt jemand, der sein Leben selbst gestaltet.

An dieser Stelle soll ein Kerngedanke der von Viktor Frankl begründeten Logotherapie genannt sein: Der Mensch ist stets und ständig **ein Angesprochener**. In allen Situationen, in denen er steht, ist er zu einer Antwort herausgefordert (vgl. Frankl 1985, 72). Im Grunde ist es die Antwort, die er gibt, die ihn lebendig macht. Dort, wo ihm Antworten fehlen oder er aufgrund von Verunsicherungen oder Ängsten nicht antworten kann, wird er kraftlos. Der Mensch kommt dann in seinem eigenen Leben nicht mehr vor. Er funktioniert nur noch. Hier nun spiegelt sich das oben genannte Geheimnis: *Wo es dem Menschen gelingt, seine authentische Antwort auf die jeweilige Lebenssituation zu geben, dort ist er ganz da, ganz drin in der Situation und in seinem Leben.*

Diese These Frankls impliziert ein Axiom der Existenzphilosophie. Sie fragt zunächst weniger nach Prägungen und Anlagen, sondern nach der Unmittelbarkeit im eigenen Erleben und der Lebensgestaltung. Konkreter formuliert heißt das: Was ist wirklich wichtig für den einzelnen Menschen? Wie geht es ihm mit dem, was da los ist? Was spricht ihn jetzt an? Was will er jetzt tun?

Das heißt: Noch bevor der Mensch etwas tut, ist er von etwas angesprochen, von etwas berührt. Dies gilt für alle Lebenssituationen. Immer ist der Mensch von dem, was auf ihn trifft, angefragt, was es ihm bedeutet und wie er darauf antworten will.

Ein Beispiel zur Illustration:

Jemand hat sich vorgenommen, nach einem anstrengenden Arbeitstag einen ruhigen Abend zu verbringen, plötzlich klingelt es an der Tür. Wie geht es ihm dabei und wie reagiert er? Öffnet er die Tür, weil man das so tut? Verkriecht er sich und tut so, als sei er nicht da? Oder öffnet er und entscheidet spontan, ob er den Besucher einläßt oder nicht? Und: Stimmt

die jeweilige Antwort, die er gibt, eigentlich wirklich für ihn?

Der Mensch ist also nicht nur angefragt, sondern er ist auch herausgefordert, seine spezifische, seine **authentische Antwort** zu geben. Insofern läßt sich der Mensch charakterisieren als jemand, der von seiner Umwelt und Mitwelt einerseits angefragt ist, andererseits aufgefordert ist, seine *bestmögliche* Antwort zu geben. Dieses Wechselspiel von Anfrage und Antwort ist der existentielle Dialog, in dem der Mensch steht. Die Existenzanalyse nennt es die **existentielle Dynamik** (im Unterschied zur reinen Psychodynamik), in die der Mensch gestellt ist. Es handelt sich um eine Grundverfaßtheit, die für jeden Menschen gilt.

Frankl leitet übrigens von hierher auch die Sinnerfahrung ab. Er sagt: Sinnvoll wird das Leben dann, wenn Menschen auf die Fragen, die das Leben ihnen stellt, ihre bestmögliche jeweilige Antwort geben. Er spitzt diese These zu, indem er sagt, nicht der Mensch habe Fragen an das Leben zu stellen. Dies sei eine vorkopernikanische Lebenshaltung, eine Haltung, die dabei stehen bleibt, dem Leben Vorstellungen, Erwartungen und eigene Wünsche entgegenzuhalten. Vielmehr ist es aus existentieller Sicht genau umgekehrt: *Das Leben ist, wie es ist, der Mensch hat sich ihm zu stellen.* Zum Glück aber kann man sagen: In jeder Lebenssituation liegen Anfragen und Möglichkeiten für den Menschen. Und nun geht es darum, die Anfragen und Möglichkeiten zu finden, die für den jeweiligen Menschen, die bestmöglichen und sinnvollsten darstellen. Und dies ist genau die Freiheit des Menschen: Seine ureigene Antwort geben zu können. Wenn dies geschieht, steht der Mensch im Dialog mit seiner Welt. Er ist nicht mehr Opfer seiner Lebensumstände, sondern er gestaltet bereits sein Leben, indem er seine ureigene Antwort gibt, in seiner ureigenen Art mit den Gegebenheiten für ihn bestmöglich umgeht (vgl. Längle 2000, 9).

Dieser These entspricht eine andere Lebensansicht: Der Mensch erlebt sich immer dann lebendig und nicht mehr abhängig, wenn er **gibt**. Im Geben liegt bereits eine Antwort, liegt ein aktives Geschehen. Er ist dann nicht mehr nur derjenige, dem etwas widerfährt (indem er sich z.B. zu kurz gekommen oder ungerecht behandelt fühlt), sondern er kommt in eine aktive Gestaltung der Situationen seines Lebens. **Der Gebende erlebt sich im Status seines Vermögens, der Abhängige im Status des Angewiesenseins.** Das ist es, was eine Lebenssituation existentiell oder inexistentiell macht. Insbesondere in der psychischen Erkrankung zeigt sich dies, daß das Angewiesensein übermächtig geworden ist, so daß der Mensch nicht mehr in seine aktive und als frei erlebte Lebensgestaltung findet. Und eine Psychotherapie läuft dann unglücklich, wenn der Patient zwar seine Angewiesenheit entdeckt, sich in der Opferhaltung aber einrichtet und somit selbst passiviert. Genau in diesen Fällen wird sichtbar, daß die Person nicht mehr zu einem ganzheitlichen Vollzug kommt. Sie findet ihren Spielraum nicht, sie zeigt sich nur noch in der Betroffenheit und Ohnmacht.

Es soll einem Irrtum vorgebeugt werden: Die hier getrof-

fenen Aussagen dürfen nicht mißverstanden werden, als ob Angewiesensein oder die Notwendigkeit des Empfangens für den gesunden Menschen zu überwindende Zustände seien. Dem ist nicht so, denn natürlich bleibt der Mensch immer auch ein Angewiesener oder Bedürftiger, selbst wenn er noch so gesund, umsichtig und reif mit sich und dem Leben umgeht. Es ist vielmehr eine **Haltung** angesprochen: Der Mensch kann in einer aktiven Haltung sein Angewiesensein verantworten. Dann nimmt er es in seine Verantwortung, z.B. in eine Bitte und Frage an den anderen. Er kann es aber auch als Forderung an das Leben herantragen, dann bleibt er der Abhängige.

Viele „unvollendete“ Psychotherapien belegen dies, in denen Erwachsene sich mit ihren Eltern auseinandersetzen, die in der Kindheit wichtiges nicht geben konnten, diesen Status des Angewiesenseins jedoch nicht überwinden und deshalb im Unglück verharren.

Zusammenfassend läßt sich sagen: Der Mensch ist nie frei von Bedingungen und Voraussetzungen persönlicher, typologischer, sozialer oder kultureller Art. Aber innerhalb dieser Bedingungen trifft er täglich auf unzählige Situationen, die ihn herausfordern, mit ihnen umzugehen. Sie stellen gleichsam die Frage: „Welche Antwort möchte ich auf diese Lebensanfrage geben? Welche Bedeutung soll diese Lebensanfrage in meinem konkreten Leben erhalten? Wie will ich mit meiner Antwort, die ich gebe, mein Leben gestalten?“ – Dies ist der *dialogische Charakter*, den das Leben für den Menschen hat. Sofern ihm dieser Dialog gelingt, erlebt er sich als frei und verantwortet sein Leben. Ja, er gibt seinem Leben die ihm unverwechselbare Gestalt, die zeigt, was diesem Menschen wichtig ist und wofür dieser Mensch lebt. Es wird somit die Persönlichkeit des Menschen sichtbar, die sich in seiner Gestaltungsleistung offenbart.

## **Zweiter Gedanke:**

**Jeder Mensch will als Person wahrgenommen werden, und er will persönlich gefragt sein.**

Wer ist es im Menschen, der in der oben beschriebenen Weise mit dem Leben umgeht?

Die Existenzanalyse reserviert hierfür den Begriff der **Person**. Die Person ist im Verständnis dieser Schule kein materiales Substrat, kein physiologischer Ort im Menschen, sie ist reine Vollzugswirklichkeit. Frankl sagt, die Person ist das Freie im Menschen. Sie ist das Nicht-Festgelegte und Unmittelbare (vgl. Frankl 1984, 144 f).

Aufgrund seiner Dialogfähigkeit ist der Mensch darauf angewiesen, persönlich angesprochen zu werden. Dies macht die *Würde* des Menschen aus, als Person mit eigener Antwort gefragt zu sein. Deshalb fühlt er sich zu Recht verletzt, wenn nicht zu ihm, sondern über ihn gesprochen wird, wenn er nicht gefragt wird, sondern alles schon gewußt ist. Diese Tatsache hat eine außerordentliche Bedeutung für alle Begegnung in helfenden Berufen: Wenn über Patienten als „die



Zwangserkrankung“ oder „der Psychotiker“ gesprochen wird, dann werden sie objektiviert und reduziert – nämlich auf den Bereich der Erkrankung. Und gerade dies stellt insbesondere in der Begegnung, die in helfenden Berufen stattfinden sollte, eine erhebliche Belastung dar: Der Mensch wird nicht mehr als Person, die mit einer Situation umgeht, die ein Leiden hat, die darin etwas Wichtiges zum Ausdruck bringt, gesehen. Er wird vielmehr in seinem Unvermögen behaftet, über ihn gibt es einen Begriff für die ganze Person. Aber weiß man damit tatsächlich etwas über den Menschen? – Jede psychotherapeutische Praxis zeigt, wie verschieden Menschen mit ähnlichen Schicksalen umgehen und wie sie sich auf ihre unverwechselbare Art und Weise diesem Schicksal stellen. So lassen Schicksal und lebensgeschichtliche Prägung den Fachmann noch längst nicht alles über den Menschen wissen.

Was ist das Entscheidende? Eine Psychotherapie, Lebensberatung, Pädagogik, Seelsorge oder Sozialarbeit, die die Person des Einzelnen hinter seiner Störung oder seinem Unvermögen sieht, wahrt dessen Würde. Dieser Mensch bleibt ein Angefragter – auch für den Fachmann. Er wird nicht automatisch zum Fall, zum Beurteilten oder gar zum Verurteilten. Er bleibt der Mensch, dem etwas aus verschiedenen Gründen besser oder schlechter gelungen ist. Erst in diesem Klima ist er überhaupt bereit, sich zu öffnen und zu zeigen. Die Existenzanalyse stellt deshalb die personale Begegnung in den Focus ihres Arbeitens. **Und sie versucht, die Person in ihrem Erleben aufzufinden, um ihr zu einem authentischen Existenzvollzug zu verhelfen.** Dies ist ihre Schwerpunktkonzentration (vgl. Kolbe 2000 b, 45 f). Es geht ihr also darum, das *Erleben der Person zu verstehen*. Dort ist der Ausgangspunkt der Existenzanalyse – mit dem Ziel, daß dem Menschen ein als authentisch erlebter Existenzvollzug gelingt. Hierfür muß die Person erreicht werden und in ihren Grundfunktionen gestärkt werden. Dies ist das Ziel existenzanalytischer Psychotherapie, um somit die Fähigkeit des Menschen zu stärken, sich zu sich selbst und zu anderen verhalten zu können. Dies schließt dann für den Psychotherapeuten auch die mögliche Bearbeitung von Traumata, die Erhellung unbewußter Konflikte, eine annehmende Atmosphäre und das Üben neuer Verhaltensmöglichkeiten ein.

### Dritter Gedanke

#### Wie kann die Person gefunden werden?

Zur Annäherung an diese Frage soll zunächst aus der eigenen Erfahrung gefragt werden: **Wann wird ein Gespräch als persönlich erlebt?**

Die generelle Antwort lautet: Wenn man sich **angefragt** und nicht abgefragt erlebt. Wenn Fragen also zum Beispiel die *eigene Stellungnahme* herausfordern. Oder wenn der Raum *offen* ist, aus dem heraus gefragt wird. Wenn man mit dem, was berührt, in Erscheinung treten kann. Selbst wenn man andere Aspekte oder Positionen zeigt, als die der Gesprächspartner. Wenn man sich auch darin *angenommen* erlebt, er-

höht das das Klima für ein persönlich erlebtes Gespräch in starkem Maße.

Im Unterschied dazu fühlt man sich nicht angefragt, wenn die Antwort im Grunde vorgegeben ist, also z.B. bei suggestiven Fragen oder Annahmen und Festschreibungen. Oder wenn man gefragt wird zur Bestätigung einer Theorie, die der Gesprächspartner sich bereits gebildet hat. Dies ist eine besondere Gefahr im Kontext der Psychotherapie, wo über die Kenntnis der Pathologie und ihrer Psychodynamik alles Wissen über den anderen scheinbar vorliegt. Strukturabläufe lassen eben nicht zwangsläufig auf die Kenntnis der Person schließen. Erst recht fühlt man sich dann nicht angefragt, wenn der Gesprächspartner nur sich selbst im Blick hat und alle Beteiligten nur als Publikum für seine Vorstellung dienen.

Aufgrund der vorherrschenden naturwissenschaftlichen Denkströmung ist es üblich, kausal zu fragen. Damit wird jedoch der Spielraum für personale Begegnung nicht selten erheblich eingeengt. Es gilt, was logisch ist. Man meint schon zu wissen, was der andere sagen wird oder wie es ihm geht. Überhaupt: Man stellt Fragen, die auf der Ebene der Logik und Nachvollziehbarkeit der eigenen Erfahrung erwachsen sind. Somit orientiert man sich in dieser Art des Fragens an sich selbst und nicht an der Person des anderen. Deshalb ist eine Aufarbeitung eigener Themen für einen professionellen Helfer – zumindest im Kontext der Psychotherapie und Lebensberatung – von großer Bedeutung.

Das heißt: Die Berücksichtigung der personalen Grundgegebenheiten, die für jeden Menschen Geltung haben, führt zu einem personalen Gesprächsstil und somit zu personaler Begegnung.

Im Folgenden soll das oben Angesprochene nochmals in eine klare Übersicht gebracht werden, die für eine *personale Gesprächsführung* hilfreich ist. Die Grundfrage lautet: **Wie läßt sich die Person im Menschen antreffen?** Die Existenzanalyse nennt hier **drei Merkmalsbeschreibungen**:

1. Die Person ist *erreicht* in dem **Eindruck**, von dem sie berührt ist.
2. Die Person wird *erkennbar* in der **Stellungnahme**, die sie zu den sie berührenden Eindrücken trifft.
3. Die Person ist *erlebbar* in dem, was sie zum **Ausdruck** bringt.

Diese drei Charakteristika nennt die Existenzanalyse nach Längle das Personale Dreieck: Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck (vgl. Längle 2000, 23-28).

1. In einem ersten Schritt läßt sich die Person dort antreffen, wo sie von etwas berührt ist – wie immer diese Berührung aussehen mag. Die Person ist angesprochen und alles Ansprechende hinterläßt einen **Eindruck** im Menschen. Ein Beispiel: Jemand sitzt während seines Urlaubs am Strand und sieht, wie die Abendsonne langsam über dem Meer unter-

geht. In ihm stellt sich ein Gefühl von Faszination und Dankbarkeit über die Schönheit der Natur ein. Möglicherweise fühlt er sich zutiefst verbunden mit der ihn umgebenden lebendigen Welt. Ein anderes Mal geht die Sonne in gleicher Weise unter, aber er ist in etwas anderes vertieft und nimmt den Sonnenuntergang nicht wahr, dann hinterläßt er in dieser Situation auch keinen Eindruck auf ihn.

Existenzanalyse wird aufgrund ihrer Gesprächsführung nun den **phänomenalen Gehalt** einer Situation versuchen zu erschließen, der für einen Menschen gegeben ist. Dies tut sie aus einer Haltung der Offenheit. Das heißt: Was es im einzelnen ist, das im Menschen einen Eindruck hinterläßt, weiß der Psychotherapeut oder der Lebensberater, Pädagoge, Seelsorger usw. nicht, er kann es aber mit dem Klienten zusammen herausfinden. Die Qualität, in der sich dieser Eindruck für einen Menschen zeigt, nennt man **primäre Emotionalität**. Die primäre Emotionalität ist also der Spiegel der personalen Lebendigkeit, des Erlebens der Person. In diesem Erleben kommt zum Ausdruck, was den Menschen wesentlich in einer jeweiligen Situation anspricht. Somit vollzieht sich eine Verbindung zwischen dem, was in der Welt situativ gegeben ist (z.B. ein Sonnenuntergang), und der Person, der dieses Gegebene zu einem Wert wird (z.B. im Staunen und dem Gefühl der Dankbarkeit). Auf diese Weise erkennt sich die Person selbst.

Nun lassen sich hier zwei weiterführende wichtige Aspekte benennen:

a) Was die Person bewegt und wie es sie bewegt, ist im letzten nicht begründbar oder herleitbar. Diese Bewegung vollzieht sich im Bereich der nach Frankl so genannten unbewußten Geistigkeit (vgl. Frankl 1988, 16 ff). Sie entzieht sich weitgehend dem kontrollierenden Zugriff des Intellekts, weil die Person frei ist, sie ist offen und unabgeschlossen.

b) Die Matrix der Person ist jedoch lebendig (vgl. Längle 2000, 24). Da spielen Erfahrungen, eine bestimmte Verfassung, Stimmungen oder Einstellungen eine Rolle, die es zu berücksichtigen gilt. Im Horizont dieser Verfaßtheit stellt sich die Person dem Eindruck entgegen und vollzieht einen Impuls, also eine erste spontane Antwort auf das situativ Gegebene (den Sonnenuntergang oder eine andere Beschäftigung).

Zusammenfassend kann man sagen: Die Person läßt sich in einem ersten Aspekt also dort erkennen, wo sie in dem gesehen wird, was sie anspricht. Wo der Mensch wie auch immer beeindruckt ist, ist er als Person erreicht.

2. In einem zweiten Schritt bringt sich die Person mit einer **authentischen Stellungnahme** ins Spiel und wird deshalb darüber erkennbar. Dies ist der selbstgestalterische Akt der Person. Das, was eine primäre Emotion mit einem inhärenten Handlungsimpuls auslöst, wird nun nochmals in den Horizont sonstiger Wert- und Weltbezüge gestellt. Die Person nimmt eine Abwägung verschiedener innerer und äußerer Aspekte der Situation vor, was schließlich zu einer **integrierten** Stellungnahme führt.

Man stelle sich vor, jemand wacht eines Morgens auf und stellt in seiner primären Emotionalität (nachhaltiger als sonst) fest, daß er nicht zur Arbeit gehen will. Wahrscheinlich wird er nicht im Bett bleiben, sondern trotzdem zur Arbeit gehen, entweder weil er seinen Arbeitsplatz nicht gefährden will, oder weil ihm die Arbeit grundsätzlich ja Spaß macht, weil er von dem Geld leben will, was er mit der Arbeit verdient usw. Möglicherweise sollte dieser Mensch sich aber fragen, ob Zeiten der Muße in seinem Leben zu kurz kommen, oder er einfach nur früher zu Bett gehen sollte - wofür also dieser Impuls, liegen bleiben zu wollen, steht. Vielleicht gönnt er sich am Wochenende eine schöne Unternehmung oder er beschließt, insgesamt weniger zu arbeiten. Dies wären Beispiele für eine integrierte Stellungnahme. Der Mensch kommt auf diesem Weg zu grundsätzlicheren Urteilen, die situations-transzendent sind, ohne die konkrete einzelne Situation zu übergehen.

Bedeutsam für existenzanalytisches Arbeiten ist nun die Frage, inwieweit diese Stellungnahmen im Horizont einer **freien Wahl** von der Person getroffen sind. Sind es erlernte, behauptete, aus Angst gewählte innere Stellungnahmen oder entspringen sie einer in Freiheit und Verantwortung getroffenen Entscheidung? Das Thema dieses Artikels lautet: Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Einer Entscheidung, die aus innerem Zwang getroffen wird, fehlt dieses Moment des Dialogs. Hier gibt es nur die Vorgabe, der zu entsprechen ist. Es gibt somit nicht mehr die Möglichkeit einer freien Antwort. Und deshalb fühlt sich der Mensch zu recht unfrei. Die Stellungnahme wird somit inauthentisch. Hier wäre ein innerer Dialog zu führen, der sich mit den gegebenen Vorgaben auseinandersetzt. Möglicherweise ist die Person in ihrem ursprünglichen Wollen überhaupt erst noch zu finden, weil sie durch innere oder äußere aktuelle oder lebensgeschichtliche Vorgaben, Ängste, Rationalisierungen etc. blockiert ist. Auch dies wären Beispiele für die Tatsache, daß die Person nicht zu ihrem freien Vollzug findet, um ihr authentisches Leben führen zu können.

Jedenfalls schafft sich die Person dann die Voraussetzungen, ihre Freiheit leben zu können, wenn sie begreift und faßt, was sie im Grunde tun möchte. Das ist oft allerdings nicht ganz leicht herauszufinden. Häufig genug tut der Mensch ja etwas anderes als das, was er eigentlich will. Es gilt also hier, Über-Ich-Setzungen und personales Wollen zu klären.

Die Person trifft dann einen **handlungsorientierten Entschluß** über das, was sie in dieser Situation für richtig und möglich hält und was sie tun könnte. Dieser Entschluß wird als **Wille** sichtbar. Stellungnahmen, die nicht in einen handlungsorientierten Willen kulminieren, bleiben Wünsche oder Sehnsüchte.

3. Die Person will sich zum **Ausdruck** bringen. Und sie leidet, wenn ihr dies nicht gelingt, denn sie möchte ihre Wirkung in der Welt entfalten und realisieren. Dies gehört zum Wesen des Menschseins: daß er nicht bei sich selbst stehen

bleiben will, sondern **in der Welt zur Existenz** kommen möchte. Der Mensch möchte sich zeigen, er möchte sich einsetzen und dabei seine Innerlichkeit verlassen. In diesem Prozeß geschieht existentielles Leben. Erst dann wird das Leben bedeutsam, es wird voll und als **sinnerfüllt** erlebt. Andernfalls bleibt es mitten im Vollzug auf der Strecke, es kommt nicht in die Welt, sondern bleibt in Wünschen, Vorstellungen, Meinungen oder Phantasien verhaftet. Natürlich ist dieses Herausstreten in die Welt kein blindes Ausagieren irgendwelcher Impulse. Es ruht, wie eben schon ausgeführt, auf der Abwägung der verschiedenen Werthorizonte und es fragt nach der Einschätzung der Realität. Es ist also abgestimmt mit den Gegebenheiten, Möglichkeiten und Erfordernissen der realen Welt.

So läßt sich im Umkehrschluß sagen: Wo sich jemand einbringt, wo er sichtbar wird mit Positionen, wo er sich einsetzt für etwas, oder wo er zeigt, wie er mit etwas umgeht, dort können wir ihn als Person sehen. Dort wird er spürbar und greifbar.

Diese Überlegungen dürfen jedoch nicht im Sinne eines Machertums mißverstanden werden: Der Ausdruck, den ein Mensch seinem Leben gibt, kann bspw. in einer Haltung bestehen, die er zu einem Schicksal einnimmt (Einstellungswerte). Es kann andererseits natürlich auch die konkrete Tat sein, die er vollbringt.

Mit diesem Schema der Vollzugsbereiche der Person ist ein Überblick gegeben, der das Personsein konkret und faßbar werden läßt. Und es ist gleichzeitig eine Möglichkeit gegeben, worauf in der zwischenmenschlichen Begegnung zu achten ist, wenn die Person erreicht werden soll. Für die Psychotherapie enthält dieses Personverständnis weitreichende Implikationen. So läßt sich, um es zumindest kurz anzudeuten, sagen, daß bestimmte Krankheitsbilder mit bestimmten Störfeldern des personalen Vollzugs korrespondieren. Bspw. bei Angststörungen läßt sich beobachten, daß die Wahrnehmung im Bereich der phänomenalen Gehalte gar nicht hinreichend erfolgt. Der ängstliche Mensch ist sofort in seiner Befürchtung verhaftet, so daß er gar nicht mehr aus dem Kontakt mit den realen Gegebenheiten schöpft. Er schaut nicht genau hin, spürt nicht genau hin. Für die Therapie bedeutet dies, neben der Erhellung möglicher lebensgeschichtlicher Blockaden oder unbewußter Konflikte die personale Fähigkeit des Hinschauens zu üben und zu stärken.

#### **Vierter Gedanke: Der Mensch kann sich zu sich selbst und seinen Gefühlen verhalten.**

Die eine Fähigkeit der Person ist es, über sich selbst hinaus auf anderes bezogen zu leben, nämlich sich zu beziehen auf die als authentisch erlebten Werte und Lebensmöglichkeiten.

Die andere grundlegende Fähigkeit ist es, sich mit sich auseinandersetzen zu können. Frankl nennt dies den

**noopsychischen Antagonismus**. Hier handelt es sich um Menschenbild der Existenzanalyse um einen spezifischen Beitrag für die Psychotherapie. Ein Zitat: „Auf die geistige Person, auf die Macht des Geistes, sich dem Psychophysicum entgegenzustellen, ihm zu trotzen, - auf diese ‚Trotzmacht des Geistes‘ rechnet die Logotherapie; auf diese Macht rekurriert sie, an diese Macht appelliert sie“ (Frankl 1984, 148). Was ist damit gemeint?

Die existenzanalytische Anthropologie sieht den Menschen als ein Wesen, das **zwei Arten der Motivation** kennt: **Bedürfnisse und Strebungen**. Während in der herkömmlichen Psychotherapie - nach Frankl - maßgeblich gefragt wird, welches die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen sind, damit ihm ein gutes Leben gelingen kann, geht Frankl selbst nun einen Schritt weiter. Er sagt: Selbst wenn der Mensch in seinen Grundbedürfnissen befriedigt ist, bleibt immer noch die Frage offen, worum es ihm in seinem Leben eigentlich gehen will, also was ihn *erfüllt*. So unterscheidet die Existenzanalyse die beiden Begriffe **Befriedigung und Erfüllung**. Es wurde bereits eingangs erwähnt, daß es Menschen gibt, die alles haben und trotzdem unerfüllt leben.

Ein anderes Beispiel zur Unterscheidung von Bedürfnis und Erfüllung: Das Bedürfnis des Hungers kann auf sehr verschiedene Art und Weise befriedigt werden. Man kann irgendetwas essen oder irgendetwas herunterschlingen, in beiden Fällen ist man satt, das Bedürfnis ist gestillt. Es bleibt aber offen, ob diese Art des Essens als erfüllend erlebt wird. Im Hunger liegt gleichsam die Potentialität einer Eßkultur verborgen. Und der Genuß des Essens kann als erfüllend erlebt werden bei gleichzeitiger Befriedigung des Hungertriebs.

Frankl sagt nun zu Recht: Der Mensch will im Letzten nicht bei sich und seinen Bedürfnissen stehen bleiben, er will vielmehr den Bezug zur Welt, er will über sich und seine Bedürfnisse hinaus sein. Erst darin findet er Erfüllung. Erst darin kommt er ganz zu sich selbst. Im Grunde wird er durch die Realisation von Werten, die eben mehr sind als reine Bedürfnisse, zu einem ganzen Menschen. So ist der Mensch im Verständnis der existenzanalytischen Anthropologie nicht aus sich selbst heraus ganz, er kommt *vielmehr zu seiner Ganzheit, indem er über sich hinaus ist*. Ganzheit ist also etwas, was jeweils neu wird aus der *Übereinstimmung von Person und situativem Appell*. Selbstverwirklichung heißt in diesem Verständnis Wertverwirklichung. Und eine gute Psychotherapie verhilft dem Menschen, sich in seinen Bedürfnissen auszukennen, um nach dem fragen zu können, was als erfüllend erlebt wird.

#### **Fünfter Gedanke: Wie läßt sich der Zusammenhang von psychodynamischen und personalen Strebungen beschreiben?**

Wie kann das Verhältnis von psychischer Dimension (also die Ebene der Bedürfnisse) und existentiell-geistiger Dimension (also die Ebene der Strebungen) noch konkreter gefaßt werden? Die *neuere Existenzanalyse* im Verständnis der GLE

diskutiert hier eine eigenständige Verhältnisbestimmung, die zu einem spezifischen **Verständnis von Psychodynamik** führt (vgl. zu dieser Diskussion auch Längle 1998, 16 ff).

Zunächst einmal ist wichtig festzuhalten, daß es innerhalb der anthropologischen Debatte keine Frontstellung zwischen Bedürfnissen und Strebungen geben darf. Vielmehr gelten beide einem unterschiedlichen Lebensbereich. Die **Psyche als Hüterin der Bedürfnisse** zeigt an, wo wichtige Lebensbereiche in Gefahr stehen, vernachlässigt zu werden. **Psychodynamik** ist also ein Ausdruck des Menschen für das **Bindglied zwischen dem leiblichen und dem geistigen Dasein**, um das Wohlbefinden des Menschen zu erhalten und die Vitalität zu hüten. Die Psyche repräsentiert in diesem Verständnis das Fühlen des körperlichen Befindens (Vitalität und Triebhaftigkeit) und des existentiellen Gesamtbefindens (psychische Gestimmtheit).

Die Dynamik des psychischen Erlebens speist sich nach neuerem existenzanalytischem Verständnis aus zwei Quellen: zum einen aus der *Selbsterhaltung* des Menschen und zum anderen aus den *existentiellen Haltungen*. Beide Ausrichtungen haben grundlegende Bedeutung für den Menschen und beide werden gefühlshaft erlebt. Insofern läßt sich sagen, daß **Gefühle** einerseits die **vitale Lage** eines Menschen spiegeln (also alle Kräfte und Bedürfnisse, die der Erhaltung des Lebens dienen und nach ihrem vitalen Recht verlangen – wie bpsw. das Bewegungsbedürfnis, der Spieltrieb etc.), andererseits die **Gestimmtheit** eines Menschen wiedergeben (also seine Ängstlichkeit, seine Depressivität o.ä. – sei sie lebensgeschichtlich erworben oder genetisch mitgegeben) und darüber hinaus die **existentielle Bedeutsamkeit der Werte** und Lebensmöglichkeiten. Im letzteren Fall sprechen wir von *intentionalen* Gefühlen, die vorgenannten Gefühle nennen wir *zuständlich*.

Eine kurze Erläuterung soll das Verständnis vertiefen:

Frankls herkömmliche Unterscheidung der Bedeutung der Gefühle ist zweifach. Zum einen nennt er **zuständliche Gefühle**. Dies sind Gefühle, die an dem *Zustand einer Ausgeglichenheit* interessiert sind. In den obigen Ausführungen wurde das Bedürfnis des Hungers angesprochen, das gestillt ist, wenn dieser gesättigt ist. Darüber hinaus charakterisiert Frankl die **intentionalen Gefühle**. Dies sind Gefühle, die *auf Werte bezogen* sind, also auf etwas bezogen, das nicht originär aus dem Menschen selbst entspringt, sondern das auf ihn durch die Begegnung mit etwas Werthafem, das außerhalb des Menschen liegt, aber von ihm als bedeutsam erlebt wird, trifft. Ein Beispiel: Zuständlich ist das Gefühl der **Neugier**. Dieses ist befriedigt, wenn die Neugier intrapsychisch gestillt ist, in gewisser Weise unabhängig von der Sache oder den Menschen, um die es geht. Anders ist es mit dem Gefühl des **Interesses**. Dieses orientiert sich an der Sache, um die es geht, weniger am Gefühlszustand. Damit ist primär eine Orientierung an dem Wert angesprochen, der im Interesse induziert ist. Ein Psychotherapeut, Lebensberater, Seelsorger,

Pädagoge etc. sollte somit interessiert am anderen Menschen sein, aber nicht neugierig auf seine Geschichten. (Diese Haltung unterscheidet sich damit von der einer rein zwischenmenschlichen Begegnung.)

**Frankls** großes Anliegen ist es nun, daß **intentionale Strebungen nicht reduziert** werden dürfen auf innerpsychische Zustände. Seiner Meinung nach würde ansonsten alles, was eine echte Strebung des Menschen darstellt, die motiviert ist von Werten, die außerhalb des Menschen auf diesen stoßen, reduziert werden auf eine innerpsychische Befindlichkeit, die aus der Bedürftigkeit des Menschen stammt. Damit aber wäre alles menschliche Streben auf Bedürftigkeit reduziert, und genau das ist eine Verkürzung des Menschenbildes (vgl. Frankl 1985, 24 ff). Man stelle sich vor, Ihnen wird gesagt, daß Sie *nur deshalb* Ihren Partner lieben, weil dieser Ihnen das gibt, was Ihre Eltern Ihnen nicht gegeben haben, dann wären Sie wahrscheinlich zurecht entrüstet (wenngleich es diesen Aspekt nicht allzu selten gibt und er natürlich eine eigene Berechtigung hat, ihn zu klären).

Zusammenfassend ließe sich sagen: Intentionale Strebungen sind von Werten motiviert und nicht von Bedürfnissen gesteuert, wenngleich es den Menschen nie ohne seine psychische Befindlichkeit gibt. – Dies alles nun darf **nicht als Frontstellung zwischen Bedürfnissen und Strebungen** verstanden werden, wie es in der Frankl'schen Diktion durchaus mißverstanden werden mag. Ein weiterführendes Verständnis, wie wir es innerhalb der GLE vertreten, macht deutlich, daß eine rein **antagonistische Sichtweise** zu kurz greift. In einzelnen Fällen mag es indiziert sein, als Person der innerpsychischen Befindlichkeit *entgegenzutreten* mittels der von Frankl sog. „*Trotzmacht des Geistes*“ – z.B. eine Zuversicht gegen eine Ängstlichkeit zu setzen. Der Alltag des Psychotherapeuten wird jedoch vielmehr darin bestehen, in **kooperativ-integrativer Weise** zu arbeiten. Zuständliche Gefühle sind in diesem Verständnis nicht das primär zu Überwindende, sondern **das zu Verstehende**. Die Frage innerhalb der Psychotherapie lautet dann: Inwiefern bildet ein psychisches Begleitgefühl *eine spezifische Gestimmtheit des In-der-Welt-Seins* ab – z.B. eine grundlegende Ängstlichkeit, weil in der Kindheit zu frühe oder zu viele Erfahrungen des Verlassenwerdens gemacht wurden? Diese psychische Reaktionslage, also Gestimmtheit des Menschen, begleitet dann in gewisser Weise alle Akte der Person. Es gilt dann, diese Gestimmtheit zu verstehen, ggf. psychotherapeutisch zu bearbeiten, also zu integrieren, und somit der Person zu einem freieren und gelasseneren In-der-Welt-Sein zu verhelfen. Somit würde in existenzanalytischer Psychotherapie **nicht nur ein Appell an die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung** zu erfolgen haben, sondern dem die **Selbstannahme** vorausgehen haben, damit es nicht zu einer Leugnung oder gar Abwertung des eigenen, leibhaftig empfundenen Daseins kommt. Hier ist dann sicher auch eine Schnittstelle für existenzanalytische Körperpsychotherapie oder andere Methoden, die diesen Aspekt in besonderer Weise methodisch evozieren können.

# VORTRAG

Mit diesen Ausführungen soll deutlich geworden sein, 1. daß wir als Person aufgerufen sind, mit unseren Gefühlen umzugehen, und 2. daß Gefühle ein Ausdruck der Person sein können – entweder im Sinne einer intentionalen Strebung oder einer psychischen Gestimmtheit im Sinne einer Wachsamkeit. Je klarer ein Mensch sich in seinem inneren Erleben versteht und spürt, desto eher kann er sich zu sich selbst verhalten, mit sich umgehen. Und genau dies ist die Leistung der Person. ( Aus zeitlichen Gründen kann ich hier nicht mehr auf die Grundstrebungen eingehen, die für das Gelingen des Lebens und die gute Entfaltung der Person als Voraussetzungen maßgeblich sind: sein Streben nach Halt, Schutz und Raum, sein Streben nach Wärme, Nähe und Beziehung und sein Streben nach Wertschätzung, Unabhängigkeit und Autonomie).

## Schluß

Wer den Menschen erreichen will, muß ihm begegnen. Und Begegnung ereignet sich immer zwischen Personen. In der Begegnung erleben sich Menschen als angesprochen und gemeint, sie sind dann motiviert. Diese personale Begegnung ereignet sich dort, wo Menschen in ihrem Bewegtsein erkannt und gelten gelassen werden, wo sie ihre Sicht der Dinge, ihre Meinungen einbringen können und wo sie sich mit dem, was ihnen wichtig ist, zum Ausdruck bringen können. Daß dies wechselseitig zu geschehen hat, macht die Kunst der Begegnung aus.

Und weil die Person in ihrem Angesprochenensein etwas Unverfügbares hat, und weil der Mensch durch seine Gestaltung seinem Leben sein ureigenes Gesicht gibt, bleibt das Leben spannend und herausfordernd, es behält vielfältige Möglichkeiten.

## Literatur

- Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber
- Frankl V (1988) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel
- Kolbe C (2000a) Sinn und Glück. Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage. In: Existenzanalyse 17, 2, 22-27
- Kolbe C (2000b) Zur Entwicklung der Personalen Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) ) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

*Anschrift des Verfassers:*

*Dr. Christoph Kolbe  
Borchersstraße 21  
D-30559 Hannover  
e-mail: drkolbe@existenzanalyse.com*



Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Die GLE sucht  
als Delegierte bei der  
Informationsstelle für  
Psychotherapie des WLP  
(des Wiener Landesverbandes)  
zwei MitarbeiterInnen.

Die ehrenamtliche Tätigkeit besteht  
aus teils telefonischer,  
teils persönlicher  
Beratung in  
Fragen der Psychotherapie  
(allgemeine Informationen,  
Kassenregelung, wie finde ich einen  
Therapeuten und dgl.)  
und umfaßt zwei bis maximal vier  
Stunden pro Monat.

InteressentInnen melden sich bitte bei  
Claudia Klun, Tel: 01/4089349 oder bei Lilo Tutsch, Tel: 01/8941407

# Das existentielle Bilderleben

## Eine existenzanalytisch-imaginative Selbsterfahrungsmethode\*

Wilhelmine Popa

### Einführung

Die EXISTENZANALYSE (EA), die oft als humanistische Psychotherapieform bezeichnet wird, gründet, wie es schon im Namen anklingt, auf der menschlichen Möglichkeit, existentiell, d.h. dialogisch zu leben.

Erfüllendes, weil dialogisches Sein, wird nur von einem authentischen Da-Sein-Können gewährleistet und bedeutet dem eigentlichen WESEN des Menschen entsprechend leben zu können, indem er sein persönliches JA zum eigenen Menschsein immer wieder neu lebt und bekräftigt. Das menschliche DA-SEIN erfährt dabei einen sinnvollen und sinnspendenden Einklang mit sich selbst und mit seiner Welt.

Da diese Möglichkeit im Laufe des Lebens immer wieder Einschränkungen und Rückschläge erfährt und der Mensch in „prä-existentielle“ oder „para-existentielle“ Seinsweisen abgeleitet, - d.h. sich selbst blockiert oder zulässt, von anderen blockiert zu werden, - ist in solchen Situationen eine Klärung der aktuellen Umstände und Bedingungen notwendig. Diese fordert ihn in seinem geistig-existentialen Zentrum, welches von Frankl, in Anlehnung an Max Scheler, auch als das „Akt-Zentrum“, als der Kern oder die Achse der Person bezeichnet wird. Die Definition der Person begreift Frankl wie M. Scheler „als den Träger, aber auch als ein ‚Zentrum‘ geistiger Akte“ (Frankl 1979, 20). So ist der Zugang zum Eigentlichen, zum Wesentlichen des Menschen gewährleistet, denn wie Frankl postuliert: „Eine noch so innige psycho-somatische Einheit macht noch nicht seine Ganzheit aus, zu letzterer gehört vielmehr das Noetische, das Geistige [wesentlich

dazu, denn] die geistige Dimension ist für ihn insofern konstitutiv, als sie die eigentliche Dimension seiner Existenz repräsentiert“ (Frankl 1987, 64).

Nur die Person in ihrer Integrität, in ihrer Leib-Seele-Geist-Ganzheit, ist in der Lage, die Blockaden und Einschränkungen ihrer Lebenssituation durch Einsicht, Verständnis und Annahme dessen, was *wirklich IST*, zu ändern.

Die notwendige Änderung der lebensverhindernden Einstellungen und Ausrichtungen der Person können dank der Einsicht in die eigenen Beweg-Gründe, in die persönlichen *Grundmotivationen* ermöglicht werden. Die behutsame, empathische Hinführung durch den Therapeuten zur phänomenologischen Sichtweise des eigenen Erlebens kann zur Einsicht führen, die Erkenntnis, Stellungnahme und Handlungsfähigkeit fördert. Das ERLEBEN ist der zentrale Dreh- und Angelpunkt in der EA. Das unvoreingenommene, urteilsfreie Erschauen der eigenen Erlebnisweise bewirkt eine neue Einstellung durch Bewusstwerdung und Selbstakzeptanz, welche zur Reifung und Wandlung der Person hinführt und so eine weiterführende Bejahung der eigenen Existenz ermöglicht.

Diese Möglichkeit steht dem Hilfesuchenden in der EA als *dialogische Methode* im Rahmen der *Personalen Existenzanalyse* (Längle 1993, 9) zur Verfügung, die Licht („dia-“) in die verworrenen faktischen Zusammenhänge bringt und anhand der An- und Aussprache („logos“) eine heilsame Distanz zum krankmachenden Geschehen aufbauen hilft und zugleich den schützenden Rahmen bietet, um effektive, authentische Änderung zu ermöglichen.

Für Menschen, die durch ihre eingeengte

Wahrnehmungsfähigkeit, unzugängliche Emotionalität oder mangelnde Abgrenzung im Lebensvollzug behindert sind, kann die imaginative Zugangsweise eine willkommene Alternative sein. Mögliche Formen dieses Zugangs sind die Aufarbeitung der Nacht- oder Tagträume, das Katathyme Bilderleben (KB) und das aus dem KB abgeleitete Existentielle Bilderleben (EB).

### Entstehungsgeschichte des Existentiellen Bilderlebens

Die besondere Offenheit und Zugänglichkeit des Menschen, die er durch das Erleben seiner Bilderwelt und seiner Vorstellungen erfährt, war von jeher Anlass zur Einbeziehung in die Psychotherapie, dieses ganz anderen Zugangs zu den ihn bewegenden, aber unbewusst bzw. ungehoben gebliebenen Lebens-Gründen.

Schon Breuer und Freud berichten Ende des 19. Jahrhunderts über den Umgang und die Bedeutung der Bilder des Unbewussten. Im nachfolgenden 20. Jahrhundert waren es dann unter anderen C. Kretschmer, C.G. Jung, M. Eliade, F. Perls, A. Faraday, E. Hartmann, J.L. Moreno, M. Boss, V. Kast, A. Lazarus, C. Happich, H.-K. Leuner, die sich intensiv mit den Gesetzmäßigkeiten und Wirkungen des Unbewussten anhand der bildhaften Darstellung von Welt und Mensch, auseinandersetzten. Alle Bestrebungen dieser verschiedenen therapeutischen Schulen zielten vorwiegend auf die Bewusstmachung und Änderung der behindernden, angstauslösenden, verunsichernden und leid-schaffenden Prozesse, also um den bewussten Umgang und die Beeinfluss-

\* Der Workshop von W. Popa beim Kongreß mußte aus gesundheitlichen Gründen leider entfallen

sung der lebensverhindernden *Psychodynamik*.

Ziel der Psychotherapie war und ist die Bewusstwerdung der psychischen Reaktionsweisen, um so weitgehend wie möglich einen personalen, authentischen, eigenverantwortlichen Umgang des Menschen mit seiner Situation, mit sich und seiner psychischen Verfasstheit zu ermöglichen, die dann eine Besserung des Befindens und der Lebensqualität bewirken kann und soll.

Eine der EA angemessene imaginative Methode zu erarbeiten, die besonderes Augenmerk auf die spezifische Wesensart des Menschen, seine Dreidimensionalität, legt, also neben seiner psychischen Befindlichkeit auch seine geistige Dimension anspricht, stand Ende der achtziger Jahre für existenzanalytisch orientierte Psychotherapeuten und Logotherapeuten an.

Wie jedes neue Pflänzchen aus einem im humusreichen Erdreich aufgegangenen Samen wächst, welcher potentiell reichlich Frucht bringen kann, entwickelte sich das „Existenzielle Bilderleben“ auch aus dem von H.K. Leuner schon in den fünfziger Jahren systematisch strukturierten, übersichtlich aufgebautem und gut dokumentierten „Katathymen Bilderleben“ oder „Symbol drama“. Nach anfänglicher Übernahme der Methodik des Freudschen Symbolverständnisses und der Bearbeitungsschemata in der Traumdeutung mit den sechs klassischen Schritten der Assoziation, Amplifikation, Identifikation, Gestaltung, Übersetzung und Deutung - welche ja auch schon bei Frankl selbst in klassischer Form Anwendung finden - entwickelte sich das EB immer weiter weg von dem Symbolverständnis der Tiefenpsychologie und der Psychoanalytischen Traumdeutung hin zur *phänomenologischen Sichtweise*. Diese erlaubt grundsätzlich keine von außen kommende, noch so inspirierte Deutung, sondern lässt die erlebten Bildinhalte als persönlich authentische Aussage gelten, die in ihrer Gestaltgebung von der geistigen Person des Imaginierenden durchdrungen ist.

Über Frankls Umgang mit Träumen berichtet sein Kommentar im Kapitel der

existenzanalytischen Traumdeutung: „*Seit der klassischen Traumdeutung aufgrund jener Methode freier Assoziationen, wie sie Freud in die Wissenschaft eingeführt hat, sind wir instand gesetzt, diese Möglichkeit zu nützen.*“ (Frankl 1979, 34-44)

Auch war die Existenzanalyse und Logotherapie seiner Auffassung gemäß als eine Ergänzung der vorangegangenen Therapiemethoden anzusehen, indem sie einen zusätzlichen Ansatz, nämlich den der geistigen Dimension des Menschen, explizit mit in die Therapie einbringt.

Die **Gemeinsamkeiten** des EB mit dem KB beziehen sich vor allem auf die Einsichten in die individuelle *Psychodynamik*. Der so wichtige Zugang zur psychischen Befindlichkeit des Klienten ist für Existenzanalytiker und Logotherapeuten der zweiten Generation, im Gegensatz zu Frankl, eine Selbstverständlichkeit geworden und findet im EB seine volle Berücksichtigung und Berechtigung. Was bliebe denn ohne Kenntnis der jeweiligen Psychodynamik von der ganzheitlichen Erfassung der Person übrig?

Der *phänomenologische Umgang*, die unbedingte Unvoreingenommenheit, die offenschauende und behutsam-umsichtige Vorgehensweise mit dem angebotenen Bilder-Material des Klienten, ist eine weitere Gemeinsamkeit des EB und des KB. Auch die Absage an die, in anderen Methoden gängige *Deutung* der Inhalte von Seiten des Therapeuten, stimmt mit der zulassenden, nicht wertenden, unterstützenden, persönliche Freiheit und Verantwortung anpeilenden Haltung der Existenzanalyse überein.

Der **Unterschied** zum KB besteht beim EB zum einen im Versuch, den Menschen *explizit* in seiner *Ganzheitlichkeit* anzusprechen, eben neben seiner psychophysischen auch in seiner *geistigen Dimension*. Es wird neben seiner aktuellen, psychischen Grundbefindlichkeit auch seine tieferliegende, unbewusste *Werteskala und Sinnorientierung*, sein *Welt- und Menschenbild* angepeilt. Er sollte Gelegenheit bekommen auch hierzu Stellung zu beziehen, denn das Erkennen *nur* seiner unbewussten Psychodynamik befähigt ihn nicht im-

mer und auch nicht immer nachhaltig genug, eine wesentliche Änderung herbeizuführen.

Frankl sieht sich genötigt, eine Klarstellung des Begriffs „Unbewusstes“ vorzunehmen, indem er festhält: „*Das Unbewusste enthält nicht nur Triebhaftes, sondern auch Geistiges; der Inhalt des Unbewussten erscheint damit wesentlich erweitert und das Unbewusste selbst aufgegliedert in unbewusste Triebhaftigkeit und unbewusste Geistigkeit ...*“ (Frankl 1979, 16)

Wie viele Menschen wissen z.B., dass sie sich eigentlich keinem Dis-Stress aussetzen möchten, auch kennen sie die Ursachen, weswegen sie immer wieder in dieselbe Falle laufen, trotzdem schafft das Erkennen der psychischen Ursachen noch lange nicht die Voraussetzung, den persönlich wahren GRUND zu erkennen, so dass eine Verhaltensänderung möglich wäre.

Ein diesbezügliches Beispiel ist klar und eindeutig im Rahmen des folgenden EBs zu erkennen:

Es handelt sich um einen stressgeplagten, selbständigen 47-jährigen Elektroinstallateur, Vater von drei studierenden Söhnen, der über anfallsartige Kopfschmerzen und Depressionen klagt. In seinem Bild erlebt er den hektischen Flug eines kräftigen Falken, der Beutetiere, die sein eigenes Körpergewicht weit übertreffen, zum Nest bringt, in dem eine große Anzahl von Jung- und Altvögeln mit weit aufgesperrten Schnäbeln ein großes Gekreische veranstalten. Blindlings, noch aus dem Flug die Beute abwerfend, wendet er sich erneut der Futtersuche zu ... unentwegt, ohne Ende ... Erstaunlicherweise befinden sich am Übergang von den Wurzeln zum Stamm des massiven Baumes viele glänzend schöne Körner und Samen.

Dass der aufreibende Alltag, die Ansprüche der fast erwachsenen Söhne, der Ehefrau und auch die stets größer werdende Bedürftigkeit der eigenen Eltern die Ursache für seine stressbedingten Kopfschmerzen seien, ist ihm schon irgendwie klar, dennoch meint er, sei die „Pflichterfüllung an der Großfamilie“ sein Los, und dem sei nicht auszuweichen ...

So aber erkennt er nur einen Teil seiner persönlichen Wahrheit, denn er sieht noch nicht, dass es z.B. seine persönliche Orientierung sein könnte, die seine *aktuelle Wertskala* hauptsächlich bestimmt, die besagt: „Ich bin das für alles und jedes zuständige Oberhaupt der Großfamilie“, wobei das Sich-stressen-Lassen wie selbstverständlich dazugehört.

In der phänomenologischen Schau des Erlebten gelingt es ihm zu erkennen, dass es für die sehr kräftigen Nestinsassen eigentlich gar keinen Anlass und keine Gelegenheit zum Erproben der eigenen Kräfte und Geschicklichkeit gibt, da sie ja unentwegt mit dem Futter „zu-bombardiert“ werden.

Das eigene Nützlichkeits- und Anerkennungsbedürfnis als Familienoberhaupt haben ihn für die Realität der Heranwachsenden blind werden lassen. Auch schwelte in ihm eine unergründliche Angst und tiefe Traurigkeit bei dem Gedanken, seine Söhne zu verlieren, seine Familie auseinanderbrechen zu sehen, wenn er sich nicht mehr wie eh und je um sie sorgen würde.

Sein existentielles Motiv, eine „absolut sichere Gemeinschaft“ auch über die dafür notwendige Zeit hinaus zu erhalten, führte ihn in die Sackgasse. Erst die Einsicht seiner persönlichen Gründe, die ihn einerseits zu diesem krankmachenden Verhalten und andererseits zu dem Anspruchsverhalten seiner Söhne führten, bewirkten das Aha-Erlebnis. Im sich selbst Übersteigen und Relativieren zu Gunsten der eigenständigen Entwicklung der Söhne fand durch das Zulassen des Trennungsschmerzes, der damit verbundenen Selbstunsicherheit, des Abschiednehmens von den eingefahrenen Mustern und der damit verbundenen Trauer eine neue Positionierung statt.

Eine lebensförderliche Hilfe kann der Mensch erfahren, indem er als ganzheitliches Wesen, als Person, angesprochen wird. Eigentlich sprechen ja alle psychotherapeutischen Verfahren - wenn auch nicht explizit - unterschwellig immer die geistige Verfassung mit an, doch meistens wird danach nicht *ausdrücklich gefahndet*. Das durch die Bilder gleichzeitige Angesprochensein der *psychischen, wie auch der geistigen Dimen-*

*sion*, kann selbst ohne anschließende Nachbearbeitung tiefgehende Wirkungen des in der Imagination Erlebten erzielen.

Selbstverständlich erbringt die anschließende Besprechung der Bildinhalte dann einen besseren kognitiven Zugang, aber es kann auch schon das „einfache Erleben“ der Bilder, wie H.K. Leuner ebenfalls bestätigt, ohne jegliche Nachbearbeitungen tiefe Wirkungen erzielen. Dies geschieht unseres Erachtens vom existenzanalytischen Verständnis der Person her eben durch das Angesprochensein, das Berührtwerden der geistigen Tiefenperson in ihrer Vollzugswirklichkeit.

Hierzu erläutert Frankl: „...*die wahre Tiefenperson, ... nämlich das Geistig-existentielle in seiner Tiefe (ist) - allemal unbewusst: Die Tiefenperson ist also nicht etwa bloß fakultativ, sondern obligat unbewusst.*“ Und: „*Existenz selbst bleibt ein unanalysierbares, unreduzierbares Urphänomen, (...) an sich unreflektierbar und daher überhaupt nur vollziehbar, nur in seinen Vollzügen, nur als Vollzugswirklichkeit ‚existent‘.*“ (Frankl: 1979, 22,23)

Im Existentiellen Bilderleben geht es gerade um das zulassende Schauen dieser *Vollzüge der geistigen Tiefenperson*. Um diesen *expliziten* Zugang zur geistigen Dimension im EB zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel anführen:

### **Eine Fallstudie zum Existentiellen Bilderleben**

Ellinor, eine 45-jährige selbständige, ganztags beschäftigte Kauffrau, Mutter zweier erwachsener, außer Haus lebender Söhne, stellt sich wegen verschiedener psychosomatischer Beschwerden, wie rezidivierende Migräne, Kreuz- und Rückenschmerzen, häufige Ischiasanfalle, morgendliche Kreislaufstörungen und Schwindelanfälle vor. Sämtliche ärztliche Untersuchungen attestierten ihr einen „einwandfreien“ Gesundheitszustand, was sie eher verunsicherte als beruhigte, da ihr auch obendrein von einigen Fachärzten eine Psychotherapie vorgeschlagen wurde.

Sie hat ihr Leben und das ihrer Familie „gut im Griff“, ist voll ausgelastet, zu-

frieden mit dem, was sie durch harte Arbeit erreicht hat, die ihr auch heute noch „fast“ dieselbe Freude bereitet wie schon in früheren Jahren, als sie mit dem Aufbau des „Imperiums“ begonnen hatte. Unter ihren Kunden, in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis, wie auch in ihrer Großfamilie, genießt sie hohes Ansehen und Wertschätzung, was ihr eine innere Stabilität, steigendes Selbstbewusstsein und eine gute, stets zielsichere Orientierung ermöglicht. Sie weiß immer, „wie und wo es weitergeht“, hinderlich bei diesem ihrem Vorankommen aber sind die immer häufiger wiederkehrenden Schmerzen. Immer öfter empfindet sie das unwiderstehliche Bedürfnis sich „einfach hinzulegen und ausruhen“.

Sie empfindet es als sehr befremdlich, dass sie so „überempfindlich“ geworden ist, denn sie hatte es sich nie erlaubt zu klagen, weichlich und weinerlich zu sein, sondern hat sich immer das Menschenmögliche abgerungen. Schon als 16-jährige Halbwaive, musste sie ihrer kränklichen Mutter im elterlichen Geschäft zur Seite stehen und hat dabei gelernt, alles Wichtige kompetent und effizient zu erledigen, indem sie sich auf sich selbst verließ und keinen um Hilfe bitten musste. Ihrer Meinung nach ist ja auch dies der Grund, weswegen sie es so weit gebracht hat, denn all das, was sie schon immer erreichen wollte, wie Sicherheit, Selbständigkeit, Unabhängigkeit, hat sie geschafft. Sie liebt ihre Freiheit, lebt selbstbewusst ihre Verantwortung und lehnt jede Art von „Abhängigkeit“ ab.

Bei der einseitigen Wahrnehmung und Überbewertung ihrer Leistungsfähigkeit, wie auch der gänzlich unbewussten Verdrängung ihrer Empfindungen, der unterdrückten Emotionalität und dem impulsiven Temperament, bot sich als Einstieg in die Therapie das Existentielle Bilderleben an. Den Anstoß hierzu gab die Patientin selbst durch ihre persönliche Aussage in Bezug auf ihren „beschwerlichen Weg“. Auf die Nachfrage, wie sie diesen „Weg“ denn eigentlich Tag für Tag erlebe, zuckte die Patientin nur mit den Achseln. Das Angebot, sich diesen ihren Weg nun in aller Aufmerksamkeit auch anzusehen, griff sie bereit auf. Nach einer relativ kurzen



Entspannung erlebt die Patientin folgende Szenen:

„Ich befinde mich auf der mittleren, breiten, sehr belebten, aber auch sehr staubigen Hauptstraße eines großen Jahrmarktes. Unzählige, sich drängelnde Menschen, stickige Luft, Lärm, bunte Kaufstände mit allerlei Kleinkram, in Käfigen eingesperrte Haus- und Nutztiere, wiehernde, dampfende Pferde in kargen Einzäunungen, Zuckerwattverkäufer, Marktschreier, Zauberkünstler, ... Ich suche nach *Etwas*, aber wonach ich genau suche, weiß ich nicht. Ich könnte es nicht sagen. Ich bleibe bei den unterschiedlichsten Kaufständen stehen und halte Ausschau, um das zu finden, was mich *anspricht*.

Zwischen zwei Kaufständen tut sich ein sehr schmaler Pfad auf, der vom Jahrmarkt wegführt. Er führt auf einen wunderschönen, geräumigen, mit blühenden, duftenden Apfelsinenbäumen bestandenen und eine unvorstellbare Ruhe ausstrahlenden Platz, in dessen Mitte auf einer Anhöhe ein strahlend weißer griechischer Tempel steht. Eine überwältigende, atemberaubende Pracht! Der eindrucksvolle Giebel wird von zwölf massiven korinthischen Marmorsäulen getragen. Breite Treppen führen auf allen sichtbaren Seiten zu den das Hauptgebäude umringenden Galerien. Auf der Vorderfront drei schwere, holzgeschnitzte, weit offenstehende Portale. Das Ganze strahlt eine tiefe, harmonische Stille aus. Ich bin unglaublich ergriffen, bin sprachlos, bleibe wie angewurzelt stehen. Ein mir fast unbekanntes Gefühl der Ehrfurcht und des fassungslosen Staunens, tiefe Stille und ein unaussprechliches Gefühl von *Dazugehören* überkommen mich. Ich könnte weinen ... vor Freude!“

Bei der anschließenden Beschreibung ihrer *Grundbefindlichkeit* während der Imagination, fällt ihr als erstes der Kontrast zwischen der getriebenen, suchenden Unruhe auf dem Jahrmarkt und der ihr eher abhanden gekommenen *Verfassung* der beglückenden Stille auf dem Tempelplatz auf - ein ihr zwar möglicher, aber längst verschollener Zustand. Besonders die Gleichzeitigkeit, das Nebeneinander der beiden so kontrastreichen Erlebnisebenen, wie auch ihre Zu-

gehörigkeit zu diesen beiden „Welten“, versetzt sie in nachdenkliches Staunen und tiefe Ergriffenheit.

Bei der existenzanalytischen Nachbearbeitung des Erlebten fällt ihr spontan ihr längst vergessener, kindlicher Gemütszustand ein, der sie immer zur Zeit des geheimnisumwitterten, feierlichen Beschenktwerdens an ihrem Geburtstag, der mit dem Weihnachtsabend zusammenfiel, erfasste.

Aus *psychodynamischer* Sicht ist dieser Gegensatz der Grundbefindlichkeiten im Bilderleben als ein entsprechendes Angebot der kreativen Tiefenperson anzusehen, die eine Co-Existenz verschiedener Erlebnisse anbietet als eine eigene Lösungsmöglichkeit für die aktuelle Überforderung und der daraus resultierten Bedürfnisse. Zum Bereich der Psychodynamik gehören auch noch die Bereitschaft des Sich-beschenken-lassen-Könnens, des Annehmen-Könnens.

Aus *existenzanalytischer* Sicht geht das ganzheitliche Verständnis des Erlebten aber noch einen kleinen, aber *wesentlichen* Schritt weiter, indem das Verweilen bei den einschlägigen Bildinhalten und dem eigenen Lösungsangebot neue Aspekte des Selbstverständnisses an den Tag fördern:

Zur Ruhe, zum inneren Frieden und zur *eigenen Mitte* zu kommen, bedeutet für die Patientin einen neuen Zugang zu einer „ganz anderen Welt“, der Welt der Schönheit, der Harmonie, der Ausgeglichenheit zu finden. Es sind dies die ganz anderen *Werte*, die sie ansprechen, „das Nutzfreie, das Nutzlose“, das „sich selbst Genügende“, die einfach da sind, keine Leistung und keinen Verdienst einfordern, beschenken, indem sie sich selbst verschenken. Die im doppelten Sinne zu verstehende Besenkung zum Geheimnis umwitterten Weihnachts- und eigenen Geburtstagsfest, lässt eine bis dahin ungeahnte Verbindung aufkommen und zwar die intuitiv erfasste „Botschaft“, die sich in folgendem Ausschnitt der Aufarbeitung andeutet:

Pat: Unvorstellbar! Unbegreiflich!

Th: Was genau ist das Unvorstellbare, das Unbegreifliche?

Pat: Dass das Eigentliche, das Echtere, das wahrhaftige Leben ... ein Geschenk ist! Nichts anderes!

Th: Mhm ... Ja, das ist schon so!

Pat: Es ist, als ob ich von Neuem geboren wäre ... (*nachdenklich nach einer Weile*) Es ist das Allergrößte, DAS Wichtigste, DAS Geschenk.

Th: Was ist es, das für Sie DAS Wichtigste ist?

Pat: Dass ich LEBE, dass ich leben darf, dass ich *grundsätzlich leben kann*, ohne immer dafür irgend etwas tun zu müssen.

Dieser neue Zugang zum Wert des eigenen Lebens, zum eigenen Lebensgefühl und Verständnis, zur eigenen Lebensberechtigung, ermöglicht ihr eine zusammenfassende Erkenntnis:

- Sinnhaftes Leben ist, neben dem zweckgebundenen, ein *unbedingtes Dasein-Können* und Dasein-Dürfen.
- Beides ist, wie es die Bildszenen verdeutlichen, *neben- und miteinander möglich ...*

Das hiermit verbundene Aha-Erlebnis bereichert die Patientin mit einer bis dahin unvorstellbaren Erleichterung und der Gewissheit, sein zu dürfen, das Leben als Geschenk annehmen zu dürfen, auch ohne es sich vorerst verdient haben zu müssen. Das freudig schmetternde *JA zum Leben* erfüllt sie so intensiv, dass sie vor Freude weint.

Dies bedeutet für sie eine wesentliche Erweiterung der eigenen Daseinsperspektive, wozu sie meint: „Wie konnte ich nur all die Jahre annehmen, dass dieses mein Funktionieren das Selbstverständlichste von der Welt wäre?“ Tiefe Dankbarkeit und Verbundenheit mit dem Leben dämmern in ihr auf. Die so neu gewonnene Einsicht und ihr neues Selbstverständnis gewähren ihr ganz andere Freiräume, die sie zu aktiven Entscheidungen herausfordern, um in Zukunft eine verantwortungsbewusste neue Lebensweise sich selbst und ihrer Welt gegenüber anpeilen zu können.

Die empathisch-zulassende, abwartende, kommen-lassende Haltung von Seiten des Therapeuten fördert die Verbalisierung der oft schwer auszusprechenden Inhalte und Ahnungen, die den Hinweis auf den neu entdeckten Zugang zur geistigen Dimension signalisieren. Deutende Bewusstmachung kann für die Selbsterkenntnis des Patienten, da ver-

früht und dem jeweiligen Zeitpunkt der Begegnung nicht angemessen, statt förderlich eher hinderlich und eine Zumutung sein. Leuner spricht z.B. in Bezug auf die forcierte Bewusstmachung der Psychodynamik von Seiten des Therapeuten von deren „ertötender“ Wirkung. „*Pauschale Deutungsversuche, ertöten die freien emotionalen Schwingungen, die für den fortschreitenden therapeutischen Prozess gerade im KB außerordentlich wichtig sind und bleiben müssen.*“ (Leuner 1989, 42)

## Motive und Themen im Existentiellen Bilderleben

Eine weitere Unterscheidung in der Vorgehensweise des EB zum KB ist die Vorgabe des einzustellenden *Motivs*. Die in der Grundstufe des KB in einer gewissen Reihenfolge angegebenen Standardmotive (Wiese, Waldrand, Bachlauf etc.), finde ich persönlich bei der Gruppenarbeit als sehr hilfreich, ziehe jedoch beim einzelnen Patienten das Motiv (das Thema) des WEGES vor. Da die Verfassung des jeweiligen Klienten zur Therapiestunde sehr unterschiedlich sein kann und seine Ansprechbarkeit zum vorgegebenem Motiv nur begrenzt vorhanden ist, erreiche ich nach der, wie im KB kurz eingeleiteten Entspannung, eine gute Bereitschaft, „sich auf den eigenen Weg, der sich langsam aber sicher zeigt“ einzulassen.

Das Thema des Weges ist mir umso wichtiger, als es eine Möglichkeit der gleichzeitigen Ansprache des sowohl rein äußeren, als aber auch des inneren Weges anbietet. Da es keinen Menschen gibt der sich innerlich und äußerlich nicht irgendwie „unterwegs“ befände, ob nun im flotten, rhythmischen Gehen, im mäßigen Schreiten, im Stehenbleiben, im Warten oder Sitzen, im Nichtvorankommen und auf der Stelle treten, im Schleppen, Ziehen oder Gezogenwerden, im Darniederliegen oder im Gefallensein, finde ich im allgemeinen eine bereitwillige Offenheit von Seiten des Klienten, sich auf dieses Thema einzulassen.

Die Ausgestaltung dieses „eigenen Weges“ geschieht dann in der Imagination, mit allen - zur gegebenen Zeit relevanten - Einzelheiten. Alle Standardmotive des KB können der Reihe nach oder aber

auch einzeln *wegbegleitend* aufscheinen und wie selbstverständlich mit all ihren signifikanten Stimmungsmomenten und gleichnishaften Inhalten einbezogen werden. Je nach aktueller Verfassung des Imaginierenden erlebte ich schon mal eine unbewusste Ablehnung des vorgegebenen Standardmotivs, welches zwar angenommen, aber letztendlich dann doch über Umwege zum eigenen Thema führte.

So ergeben sich alle möglichen *bildhaften Angebote des Wegaspektes* von Seiten des Klienten, die von dem Therapeuten aufgegriffen werden können und zum Mitgehen auffordern:

Auf- und Abstiege in mühsamem oder lieblichem Gelände, erholsame Bach- und Flusslandschaften, Wald-, Steppen- und Wüstengänge, Verirrungen oder ziel-suchende Erkundungen von Berg- und Höhlengenden, Haus- und Kirchenbesuche, stille oder stürmische Meeresufer, feuerspeiende Vulkanlandschaften, aber auch Auto- und Eisenbahnfahrten, Schiff- und Flugzeugreisen, überfüllte oder menschenleere Straßen, öde oder lärmende Fabrikgelände etc. All das schöpft der Betreffende aus dem für ihn zur Zeit aktuellen Welt- und Menschenbild, das er kreativ gestaltet. So vermittelt es mir den Eindruck, dass der Zugang zum Patienten direkt ist, da das Angebot aus dem Fluss des Gesprächs auftaucht und aus dem eigenen bildhaften Erleben des Patienten stammt. So holt der Therapeut den Patienten da ab, wo er sich gerade befindet und steht weniger in der Gefahr allgemein gehaltene Themen ins Gespräch zu bringen, die den Patienten von seinem Erleben ablenken können.

Die *begleitende Gegenwart des Therapeuten* unterscheidet sich beim EB zum KB insofern, als es dem Klienten überlassen bleibt, ob er sich schon während der Imagination für einen ständigen Ansprechpartner entscheidet, oder ob er es vorzieht, diesen nur als „stillen Weggefährten“ dabei zu wissen und erst anschließend im Berichten und Wiedererleben der Imagination als mitgehendes Gegenüber anzusprechen.

Bei der Gruppenarbeit ist die „stille Wegbegleitung“ diejenige, die es allen Gruppenmitgliedern zugleich ermöglicht, mit ihrem eigenen „Existentiellen

Bilderleben“ dabei zu sein und einen „inneren“ statt einen äußeren Dialog zuzulassen. Die erlebten Inhalte werden dann zuerst in der Zweier-Kleingruppe, anschließend in der Gesamtgruppe, mit Hilfe der phänomenologischen Zugangsweise, aufgearbeitet.

Aus dem bisher Dargelegten ergeben sich folgende grundsätzlichen Strukturen:

## Grundlagen des Existentiellen Bilderlebens

1. *Das Grundprinzip: Kreativ - imaginative Darstellung authentischer Existenz*

- Wie bei allen imaginativen Verfahren gründet die Arbeit mit dem EB auf der menschlichen Vorstellungskraft, die hier, bevorzugterweise die Bilder des Patienten selbst übernehmend, aus dem aktuellen So-Sein schöpft und somit zu einer sehr persönlichen Darstellung seiner selbst gelangt, mit allen Aspekten erfüllten oder unerfüllten Seins.
- Der Patient erlebt sich in der Doppelrolle des sowohl aktiv Schauenden, als auch des passiv Angeschauten.
- Das ganzheitliche Erleben seiner Selbst in der jeweiligen Situation mit all den dazugehörigen Sinneseindrücken (Gesicht, Gehör, Geschmack, Geruch, Gefühl, Gespür) vermittelt die Gewissheit des eigenen authentischen Da-Seins als Gegebenheit, als ein sich von selbst in der *punktuellen Gegenwart* vollziehendes Geschehnis im Hier und Jetzt.

2. *Die phänomenologische Sichtweise des persönlichen IST-Zustandes*

Die Grundbedingung für den erkenntnisfördernden, personalen Zugang zum Erlebten ist das GESCHEHEN-LASSEN-KÖNNEN und das ZUSCHAUEN-KÖNNEN, welches durch das

- *aktiv-aufnehmende Beteiligt-Sein* sowohl von Seiten des Patienten als auch des Therapeuten
- *bei passiv-zulassender, nicht-interventionistischer Haltung* beider Beteiligten möglich wird.

Es ist etwas *Wesentliches* der Person, das in kreativer Weise sichtbar gemacht

wird. Es darf und kann aus ihren Tiefen aufsteigen als höchst authentische, aber chiffrierte Botschaft und *kommentarlos sein - gelassen und angenommen werden* als der persönliche **IST-Zustand**.

### 3. Personale Begegnung als Zugang zur geistigen Dimension

Als dialogische Methode bietet das EB die Möglichkeit einer personalen Begegnung im doppelten Sinne und zwar sowohl mit dem eigenen Selbst, was üblicherweise als besonders überraschend und bereichernd erlebt wird, als auch mit der authentisch da-seienden Person des Therapeuten.

Diese zu-schauend-gewährende, nicht wertende und bedingungslosen Respekt zollende Präsenz des Therapeuten wird vom Klienten auf dem Weg zur eigenen Authentizität als hilfreich-unterstützende und begleitend-ermutigende Instanz empfunden.

Erst der *bewusst werdende Zugang* zur geistigen Dimension in Form von eigener Stellungnahme - oder auch deren *teilbewusste Ahnung* - bewirkt eine mögliche Wende durch das Ergreifen der nötigen Freiheit von und zu den gegebenen Bedingungen. Dieser Prozess der ganzheitlichen Selbsterkenntnis bewirkt persönliche Reifung und ist Voraussetzung für gelebte personale Freiheit und Verantwortung, welches sich im JA zum eigenen Leben ausformt.

### 4. Das JA zum Leben, angesichts der aktuellen persönlichen Realität

Im schrittweisen Vollzug des persönlichen **Ja** zum Sein, **Ja** zum Leben, **Ja** zum Eigenen und **Ja** zum Sinn (siehe Längle 1999) in den aktuellen Gegebenheiten, mit all seinen Möglichkeiten und Begrenzungen, erschließt sich dem Imaginierenden neben dem Zugang zu seiner psycho-physischen Verfasstheit auch derjenigen seines fundamental geistigen Seins. All diese seine ihm oft unbewusst gelebten Zustimmungen wie auch seine Verweigerungen leuchten im EB auf.

## Methodik

Um ein optimales Mitgehen des Klienten oder der Gruppenteilnehmer zu bewirken, ist es sinnvoll, vorerst einige

einleitende Hinweise zu den methodischen Schritten zu geben. Bewährt haben sich folgende Vorgehensweisen:

- Als *Einstieg* in das ungewöhnliche, nicht selten angstmachende Geschehen wird in entspannter, ruhiger, ermunternder und Zuversicht weckender Atmosphäre eine *Kindheitserinnerung* abgerufen. Es können dies Themenbereiche sein, die zu dem situationsbedingten Angebot des Klientenberichtes am besten passen, wie z.B. Lieblingsspiele, Orte, Erlebnisse mit verschiedenen Bezugspersonen, Tiere, Feste, Sportereignisse usw., die sich dem Klienten in der jeweiligen Situation anbieten. Diese Vorgehensweise verschafft durch das Heraustreten aus der unmittelbaren Alltagssituation eine Öffnung der Person, die ihr schon „Selbsterlebtes“ als eine alternative Da-seins-Möglichkeit vor Augen führt. Die in ihrer Andersartigkeit wieder erlebte Sequenz der eigenen Lebensgeschichte erbringt durch die spontan eingetretene Selbstdistanzierung zum Jetzt (aber zugleich auch des in der Vergangenheit Bei-sich-selbst-sein-Könnens) eine neue Bereitschaft, sich mit dem Hier und Jetzt auseinanderzusetzen, so wie es in früheren Zeiten das Kind auch immer wieder getan hat, indem es übte sich auf das Unbekannte, das Neue einzulassen. Dieser Einstieg zielt auf das Ansprechen des oft verdrängten oder verschollenen Kindes im Erwachsenen wie auch der eigenen, wieder zu entdeckenden und zu erlebenden Vitalität.

- Bei Klienten, die über Vorerfahrung mit *entspannenden Suggestionmethoden* (Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson) verfügen, gestattet sich der Patient einen „Rückzug“ in die ganz andere Welt seiner eigenen Tiefen, die Welt seiner Bilder, die Welt seiner Intuition, seiner Kunst, mit dem was für ihn im Moment wichtig ist, kreativ gestaltend umzugehen.

Oft reicht die einfache Aufforderung an den Patienten, sich in den Sessel bequem hineinzusetzen, sich Zeit und Ruhe zu gönnen ... sich bei verschlossenen oder auch leicht geöffneten Augen zu entspannen und das sich zeigende Bild kommen zu lassen.

- Dieses Los-Lassen, dieses sich seinem eigenen Selbst überlassen, ist der wichtigste Moment des Übergangs zum Un-

bekanntem im Eigenen. Ganz nebenbei kommt dabei ein tragendes, bestärkendes Gefühl des „Bei-sich-selbst-Seins“ auf. Dieses Erlebnis vermittelt zugleich den Grund für die aufkommende Zuversicht zum eigenen Bei-sich-selbst-Sein-Können.

- Das begleitende *Motto*: Hilfreich für den Imaginierenden ist das bei Beginn mitgegebene Motto: „Alles was immer sich zeigt ist willkommen, es kommt aus der eigenen Tiefe und es DARF SEIN.“

- Als *Vorinformation* ist es für den Klienten wichtig zu wissen, dass sich beim Beginn der Imagination nicht sofort klare Konturen zeigen müssen, oft sind es nur unscharfe Umrisse, Farben, Lichtblitze, tiefes Dunkel oder auch sonstige Sinneseindrücke (Gerüche, Haut und Körperempfindungen etc.) Nicht immer sind es ganze Szenenreihen, die sich vor dem inneren Auge abspielen, oft kann es nur ein Segment, der Teil eines Ganzen sein: ein einzelnes Wagenrad, ein Auge, ein Tierkopf, ein Wanderschuh, eine freischwebende, offenstehende Tür usw. Diese oft sehr aussagekräftigen Botschaften werden nicht selten als unwichtig abgetan, da sie „nur“ Fragmentarisches aufzeigen und so die Erwartungen des *wertenden* und *urteilenden* Imaginierenden „ent-täuschen“.

Diese „allereinfachsten“, jedoch hochkomprimierten Bilder achtlos beiseite zu schieben, wäre allerdings ein großer Verlust, denn sie beschreiben in aller einmaligen Dichte die jeweilige Situation des Betreffenden und bieten so die Erkenntnismöglichkeit des aktuellen Ist-Zustandes, wiewohl auch den möglichen Ausgangspunkt zu einer persönlichen Stellungnahme. Was für ein auch noch so dicht komprimiertes existentielles Bilderleben, ausschlaggebend ist, ist das Abwarten-Können, das Ausharren, das *geduldige Kommen-Lassen*, das sich seinem höheren Selbst wirklich Anvertrauen.

- Da das EB keine wahllose Abfolge von Bilderserien, sondern ein vielseitiges, Rundum-Erleben ist, soll außer den optischen, *allen Sinneseindrücken aufmerksame Beachtung* geschenkt werden, besonders Düften, wie auch Geräuschen, Stimmen, Geschmacksempfindungen usw.

- Der Therapeut kann seine *begleitende*

*Anwesenheit* als stets ansprechbarer Weggefährte, wiewohl aber auch als schweigend Mitgehender, anbieten. So bleibt es dem Imaginierenden überlassen, ob er schon während der Imagination dialogisch den steten Austausch sucht und eventuelle Hilfestellung anpeilt, oder aber allein bei sich selbst bleiben und erst im Nachhinein das Erlebte an- und aussprechen möchte.

## Das Erleben im Existentiellen Bilderleben

Bei der während der Imagination fortlaufenden oder der ihr anschließenden Bearbeitung kommt es nicht so sehr auf die Vielgestaltigkeit des Szenarios an, als auf die *begleitende Grundbefindlichkeit und die wesensmäßige Verfassung des Imaginierenden während des Erlebens*.

- Die *Grundbefindlichkeit* entsteht und verändert sich im Laufe der Imagination durch die vielschichtige emotionale Beteiligung der Person. Etwas ERLEBEN heißt Mitschwingen, in Resonanz gehen, sich Berühren-Lassen, sich Aussetzen, heißt ganzheitliches Da-bei-Sein. Im phänomenologischen Hinschauen und im Erschauen der erlebten Bildinhalte, die Unbekanntes, Unverständliches, Widersprüchliches zu Bekanntem, Akzeptablen, Anerkannten dazufügen, ergibt sich der lebensnahe Zugang zur eigenen Situation, dem aktuellen seelischen Befinden und der *grund-sätzlichen Verfassung* der geistigen Person.

Z.B. fühlt sich der Imaginierende am Anfang seiner Wanderung durch einen von der Sonne beschienen Laubwald sehr wohl, doch verändert sich sein Zustand massiv ins Gegenteil durch das plötzliche Auftreten eines kalten Platzregens. Eine erneute Erleichterung kann dann das unerwartete Auftauchen einer stillen Waldlichtung bringen.

- Die *Grunderfahrung*, die dem Menschen durch das EB zuteil wird ist, dass er trotz aller überraschender und ungewöhnlicher Erlebnisse ganz unbeschadet BEI-SICH-SELBST-SEIN kann, zu sich selbst stehen kann. Dies vermittelt ihm Zuversicht und inneren Halt. Er erlebt seinen *inneren Freiraum*, er behauptet ihn nicht nur. Dank der neuen Wahrnehmung seiner Selbst im EB, der Entdeckung seiner eigenen Handlungsfähig-

keit, seiner sich ihm neu auftuenden Freiräume, wird für ihn eine notwendige Änderung erst zu einem möglichen Thema.

Z.B. die Imaginierende sieht sich selbst in einem Boot auf dem Meer weit weg vom Ufer, zugleich aber staunt sie darüber, dass sie so angstfrei paddelt, wo sie doch weiß, dass sie äußerst wasserscheu ist. Auch ist es ihr ganz klar, dass sie noch eine lange Strecke bis zu ihrem Ziel vor sich hätte ... was sie aber überhaupt nicht beunruhigt. Selbst das Kentern veranlasst sie zu keinem Zaudern oder Zögern, sondern ausschließlich zu einer aktiven Bemühung, wieder mit dem Boot ins Gleichgewicht zu kommen ...

- Die *Distanzierung* von dem selbst oder fremd bestimmten Idealbild ermöglicht eine realistischere Selbsteinschätzung und führt zu einer neuen und authentischeren Stellungnahme.

Z.B. erlebt ein korrekter Bankangestellter großes Staunen während seines Bilderlebens über seinen kasperleartigen Anzug, der auf der rechten Seite tief dunkelblau ist und durch seinen klassischen Schnitt imponiert, während auf seiner linken Seite das kunterbunte Outfit eher belustigend wirkt ... Dies veranlasst ihn prompt, die „Uniform“ als den Kampfanzug zu bezeichnen und das Clown-Kostüm als das besser zu ihm passende Kleidungsstück. Die besondere Einsicht an dieser Maskerade aber ist, dass er selbst herausfindet: „Nichts sollte eigentlich so steif und formell sein, als dass man dabei nicht auch ein bisschen schmunzeln könnte.“

## Aufarbeitung und Übersetzung der verschlüsselten Botschaften

Um die verschlüsselten Botschaften des in der Imagination Erlebten zu verstehen und so zum besseren Selbst- und Weltverständnis einsetzen zu können, bedarf es der schrittweisen *Übersetzung* (nicht Deutung) der im EB enthaltenen Angebote. Das Verständnis der eigenen Bildersprache, mit ihren Gleichnisse schaffenden Kreationen, die nicht selten mit einer Fremdsprache gleichgesetzt werden können, ist für den Anfang erstaunlich, verblüffend und verwirrend. Der rote Faden bei der Ent-

schlüsselung der im EB angebotenen, oft unverständlichen Bildinhalte, ist und bleibt vor allem die genau zu erfassende *Grundbefindlichkeit und Grunderfahrung*, wie auch die Wahrnehmung aller erlebten *Details*, die darin aufgekommen sind.

Das Voranbringende in diesem Bestreben ist die *phänomenologische Sichtung* des gefühlsmäßig Erlebten, also das *Zulassende, nicht Wertende, nicht Interpretierende*:

**1. Schritt:** *Das AN- und HINSCHAUEN*, das durch die Offenheit für das, was IST, den Weg zur Erkenntnis bereitet und den Imaginierenden seinem psychisch und geistig Unbewussten, also auch der eigenen verschlüsselten Wahrheit, dem *Eigentlichen* und dem *Wesentlichen* näherbringt.

Es geht hierbei um die Klärung des *WER? WAS? WO?*

Z.B. der schmale Steg, der zur *Mitte* eines stillen, tief dunklen Sees führt, der am Fuß einer ins Abendlicht getauchten Bergkette, weitab von menschlichen Siedlungen liegt, vermittelt der Erlebenden den Gegensatz zu ihrem Alltag. Seit geraumer Zeit sind ihr Ruhe und Besinnungsmöglichkeit abhanden gekommen.

Dieses eindrucksvolle Bild verschafft ihr den Zugang zu den eigenen Tiefen, die ihr, als der am Ufer des Gewässers Sitzenden, veranschaulicht und erlebbar gemacht werden ...

**2. Schritt:** *Das ANNEHMEN*, durch das bedingungslose *Wahrnehmen* und *Anerkennen* des noch so Ungewöhnlichen, das Zulassen des „Unmöglichen“, erbringt dann die Annäherung an das Ein- und Aufleuchtende in Bezug auf die eigene Situation. So unverständlich es auch klingen mag, durch das zulassende weitere Gelten-Lassen dessen, was IST und was sich zeigt, wandelt sich die anfängliche Verunsicherung in eine *stabile Basis*, die Halt und Sicherheit in der neuen Situation gibt.

Es geht hierbei um das *WIE* des Erlebten.

Z.B. *Details*, die noch so ungewöhnlich sein mögen und anfangs irritieren können, entpuppen sich durch das bedingungslose, offene Wahrnehmen als sehr

gute Darstellungen der eigenen Situation und werden dadurch annehmbar. So z.B. erschrak eine Imaginierende heftig, als sie einen schwarzen Kampfhund erschaute, der auf ihrer linken Schulter saß und bedrohlich knurrte. Die anfängliche Verwirrung schwand nach ausdauerndem und genauem Hinsehen, so dass sie nach einer Weile Zuneigung und Vertrauen zu diesem Tier verspürte. Erleichtert konnte sie sogar ausrufen: „Ja, der sollte doch endlich losbellen!“

**3. Schritt:** Die *IDENTIFIKATION* mit den unverständlichen Bildanteilen. Unter Anleitung des Therapeuten bringt die Identifikation mit den verschiedenen unverständlichen Details eine ganz andere neue Positionierung des Betrachters und die reelle Möglichkeit zur persönlichen Wende. Indem sich der Erlebende durch die Identifikation ganz anderen, neuen Ausblicken stellt, erschließen sich ihm ganz andere neue Perspektiven. Er kann sich von seiner einseitigen, oft festgefahrenen, Leid verursachenden Sicht lösen, und es gelingt ihm, die ersehnte Erleichterung zu erfahren, eben indem er sich dem Unvorstellbaren stellt. Die so vollzogene *Selbstdistanzierung und Selbstannahme* ergibt „wie von selbst“ die Möglichkeit einer persönlich neuen Stellungnahme.

Es geht hierbei um *DAS NEUE*, das Andere, *DIE WENDE*

Z.B. fällt besonders die Identifikation mit dem Gefürchteten, Geächteten oder Abgelehnten nicht immer leicht. So fiel es einer verunsicherten und verängstigten Imaginierenden anfangs schwer, sich mit der dunklen Gestalt des Fladenbrotfeilbietenden Nomaden zu identifizieren, den sie auf ihrer Wanderung als sehr bedrohlich erlebte. Erst die allmähliche Annäherung und Aufmerksamkeit für seine Haltung, sein Auftreten und seine Verhaltensweisen, die Wahrnehmung seiner Ausstrahlung, wie auch die Erkundung seines Umfeldes, ließen es allmählich zu, dass sie sich mit seinem so ganz Anders-Sein, mit seiner Lebensweise identifizieren konnte und dadurch die eigenen Anteile in ihm erkannte.

**4. Schritt:** Die *GESTALTUNG*, wobei der Wille zur Änderung aufkommt und

sich die neue Sinn- und Wertorientierung ausformt. Hierbei kann das Umsetzen in graphische, musikalische, tänzerische oder schriftstellerische Ausdrucksformen eine hilfreiche Rolle spielen, wobei in freier, spielerischer Weise Alternativmöglichkeiten gesucht und gefunden werden können. Diese Hilfsangebote ermöglichen dann über einen unterschiedlichen Zeitraum die nötigen Schritte zur Willensentstehung und Ausformung. Im Erproben der persönlich angemessenen Möglichkeiten entfaltet sich ein neuer Zugang zu lebensförderlichen Werten, die mit Entschiedenheit angepeilt werden können.

Es geht hierbei um das *NEUE WIE*.

Z.B. für einen depressiven Patienten erschließt sich durch den gestalterischen Umgang mit dem Thema der eigenen Flexibilität und Standfestigkeit im Kunstturnen, eine ganz neue Berufsorientierung. Durch das Beachten der Schritte der Willensbildung gelingt es ihm, von einer bis dahin strapaziösen, missliebigen und überfordernden Arbeit zu einer seiner innersten Berufung angemessenen Tätigkeit zu gelangen.

Die Phase der schrittweisen Bearbeitung der unverständlichen Inhalte des EB kann oft schon während der Therapie-sitzung verstanden und die jeweilige Botschaft integriert werden, sie kann den Klienten aber auch über Tage und Wochen weiter beanspruchen und so durch das immer wieder neue Ansehen der sich in der Zeit auch „wie von selbst“ ändernden Bildinhalte zum einleuchtenden „Aha-Erlebnis“ führen.

Die wachsam-gütige und liebevoll-gelassene *Zuwendung* zu den eigenen bis dato unbekanntem und fremd anmutenden Kreationen, die die noch unbewussten Anteile der eigenen Person verdeutlichen und die in den schöpferischen Botschaften einen bildhaften Ausdruck gefunden haben, bahnt die sich stets aktualisierende Selbst- und Welterkenntnis sowie auch die Selbstakzeptanz, die Reifung und Selbstwerdung der Person an.

Es kommt nicht so sehr darauf an, sofort komplexe Übersetzungen zu finden, oder gar Deutungen zu wagen, sondern eher darum, die erfahrene *Grundbefindlichkeit* und *Grunderfahrung* im-

mer wieder aufs Neue *nachzuerleben*, ihr *nachzuspüren*, sie zu *reflektieren* und so, sich in Geduld und Zuversicht ühend, zu einem immer besseren und erweiterten Selbst- und Weltverständnis zu gelangen.

## Anwendungsbereiche

Das EB eignet sich sowohl für den Einsatz im therapeutischen wie auch im prophylaktischen Bereich. Einzelbehandlung wie auch Gruppenarbeit sind möglich. In der *Gruppenarbeit* ebenso wie bei der *Einzelbehandlung* wird die Imagination eingeleitet. Die Bearbeitung erfolgt dann anschließend, unter Wahrung der existentiell unabdingbaren Bedingungen, des unvoreingenommenen Annehmens dessen, was von den jeweilig Imaginierenden an Bildinhalten angeboten wird. Was die Teilnehmer bei einer überschaubaren Gruppenzahl von höchstens 6-8 Mitgliedern als besonders bereichernd finden, ist das Feed-back der Anderen, die *respektvolle Distanz* wahren und trotzdem *ganz anwesend* sind und so als bestärkend und ermutigend vom jeweilig Imaginierenden erfahren werden.

Wie schon erwähnt, ist bei der Gruppenarbeit nach der üblichen Entspannung ein Themenangebot möglich, da es eine innere Ausrichtung in einem doch eher heterogenen Rahmen ermöglicht, und so das Erlebnis des „sich ins Bild Setzens“ erleichtert. Es kann dies u.a. die Wiese, ein Bergaufstieg, ein Brückenübergang, eine Waldwanderung, eine Wegkreuzung, ein Brunnen, eine Quelle oder ein Lagerfeuer sein. Dasselbe Thema wird erwartungsgemäß von den verschiedenen Teilnehmern der jeweiligen Verfassung entsprechend auf die unterschiedlichsten Weisen erlebt. Eben diese Vielfalt ist es, die in der gemeinsamen Bearbeitung dann so ganz persönliche und originelle Lösungsalternativen bietet.

Bei der immer größer werdenden Gruppenmitgliederzahl beanspruchte diese Entwicklung eine für den Gruppenleiter übersichtliche Handhabung *aller* Erlebnis-inhalte der am EB teilnehmenden Personen. Dies war auch der Grund, weswegen die Teilnehmerzahl auf ein Maximum von 6-8 Personen reduziert wur-

de und die EB-Seminare in 3 Tage-Rhythmen angeboten wurden. Dies ermöglichte eine angemessene Bearbeitung der psychisch und existentiell relevanten Botschaften für jeden Teilnehmer, der so seiner Grundbefindlichkeit und seiner Grunderfahrung näher kam.

Rückblickend lässt sich sagen, dass anfangs mit den tiefenpsychologisch üblichen „Symbolen“ gearbeitet wurde, dass aber anschließend die eigentlich gute Resonanz und Akzeptanz des „Existenziellen Bilderlebens“ die phänomenologische Haltung und die existentielle Ausrichtung, mit der die angebotenen Bild-

inhalte angegangen wurden, ausschlaggebend war. Letztendlich ist es für alle Therapeuten ein offenes Geheimnis, dass es nicht allein die Methode, sondern die sie handhabende Person ist, die eine notwendige Änderung mit Besserung des Befindens bei seinem Klienten bewirkt.

#### Literatur:

Frankl VE (1979) *Der unbewusste Gott*. München: Kösel

Frankl VE (1987) *Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Piper

Längle A (1993) *Personale Existenzanalyse*. In: Längle A. (Hrsg.) *Wertbegegnung*.

Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160

Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse* 16,3,18-29

Leuner H (1989) *Katathym-imaginative Psychotherapie (K.I.P.)* Stuttgart: Georg Thieme

*Anschrift der Verfasserin:*

*Dr. Wilhelmina Popa*

*Görlitzer Weg 1*

*40880 Ratingen*

*e-mail:*

*exist.bilderleben/popa@existenzanalyse.org*

## Kreative Methoden

# Kreative Methoden in der EA

*Helene Drexler*

Ziel des Workshops war es, die Integrationsmöglichkeiten kreativer Methoden in die existenzanalytische Therapie zu diskutieren und die Auswahl der Methoden hinsichtlich Diagnose und Zeitpunkt der Therapie zu präzisieren.

Einleitend setzten sich die Workshopteilnehmer mit möglichen Einsatzbereichen bzw. -zeitpunkten von kreativen Methoden in der Existenzanalyse auseinander. Dies geschah ausgehend von eigenen Erfahrungen in der Praxis, in denen der therapeutische Prozess ins Stocken geraten und eine Suche nach alternativen Vorgangsweisen beobachtet worden war.

Als solche Situationen wurden häufig genannt:

- Insbesondere Situationen, in denen der Zugang zur Emotionalität schwierig ist (z.B. bei sehr kognitiven Menschen oder bei außenorientierten Personen) oder Emotionen abgewertet sind (z.B. durch schwere Verletzungen, Entbehrungen und Traumatisierungen);
- Situationen, in denen sich Patienten durch Widerstand schützen (z.B. wenn ein Ausweichen in Kognition oder Theoriediskussion geschieht, sich das

Gespräch im Kreis dreht oder sich eine aggressive Atmosphäre ausbreitet);

- Situationen, in denen eine verbale Ausdrucksmöglichkeit nicht oder noch nicht gut entwickelt ist (vor allem bei Kindern);
- Situationen, in denen Affekte und Emotionen aufgrund ihrer Wichtigkeit (noch) nicht in Worte gefasst werden können (z.B. Ängste, Schock, schwere Trauer, Wut ...)

Solche Situationen, in denen die Teilnehmer den Bedarf nach alternativen therapeutischen Möglichkeiten gespürt hatten, stellen hinsichtlich der Wahl kreativer Vorgangsweisen zwei unterschiedliche Anforderungen:

1. Stützendes, beruhigendes, Raumgebendes Vorgehen (vor allem am Beginn der Therapie und in krisenhaften Situationen); die Hinzunahme einer kreativen Methode dient hier der Unterstützung und dem Aushalten von Wahrnehmung und Erleben und fördert den Umgang mit den vorhandenen Gefühlen.
2. Aufdeckendes, aufarbeitendes Vorgehen (vor allem bei der Bearbeitung und

Aufarbeitung von Verletzungen, bei der Aufdeckung verdrängter Traumata); hier besteht die Anforderung an die jeweilige kreative Methode die Erinnerungsfähigkeit zu stärken, die Gefühle bergen zu können und den lösenden Trauerprozess zu unterstützen.

Nach dieser einleitenden Klärung von Situationen und Zeitpunkten für den Bedarf an Kreativmethoden war der Hauptteil des Workshops der Darstellung und Diskussion verschiedener kreativer Methoden gewidmet. Diese wurde anhand eines bereits vorgefertigten Überblickschemas für die großen klinischen Bilder Angststörungen, depressive Störungen und histrionische Störungen getrennt geführt (um die spezielle Anforderung des jeweiligen Störbereiches gut im Blick zu haben, wurden in einem Zwischenschritt die wesentlichen Themen der drei klinischen Bilder kurz zusammengefasst).

Im Folgenden wird eine gekürzte Version des schematischen Überblicks für die Hereinnahme kreativer Methoden in die Existenzanalyse wiedergegeben.

Zur Abrundung des Workshops und zur Illustration der Arbeit mit kreativen Methoden in der existenzanalytischen Therapie wurde die Imagination „Umarmung“ durchgeführt. Diese Übung lässt sich im Verlauf der Arbeit am Grundwert einer Person gut anwenden und beliebig oft wiederholen: In einer geführten Imagination wendet sich die Person

# WORKSHOPS

	Angststörung	Depressive Störung	Histrionische Störung
Stützende, beruhigende, Raumgebende Therapie	Atemübungen Klänge/Rhythmik Körperübungen und Imaginationen zu Erdung und Festigung	Übungen zur Sinnlichkeit: Gerüche/Tonarbeit/ Musik Körperübungen zu Nähe, Wärme: Berührung/ Umarmung ... Imaginationen: Herz/inneres Kind Tanz	Körperübungen und Tanz: Raumnahme/ Abgrenzung/Auftritt ... Musik (aktive Gestaltung) Rollenspiel
Aufdeckende, Gefühlebergende Therapie	Atemarbeit	Bewegung/Tanz Malerei/Ton Märchen/Imagination Fotos und Musik aus der Kindheit	Orte der Kindheit: Wohnungen, Briefe ... Rollenspiel

sich selbst zu und findet, begleitet von Musikklängen, zu einer Umarmung ihrer selbst.

*Anschrift der Verfasserin:  
Dr. Helene Drexler  
Einwanggasse 23/12  
A - 1140 Wien  
e-mail:helene.drexler@existenzanalyse.org*

## „Ich gebe meinem Leben eine Form“

*Axel Mrowka*

Da ich schon vor einigen Jahren in der Arbeit auf einer psychosomatischen Station einer Klinik logotherapeutische Zielsetzungen mit Gestaltungs-therapeutischer Methode verknüpft hatte, wollte ich diese Möglichkeit gerne auf der Tagung in Hannover vorstellen. Das Thema des Workshops war bewußt doppelsinnig formuliert worden: als ständiger Gestalter meines Lebens kann ich einen Lebensbereich, ein bestimmtes Thema tatsächlich für die Augen sichtbar Gestalt annehmen lassen, wenn ich mich eines geeigneten Mediums bediene. In diesem Fall war das Medium der Ton. 11 Teilnehmer hatten sich eingefunden, was eine gute Größe war, da nach der ersten Phase der Gestaltung sich eine Besprechungsphase anschließen sollte. So hatten wir genügend Zeit, um jedem einzeln seinen (Zeit-) Raum geben zu können.

Da der Workshop dazu dienen sollte, das methodische Vorgehen darzustellen, nicht jedoch aktuelle spezifische Konfliktbereiche der Teilnehmer anzugehen, was ja vom Rahmen her gar nicht möglich gewesen wäre, hieß das Thema recht allgemein gefaßt:

„In welcher Lebenssituation bin ich zur Zeit?“

Um den Ton in seine rechte Konsistenz zu bringen, müssen die einzelnen Stücke mehrfach auf die Arbeitsfläche geworfen werden (dadurch weicht die eingeschlossene Luft aus dem Ton). Für die meisten schien dies ein Ventil zur Entspannung zu sein. Mit kindlichem Vergnügen feuerte man den Ton auf den Tisch, es knallte heftig und es wurde froh dazu gelacht. (Vielleicht sollten wir oft so ernstern Erwachsenen ab und zu in den Sandkasten o.ä.!)

Danach formte jeder eine Kugel als gemeinsame Ausgangsbasis. Die Aufgabe

lautete nun, daraus eine Gestalt, Form, Figur zu gestalten, die meine heutige Lebenssituation zum Ausdruck bringen konnte. Wer wollte, durfte dabei auch gerne die Augen schließen. Dies hat den Vorteil, daß das prüfende und zensierende Auge seine Informationen nicht an die Ratio weitergeben kann, so daß das Formen allein vom Tastsinn aus gesteuert wird. Meinen Erfahrungen nach fließen so mehr unbewußte und stärker affektiv geladene Elemente in die Gestaltung ein.

Nachdem der Gestaltungsprozess beendet war, wendeten wir uns der Betrachtung zu. Es waren völlig unterschiedliche Formen entstanden, und sie wurden von den Teilnehmern durchweg mit Liebe, Sympathie und offensichtlicher Wertschätzung betrachtet. Es ist immer wieder zu beobachten, daß ein Erstaunen nach der Gestaltung da ist und häufig fast mit so etwas wie Ehrfurcht begleitet wird, wußte man doch vor einer halben Stunde nicht, daß und was für eine kreative Leistung von einem selbst plötzlich vor einem stehen würde.

Ich möchte ein Beispiel aus den Formen herausgreifen um zu verdeutlichen, wie Annäherung und Verstehen ablaufen können: Ein Teilnehmer hatte ein schalenförmiges Gebilde hergestellt, der Rand war auf einer Seite höher gezogen und mitten auf diesem Rand balancierte eine Kugel.

Workshopleiter (WL): „Gefällt es Ihnen so, wie es ist?“

Teilnehmer (TN): Hm, ja, doch, ich bin ganz zufrieden.

WL: Daß die Kugel da oben auf dem Rand thront oder sitzt, das sieht ja etwas abenteuerlich aus.

TN: Tja, also, ich selbst bin diese Kugel, sie soll mich darstellen.

WL: Eine gewagte Position. Besteht nicht die Möglichkeit, da runterzufallen?

TN: Ja, die Möglichkeit besteht, aber dann fall ich vielleicht in das Becken zurück, da komm ich her.

Anderer TN: Was bedeutet dieses Becken?

TN: Das ist die Welt wo ich herkomme, mein Beruf, zuhause, das Vertraute.

WL: Und was machen Sie jetzt da oben auf dem Rand?

TN: Ich bin im Aufbruch, ich möchte neue Dinge wagen, mich beruflich neu

orientieren, Neues wagen. Ich weiß noch nicht, was aus mir wird.

Anderer TN: Haben Sie keine Angst, da oben?

TN: Eigentlich nicht, wenns schiefgeht fall ich in die Schale zurück.

Anderer TN: Und wenn Sie auf der anderen Seite runterfallen? Da ist ja nichts!

WL: Ist da wirklich nichts?

TN: Das ist nicht das Nichts. Das ist das Unbekannte. Deshalb kann man es nicht darstellen. Es ist noch nicht da.

Anderer TN: Macht Ihnen das keine Angst?

TN (überlegt): Nein, ich denke nicht. Nein, es macht mir keine Angst, eher so ein Kribbeln, aber ein gutes. Es ist in Ordnung so.

WL: Mir scheint, es hat auch einen Vorteil, so auf dem Rand zu sitzen. Man hat von dort doch den besten Überblick.

TN: Richtig, ich betrachte auch alles z.Zt. mit viel Distanz.

Anderer TN: Die braucht man doch auch, um eine gute Entscheidung zu treffen.

TN. Wenn wir jetzt so darüber reden, merke ich, daß es genauso richtig für mich ist.

Es tut mir gut, mir die Freiheit zu nehmen und abzuwägen, was werden soll. Ich denke, ich kann es gut noch eine Weile so aushalten, keiner zwingt mich meine Position zu verändern.“

Der Workshop schloß mit diesem Beitrag und gegenseitiger Respekt vor der „Lebensform“ der anderen war für mich gut spürbar.

An diesem Beispiel kann man gut erkennen, wie zuerst etwas seinen Ausdruck findet, daraufhin eine Selbstdistanzierung (Betrachten des Gestalteten) und anschließend eine Stellungnahme.

Man kann mit Einbeziehen der gestaltenden Methode im Prinzip jedes Thema behandeln, je nachdem ob es einen Vergangenheits-, Gegenwarts- oder Zukunftsbezug hat.

Wichtig ist auch hier, daß der Therapeut nur auf das hinweist, was sichtbar ist und sich selbst jeder Deutung oder Bewertung („...das haben sie aber schön hinbekommen!“) enthält.

Im Hinweisen auf das Sichtbare und behutsamen Nachfragen, erhellen sich die Themen und damit verbundenen Inhalte.

Ich denke, die Parallele zu einer Bera-

tungssituation ist offenkundig.

Ich hoffe, mit diesem Bericht zumindest einen Eindruck vermitteln zu können, welche Möglichkeiten die Gestaltungstherapeutische Methode bieten kann.

*Anschrift des Verfassers:  
Alexander Mrowka  
Str. Matei Basarab  
nr. 96, bl. 122, sc. 2, ap. 29, sector 3  
Stigkoppel 19  
D-25884 Viöl  
e-mail:*

*alexander.mrowka@existenzanalyse.org*

## Die Anwendung von bildnerischen Techniken in der EA- Psychotherapie

*Jana Bozuk*

Auch wenn in der existenzanalytischen Psychotherapie bei der Arbeit mit den Klienten das Wort als zentrales Mittel eingesetzt wird, habe ich die Erfahrung gemacht, dass die kreativen Methoden eine Bereicherung und Ergänzung der Therapie sein können.

In meiner Praxis und auch in meinem Workshop lasse ich mich von einem Gedanken Alfred Längles leiten, dass die Professionalität des Psychotherapeuten sich unter anderem durch das Wissen, was, warum, wann und wie er etwas in der Therapie macht, auszeichnet. Gerade dieses Leitmotiv ist mir auch beim Anwenden von bildnerischem Arbeiten in der Therapie sehr wichtig. In mei-

nem Workshop habe ich deshalb den Blick auf diese Bestimmungen in der Anwendung von bildnerischen Techniken und Collagen in der Therapie gerichtet und den Teilnehmern einen Leitfaden für den Umgang mit Zeichnen, Malen und Collagen in der Praxis dargeboten.

Für eine vertiefende Auseinandersetzung mit konkretem bildnerischem Arbeiten ist im Workshop leider keine Zeit geblieben.

*Anschrift der Verfasserin:  
Dr. Jana Bozuk  
Währinger Straße 157/7  
A – 1180 Wien  
e-mail: jana.bozuk@existenzanalyse.org*

## Singen - Stimme nach außen, Spur nach innen

*Karin Luss*

Ziel des Workshops „Singen - Stimme nach außen, Spur nach innen“ war es, durch die eigene Gesangstimme sich selbst, die Beziehungen zur Umwelt und die Welt in basalen Dimensionen bewußt zu erfahren. Die Erlebnisse durch und mit der eigenen Stimme verdeutlichen dem Singenden wesentliche Lebens-themen auf eine intensive Art und Weise. In der Stimmbildung kommt es zu unterschiedlichen Hindernissen, in de-

nen sich, in eine psychotherapeutische Sprache übersetzt, Blockaden und Verletzungen aus der Biographie des jeweiligen Menschen widerspiegeln können. Somit können in den beim Singen erlebbaren Phänomenen auch die Strukturen der personalen Grundmotivationen (Längle 1997) aufgefunden und nachempfunden werden (im Sinne von Stärken und Schwächen in den jeweiligen Dimensionen).



# WORKSHOPS

Die Teilnehmer des Workshops, die mit einer Ausnahme alle mit gesanglicher Stimmbildung in verschiedenen Bereichen (u. a. klassische Musik, Popmusik) schon Erfahrung hatten, ließen sich mutig auf die vorgegebenen Summ- und Vokalübungen ein. Zwischen den Übungen hatten die Teilnehmer immer wieder Zeit, die erlebten Phänomene für sich zu reflektieren und festzuhalten, um dann nach den Gesangsübungen in einen gemeinsamen Austausch über das Erlebte zu treten.

Der **ersten personalen Grundmotivation** zugehörige Phänomene wie Raum, Halt, Struktur und Vertrauen waren für alle Teilnehmer bei den Summ- und Vokalübungen auffindbar (**Raum:** Ich bin mir Resonanzraum, erfülle den Raum mit meiner Stimme. **Halt:** Ge-

Strecken bedeutet Singen ein Aushalten von Schutzlosigkeit.

Die **zweite personale Grundmotivation** charakterisierende Phänomene wie Bewegtheit, Emotion, Berührung/Beziehung und Vitalität ließen sich ebenfalls durch beim Singen Erlebtes ableiten (**Bewegtheit:** Musik bewegt in der Ausübung und im Konsum, bringt etwas in mir zum Schwingen. **Emotion:** Gefühle werden durch die Stimme ausgedrückt; Stimme stößt auf emotionale Resonanz. **Berührung/Beziehung:** Zuerst erfolgt eine innere Zentrierung, um sich ganz habend nach außen wenden zu können und in den Dialog mit anderen zu treten. **Vitalität:** Spüren der Lebenslust, der eigenen Vitalität.).

Authentizität, Einzigartigkeit der Person und Sosein der Person - alles Charakte-

lat.: durchklingen; Selbstvertrauen, Selbstwert).

Auch Phänomene der **vierten existenziellen Grundmotivation** - Sinn, Dialog, Erfüllung - konnten anhand der vorgegebenen Übungen abgeleitet werden (**Sinn:** Erlebniswert, schöpferischer Wert. **Dialog:** Sich in Übereinstimmung bringen mit der Situation, sich einlassen, dann wird Singen für den Protagonisten und den Zuhörer lebendig. **Erfüllung:** körperlich, räumlich und inhaltlich).

Die Nutzung verschiedener Atemübungen und Stimmübungen bei verschiedenen klinischen Störungsbildern konnte nur kurz umrissen werden, da die Workshoplänge (2 Stunden) eine genauere Auseinandersetzung mit diesem hochinteressanten Thema nicht zuließ.

1. personale GM	2. personale GM	3. personale GM	4. existenzielle GM
<b>Raum</b> (ich bin mir Raum, nehme Raum und gebe anderen Einblick in meinen Raum-Vertrauen)	<b>Bewegen</b> (Musik bewegt, bringt etwas in mir zum Schwingen)	<b>Person</b> (personare-lat. durchklingen, Selbstvertrauen)	<b>Sinn</b> (Erlebniswerte, schöpferische Werte)
<b>Halt</b> (Bodenhaftung, Beckenstützung, Gelassenheit, Offenheit)	<b>Emotion</b> (drücke Gefühle mit der Stimme aus und nehme Gefühle der anderen in der Stimme wahr)	<b>Einzigartigkeit</b> (Klangfarbe, Stimmfäch annehmen --> Selbstannahme)	<b>Dialog</b> (sich in Einklang bringen mit der Situation, sich einlassen)
<b>Schutz</b> (Stimmfarbe, -fach wahrnehmen und annehmen --> 3. GM)	<b>Berührung / Beziehung</b> (zu sich und zu anderen - Dialog-, Nähe, Verbundenheit)	<b>Authentizität</b> (das Echte, zu sich stehen und den anderen das Selbst erleben lassen)	<b>Erfüllung</b> (körperlich, räumlich, inhaltlich)
	<b>Vitalität</b> (Spüren der Lebenslust, der eigenen Vitalität)		

Abb. 1: Basale Phänomene beim Singen und personale Grundmotivationen

sangstimme benötigt Stützung im Becken- und Brustraum und Verankerung im Boden, um frei schwingen zu können. **Struktur:** Wahrnehmen und annehmen [--> 3. GM] der Stimmfarbe [eine mir vorgegebene Struktur]. **Vertrauen:** Es braucht Mut und Vertrauen zu sich und anderen, um zu singen. **Schutz:** Durch das Erleben von Halt, Raum, Struktur und Vertrauen läßt sich nur nach einem längeren Zeitraum in der Stimmentwicklung bestenfalls indirekt das Erleben von Schutz [der Person - der eigenen Stimme] ableiten. Über weite

ristika der **dritten personalen Grundmotivation** - waren für die Workshopteilnehmer in den Summ- und Vokalübungen aufzuspüren (**Authentizität:** Das Echte, zu sich stehen und die anderen das Selbst erleben lassen; authentische Stimmen berühren, technisch einwandfreie, aber mit der Person nicht im Einklang stehende, Stimmen bewegen den Zuhörer nicht. **Einzigartigkeit der Person:** In der der jeweiligen Person ureigenen Klangfarbe, im Stimmfäch erlebbar; im Annehmen dieser Faktoren --> Selbstannahme. **Person:** personare -

## Literatur:

Längle A (1997) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A (Hrsg) Süchtig sein. Entstehung, Form und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149-169

*Anschrift der Verfasserin:*  
Dr. Karin Luss  
Seckendorfstraße 6/1/6,  
A - 1140 Wien  
Tel.: 911 59 39

# Therapeutischer Einsatz von Musik aus existenzanalytischer Sicht\*

Ulrike Ziering

In diesem Referat wurden therapeutische Einsatzmöglichkeiten von Musik auf dem Hintergrund der Grundmotivationen dargestellt. In der musiktherapeutischen Praxis wird (in Einzel- oder Gruppentherapien) vor allem auf einfach handhabbaren Instrumenten oder mit der Stimme improvisiert oder gemeinsam Musik gehört.

## Musik und 1. Grundmotivation

Im Erleben von Halt in der Welt und der eigenen Person entwickelt sich das Grundvertrauen.

Hier findet sich eine Entsprechung im Musik-Rhythmus: Rhythmus bedeutet Halt, Regelmäßigkeit, Struktur, Wiedererkennbarkeit. Im Rhythmus wird die Verbundenheit der Bewegung mit der Welt, dem Boden hörbar: im Takt berührt der Fuß den Boden, die Hand die Trommel, ein Instrument, einen Gegenstand. Einen Rhythmus spielen heißt, sich erleben im Tun, im „Da-Sein“: Beim Schlag (am besten mit den Händen) den Widerstand eines Trommelfells zu spüren oder beim Tanzen rhythmisch fest in den Boden zu stampfen, lässt uns die Festigkeit der Welt spüren, das Hören und Aufnehmen von Rhythmen schult den Blick für Verlässlichkeiten.

Im rhythmischen Fortschreiten wird die Zeit als Dimension erfahrbar, gleichzeitig wird in der Musik „Raum“ erlebbar: Klang braucht Resonanz-Raum. Besonders Singen ist eine ganz basale Körpererfahrung: der eigene Körper bildet den Resonanzraum, der Atem „trägt“ den eigenen Ton.

In der psychiatrischen Rehabilitation sind besonders solche Halt-Erfahrungen notwendig.

## Musik und 2. Grundmotivation

Therapeutische Arbeit hat unter besonderer Berücksichtigung der 2. GM v.a. die Förderung der Beziehungsfähigkeit zur Aufgabe – zu sich, seinen Gefühlen,

der Welt mit ihren Werten.

Ruhig werden, einzelnen Klängen lauschen und gleichzeitig innere Resonanz erleben – so lässt sich die Wertfühlbarkeit fördern. Besonders geeignet ist hier das Spielen / Hören von Einzeltönen auf langklingenden Instrumenten (Klavier mit Pedal, Gong, Streichsampler, Klangstäbe etc.) oder auch Hören von (ruhiger) Musik. Sich in eine Decke kuscheln und ein Wiegenlied hören – hier werden frühe Erfahrungen des Umsorgt-, Berührt-, Getröstet-Werdens wiederbelebt oder nachgeholt.

Durch das Erkunden verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten und Klangqualitäten wird oft erst langsam der Zugang zu eigenen Gefühlen eröffnet: Bei guter Beziehung zu sich und den Klängen können innere Bilder und Stimmungen über Musik zum Ausdruck gebracht werden. In anschließenden Gesprächen gelingt es dann oft, erstmals Worte für vorher Unaussprechliches zu finden.

In der psychiatrischen Rehabilitation gilt es besonders, bei der Aktualisierung starker Gefühle die Spannung zwischen emotionalem Gehalt der Musik und der Gefahr der Überschwemmung durch zu intensive Gefühle zu beachten – hier hilft es oft, Spielregeln oder Bilder vorzugeben bzw. die Klang-Improvisationen durch Rhythmen zu strukturieren.

## Musik und 3. Grundmotivation

Beim Spiel auf Instrumenten und ganz besonders mit der eigenen Stimme, werden das Eigene, die Person und die Beziehung der Spieler untereinander hör-

bar und sichtbar. Sich in einem Partner- oder Gruppenspiel behaupten und sich einfügen, gehört werden, ohne immer andere zu übertönen, auf andere hören, ohne immer Eigenes aufzugeben, führen und sich führen lassen, Verantwortung übernehmen, eigene Ideen umsetzen, eigene Lieblingsmusik mitbringen und den anderen präsentieren, in der Gruppe ein Solo spielen, auch „Misslungenes“ annehmen können, im musikalischen Dialog „Antwort“ bekommen, in einer Gruppe nicht nur im Gleichklang mitspielen, sondern auch etwas Eigenes entgegensetzen / dazustellen – hier wird es „persönlich“.

Partnerspiele zu Themen wie „sich gegenseitig überraschen“ oder „einen Gegenrhythmus spielen“, „sich abgrenzen“, ... können verlocken, sich in seiner Andersheit zu zeigen und zu erleben.

## Musik und 4. Grundmotivation

Nach dem Wahrnehmen und Fühlen von Werten, geht es darum, das, was als richtig und stimmig erkannt wurde, in die Tat umzusetzen, ins Handeln zu kommen: in Musik-Improvisationen können – wie in Rollenspielen – Situationen vorgegeben werden; z.B. kann ein geplantes Gespräch auf Instrumenten ausgedrückt werden, indem den Gesprächspartnern „passende“ Instrumente zugeordnet werden; oder das Gespräch kann mit verschiedenen Instrumenten-Besetzungen probiert werden, um herauszufinden, wie es am stimmigsten klingt.

In der Musiktherapie wird auch für viele die Lust an eigener Aktivität spürbar, an spielerischem, schöpferischem Gestalten, musikalische Interessen werden vielleicht (wieder)entdeckt.

So kann im musikalischen Tun oder Erleben persönlicher Sinn verwirklicht werden.

*Anschrift der Verfasserin:  
Ulrike Ziering  
Karl-Fitzkagasse 5  
2130 Mistelbach*

\* Zusammenfassung des Referates über Musiktherapie in der psychiatrischen Rehabilitation (EA-Kongress Wien 2000)

## Die Person als Instrument

### Ich als Methode

*Claudia Klun & Susanne Pointner*

In dem von Alfried Längle so deutlich gezeichneten Spannungsfeld zwischen Kunst und Methode fragt sich so mancher Therapeut manchmal: Wo liegt nun die goldene Mitte, und wichtiger noch, mein persönlicher Zugang zu meinen Klienten? Besonders in der Anfangsphase der beruflichen Entwicklung nehmen wir dankbar sauber ausgearbeitete Methoden und griffige Techniken zu Hilfe, retten uns vielleicht auch damit über manche Unsicherheit und Unerfahrenheit hinweg. Mit der Erfahrung wächst das Vertrauen auf das eigene Gespür und die spontane Kreativität; trotzdem suchen wir mit der eigenen Entwicklung auch neue oder differenziertere Erklärungsmodelle und lebendige Ausdrucksformen. Und doch bleibt unser Boden und Halt, unsere kostbarste Ressource und unser unerschöpfliches Potential das Geheimnis der Begegnung zwischen zwei Personen, in ihrer Einmaligkeit und Einzigartigkeit.

Ziel unseres Workshops war es, diesem Geheimnis wieder ein Stück näher zu kommen. Die Besonderheit der Teilnehmer in ihrem therapeutischen Tun sollte für sie und andere spürbar und vielleicht auch reflexiv beleuchtet werden. Es fand sich eine Gruppe von zwanzig Teilnehmern mit unterschiedlich langer und breit gefächerter Berufserfahrung zusammen, deren gemeinsames Anliegen es war, sich in ihrer Auseinandersetzung mit dem Hilfesuchenden zu verstehen, anzunehmen, gut zu positionieren und vielleicht auch die eine oder andere spezifische Arbeitsweise herauszufiltern.

Nach einer spielerischen Einstiegsrunde leiteten wir die Übung „Verbiegen und Entfalten“ an. Sie schien uns gut geeignet, im vorgegebenen Rahmen den individuellen therapeutischen Zugang so weit als möglich abzubilden. Die Teilnehmer wurden gebeten, sich in Gruppen zu je drei Personen aufzuteilen,

wobei jede Gruppe aus einem „schicksalhaftem“ Verbieger alias späterem Beobachter, einem verbogenen „Patienten“ und einem entfaltenden „Therapeuten“ bestehen sollte. Die Übung wurde dreimal durchgeführt, sodass jeder Teilnehmer jede Rolle einnehmen konnte.

Die Verbieger wurden nun gebeten, den Patienten in eine unbequeme, verkrümmte oder eingerollte Körperhaltung zu bringen. Anschließend sollten sie zurücktreten und das Entfalten durch den Therapeuten, der jetzt erst den Raum betrat, genau beobachten. Dabei war uns wichtig, dass besonders auf die spontanen Fähigkeiten des Entfalters, sowie auf das Zusammenspiel zwischen den beiden Beteiligten geachtet wurde. Jedem Durchgang folgte ein sehr reger und, wie die Teilnehmer uns später rückmeldeten, persönlicher Austausch.

Beim Austausch in der Runde waren wir alle verblüfft über die Fülle an Informationen, die in dem relativ kurzen, wortlosen Austausch sichtbar wurden. Die Entfaltung war auf vielfältige und nuancierte Art und Weise geschehen, und sowohl Beobachter als auch Beteiligte erlebten keinen Blick, keine Geste als zufällig. Mit Freude stellten viele Teil-

nehmer fest, dass sie Fähigkeiten, die sie von sich kannten, spontan und selbstverständlich eingesetzt, oder aber auch bei Bedarf auf das Gegenüber abgestimmt hatten. Die häufigste Erfahrung in der Runde war: Ich kann mir vertrauen und auch der oder die andere macht die nötigen Schritte in einem Geschehen, auf das wir uns gemeinsam einlassen, und das tut gut. Mich persönlich berührte besonders die Buntheit der Zugangsweisen; die Gruppe hatte die Frische und Buntheit einer Frühlingswiese.

Zum Ausklingen luden wir die Teilnehmer zu einer geführten Imagination, bei der sie sich selbst in ihrem Arbeitsalltag in unterschiedlichen Perspektiven wahrnehmen konnten. Wir wir den Feedbackbögen, die wir am Ende der Workshops austeilten, entnehmen konnten, gerieten einige Teilnehmer in Gefahr, dadurch überfrachtet zu werden; sie entzogen sich dieser mit dem Geschick des erfahrenen Therapeuten durch ein kleines Nickerchen. Als weitere Anregung wurde mehrfach um einen erweiterten zeitlichen Rahmen gebeten. Positiv erlebt wurde vor allem der angeregte und offene Austausch, die Möglichkeit zum Entspannen und Auftanken, neue Informationen, Anregungen und Impulse, mehr Sicherheit und neue Lust bei der Arbeit und die vertiefte Selbsterfahrung.

*Anschrift der Verfasserin:  
Mag. Susanne Pointner  
Maroltingergasse 19-21/5/1  
1160 Wien  
e-mail:*

*susanne.pointner@existenzanalyse.org*

### Video heißt „Ich sehe“ Was sehe ich, wenn ich mich sehe?

*Ursula Janout & Doris Fischer-Danzinger*

Ziel unseres Workshops war es, sich selbst in der Rolle des Beraters/Therapeuten von außen zu betrachten und zu erleben. Dabei stand die Erfahrung beabsichtigte und unbeabsichtigte (und daher üblicherweise verborgene) Wirkungen unserer Person auf den Klienten/Patienten zu erkennen, im Mittelpunkt.

Es fand sich eine kleine Gruppe Interessierter, die mutig und neugierig genug war, sich mit diesem spannenden Medium auseinanderzusetzen.

Inhalt unserer Rollenspiele für die Videoaufnahmen waren größtenteils Fallbeispiele aus der eigenen Praxis der Teilnehmer.

Technische Pannen am Vormittag (kein

Ton) halfen uns den Fokus der Betrachtung ausschließlich auf die nonverbalen Anteile der Kommunikation zu richten, was seinen eigenen Reiz hatte.

Ab Mittag konnten wir, nunmehr mit Lautsprecher ausgestattet, uns in einer angenehmen und anregenden Lernatmosphäre über das Zusammenspiel der nonverbalen und verbalen Kommunikation austauschen. Besonders interessant waren Sequenzen, in denen unbeabsichtigt auf der nonverbalen Ebene gegensätzliche Botschaften zum verbalen Inhalt gesendet wurden. Zum Beispiel: Therapeutin sagt: „Gut, dann können wir ja mit der Therapie beginnen.“ – Dabei schlägt sie die Beine übereinander und dreht sich zur Seite, wendet sich ab... Wir konnten dabei erkennen, daß das Gegenüber sofort, wie automatisch, auf

die Körpersprache reagiert, d.h. in unserem Fall schlägt die Klientin die verbale Einladung aus und wendet sich ebenfalls ab.

Resümee: Ein intensiver und höchst interessanter Workshop!

Es wäre spannend, Videoaufzeichnungen auch in Supervision und Ausbildung vermehrt zu nutzen.

*Anschrift der Verfasser:*

*Mag. Ursula Janout*

*Furth 13*

*A-4076 St. Marienkirchen*

*e-mail: ursula.janout@existenzanalyse.org*

*Mag. Doris Fischer-Danzinger*

*Einwanggasse 23/12*

*A-1140 Wien*

*e-mail: doris.fischer@existenzanalyse.org*

*Resultat:*

- > Offenheit für
- Entscheidungen / Bewertungen
- Situation
- Person
- > vermehrter Realismus
- > Fokussierung des Störbereichs (konkrete Situation Durchbrechen der Generalisierung)
- > Induktion von Mut, Kraft und Gelassenheit

## **2. Schritt (PP 2): „Position nach innen“ - Sich einstellen**

- > Auseinandersetzung
- mit den eigenen Zielen / Erwartungen/Ansprüchen
- mit den eigenen Wertvorstellungen, die in Frage gestellt werden
- mit der Einschätzung der eigenen Kraft

*Typische Fragen:*

- > Brauche ich die Anerkennung von diesem Menschen heute?
- > Könnte ich dieses eine Mal darauf verzichten?
- > Ist es wirklich so wichtig, dass es auch dieses eine Mal so sein muss, wie ich es erwarte?
- > Könnte ich dieses eine Mal auch aushalten, dass es anders kommt?
- > Wenn die Realität so wäre - was würde mir heute dadurch verloren gehen?

Die Person tritt nun nicht der Welt, sondern sich selbst gegenüber.

*Resultat:*

- > innere Distanz zur Situation (generalisierte Haltung) kann aufgegeben werden
- > eine geistige Opposition gegen das Festgelegt-Sein („Zumindest für dieses eine Mal will ich es versuchen“) entsteht
- > bessere Einschätzung der eigenen Kraft (eine Situation emotional auszuhalten, durchzustehen)
- > Personale Autonomie (in einer gewissen Unabhängigkeit vom Eintreten äußerer Bedingungen)

## **3. Schritt (PP 3): „Position zum Positiven“ - Sich dazu stellen**

- > Auseinandersetzung mit der eigenen Echtheit - Beziehungsaufnahme zu

## Existenzanalytische Methoden

# Wenn die Person Position bezieht

*Marianne Sturm*

In diesem Workshop wurde die Methode der Personalen Positionsfindung (PP) als eine Methode der Existenzanalyse vorgestellt. Zum Einstieg überlegten die Teilnehmenden gemeinsam, ob sie das Gefühl des Ausgeliefert-Seins, der Ohnmacht bis hin zur Passivität in bestimmten Situationen aus eigener Erfahrung kennen: eigentlich will man etwas Sinnvolles tun, ist aber in der Ausführung des angestrebten Zieles (plötzlich) blockiert. Annahmen und Überzeugungen beginnen sich zu generalisieren. Selbstunsicherheit, Mutlosigkeit und Angst sind die Folgen. Einige TeilnehmerInnen berichteten aus eigener Erfahrung, andere brachten Beispiele aus Beratung und Therapie. Anhand konkreter Erlebnisberichte wurde die Methode der PP in ihren drei spezifischen Schritten vorgestellt. Die typischen Fragen zu den einzelnen vorgetragenen Beispielen wurden erarbeitet und an den vorgetragenen Fällen geübt:

### **1. Schritt (PP 1): „Position nach außen“ - Fest-Stellen**

- > Realitätsprüfung
- > Abgrenzung (gegenüber Generalisierungen)
- > Infragestellen (des scheinbar Gewussten)

*Typische Fragen:*

- > Was ist? (wahrgenommene Wirklichkeit / interpretierte Wirklichkeit)
- > Was passiert realistischweise?
- > Stimmt das auch?
- > Woran kann ich das sehen?
- > Was stimmt daran?
- > Woher nehme ich die Sicherheit, dass es so ist?

Der Störbereich wird fokussiert, indem der Blick der Person von sich selbst und ihrem Erleben weggelenkt wird auf die Sachlage.

# WORKSHOPS

- persönlichen Werten
- > Entscheidungsfindung (erlebbare Werte als Grundlage)
  - > Konzentration auf das, was wirklich wichtig ist (aktives Ergreifen und Realisieren)

### Typische Fragen:

- > Was ist Ihnen in dieser Situation wichtig?
- > Worum geht es Ihnen hier eigentlich?
- > Was zieht Sie besonders an?
- > Was ginge verloren, wenn Sie es jetzt nicht täten?

Durch die realistische Wahrnehmung der Situation (Konkretion) und die Bezugnahme auf das eigene echte Gefühl (fester innerer Grund des Handelns-Wollens / Einschätzung der eigenen Kraft - Was ist mir möglich?) bekommt die Per-

son Stabilität für ihr Wollen und Wirken-Können.

### Resultat:

- > Festigung und Stabilisierung des Erlebens/Verhaltens in der bestimmten Situation (Authentizität)
- > Die Situation wird konkret angebar (und somit lebbar)
- > Selbstverwirklichung wird möglich

Obwohl (oder gerade weil) sich zu diesem Workshop nur eine kleine Gruppe zusammengefunden hatte, gab es die Möglichkeit zu einem intensiven Erfahrungsaustausch, der in die Supervision eines Einzelfalles einmündete.

*Anschrift der Verfasserin:  
Marianne Sturm  
Berlinstraße 8  
D-29223 Celle*

## Symbolarbeit bei traumatisierten Patienten im Zusammenhang von Logotherapie und Existenzanalyse

*Renate Stachura*

Im Seminar wurden folgende Thesen diskutiert und an Hand eines praktischen Falles und eigener Erfahrungen vertieft: Traumatische Erfahrungen provozieren in der Regel bei jedem Menschen eine extreme Reizüberflutung und eine gefühlsmäßige Überforderung. Das Erlebte kann nicht mehr verkraftet und verarbeitet und später nicht gut in die Erinnerung integriert werden.

Um solch eine traumatisierende Situation aushalten zu können, setzt ein psychologisch hilfreicher Mechanismus ein, der Mensch dissoziiert, spaltet ab. Dies bedeutet, dass der Zusammenhang zwischen Erlebtem, den ausgelösten Gefühlen und Körperreaktionen, der Sprache und dann der Erinnerung verloren geht. Diese Dissoziationen ermöglichen physisches und psychisches Überleben, aber der Mensch erlebt sich fragmentiert in seinem Selbst und bleibt unangenehmen Gefühlssituationen ausgeliefert.

Existenzanalytisch bedeutet dies, erliert die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und zur Stellungnahme und kann sich somit nicht mehr in solchen Situationen in Freiheit verhalten und entscheiden.

Bei sehr frühen traumatischen Erfahrungen kann es zu spezifischen Störungen kommen (Selbststörungen, Persönlichkeitsstörungen). Traumatische Erfahrungen im späteren Leben führen in Abhängigkeit von der Intensität und Dauer zu Dissoziationen und Fragmentierungen, die integrativen Fähigkeiten gehen teilweise oder ganz verloren. Diese Integrationsfähigkeit kann man auch als Symbolisierungsfähigkeit beschreiben.

Hier ist ein Rückgriff auf die Entwicklungspsychologie und speziell die „Bindungstheorie“ sinnvoll. Im Alter von ca. 12 - 18 Monaten entwickelt das Kind die Fähigkeit zur Integration und Symbolisierung. Voraussetzung für diesen

Reifungsschritt ist die Herausbildung eines guten Selbstgefühles durch eine tragfähige, feinfühligke, liebevolle Eltern-Kind-Beziehung. Das Selbst ist also ein soziales Phänomen. Weitere Voraussetzungen für die Symbolisierungsfähigkeit sind die Entwicklung von Vorstellungsfähigkeit, Gedächtnis und Sprache. Symbole sind Integrationsphänomene. Sie verbinden einen Gegenstand der äußeren Welt mit einem inneren Erleben, einem Gefühl, einer Sinnesmodalität, einer Erinnerung. Es gibt Symbole, die nur individuelle Bedeutung haben, aber auch viele von universeller Ausdruckskraft. Die Arbeit mit Symbolen kann zur Hilfe werden, um Dissoziationen zu überwinden und die Fähigkeit zur Integration von Bild, Erinnerung, Körpersensation, Gefühl und Sprache wiederzuerlangen. In der therapeutischen Arbeit können reale Symbole, Bilder in Form von Karten oder Imaginationen Verwendung finden. Symbolarbeit ist immer ein phänomenologisches Herangehen. Existenzanalytisch bedeutet die Arbeit mit Symbolen, dass Selbstreflexion und Selbstdistanzierung wieder oder erstmalig ermöglicht und somit Voraussetzungen für Stellungnahme und Entscheidungen in Freiheit und Verantwortung geschaffen werden.

*Anschrift der Verfasserin:  
Renate Stachura  
Griebenowstraße 16  
D - 10435 Berlin*

### Weiterbildungen der GLE

- \* Persönlichkeitsstörungen
- \* Psychotherapie
- \* Kinder- und Jugendlichentherapie
- \* Lehrgang für Pädagogen
- \* Authentisch Lehren
- \* Team-Supervision, Coaching

Nähere Hinweise: Beilage Seite 5-7



Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

# Wenn nur wenig Zeit bleibt

## Notfallintervention aus existenzanalytisch-logotherapeutischer Sicht

Erich Karp

### Gedanken zum Werk-Kreis

Freudig überrascht war ich, als ich sah, wie viele TagungsteilnehmerInnen zum Werk-Kreis kamen – gleichzeitig auch die bange Frage: Werden wir bei der großen Zahl gut miteinander ins Gespräch kommen?

Worum ging's mir? Was wollte ich vermitteln?

Ich möchte dies in 3 Schritten verdeutlichen:

#### 1. Schritt: Die Not-fall-Situation ist eine Ausnahmesituation körperlicher und seelischer Art,

in die ein Mensch oder in die Angehörige, Zuschauer, Rettungspersonal, Unfallverursacher etc. gelangen ... (d.h. mittelbar und unmittelbar betroffene Personen).

Dieser „Sturz in den Abgrund“ ist gekennzeichnet durch:

- Unvorhersehbarkeit (Plötzlichkeit);
- hohe Intensität des Erlebten;
- Unausweichlichkeit;
- Abhängigkeit von fremden, anderen Menschen;
- zeitliche Begrenztheit des Ereignisses;
- erlebter Kontrollverlust als weiterer Verursacher für neue Ängste ...

Dieses Erleben einer Ausnahmesituation, in der ein Mensch ganz akut in Not-fällt, führt mich dazu, eine Antwort auf die Frage zu suchen und finden zu wollen: „Was tut jetzt Not? Was braucht's jetzt in diesem Fall?“

#### 2. Schritt: Der Blick auf die Situation der unmittelbar betroffenen Personen (Umfeld)

a) Angehörige/Freunde:

ungewollt, unvorhergesehen, unvorbereitet ... kommen sie in eine Situation der höchsten Betroffenheit und Angst

... und ich erlebe die Bandbreite hoher Hilfsbereitschaft bis hin zur Panik;

b) Zuschauer:

ungewollt, unvorhergesehen, unvorbereitet ... einfach durch ihre zufällige Anwesenheit an diesem Ort, erleben sie eine Notlage einer fremden Person oder Situation mit; dabei beobachte ich bei ihnen wieder eine Bandbreite:

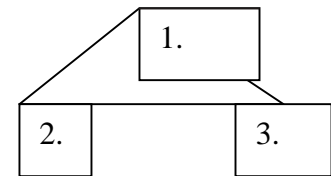
- Lähmung, kein helfendes Eingreifen;
- Unverbindlichkeit;
- geringer Zusammenhalt mit den anderen, zufällig dabei-Seienden;
- Entscheidung zum Eingreifen ist abhängig vom Einfluß positiver Stimmung (gute Laune und positive Selbstwahrnehmung ermutigt, sich dem anderen helfend zu nähern und umgekehrt);
- Hilflosigkeit/Angst etwas falsch zu machen;
- individuelle Kenntnisse;
- Einstellung zur Religiosität (Nächstenliebe, barmherziger Samariter);
- gruppenspezifisches Klima (z.B. Angst vor Lächerlichkeit, aber auch Anstachelung zum Helfen, wenn z.B. ein Kind oder eine Frau hilflos daliegt).

c) „Schuldige“ Unfallverursacher

Dieser befindet sich oft auch in einer Ausnahmesituation, wenn er beispielsweise wahrnimmt, daß er das Leben eines anderen, vielleicht gar eines Kindes zerstört hat. Erleben von „Schuld“ und Umgang damit in unterschiedlichster Weise: von nicht wahrnehmen und leugnen über helfen wollen oder Rückzug (Suizid), panisch anmutende Rechtfertigung ... Das Selbstwertgefühl ist oft stark beeinträchtigt; Gefühl minderwertig zu sein und die Anerkennung und Wertschätzung als Mensch wegen der Tat nicht zu verdienen.

### 3.Schritt: Was ich „im Auge haben muss“

Mein Blickwinkel, meine innere Einstellung, wenn ich in eine solche Ausnahme-Situation gerufen werde, möchte ich mit einem Dreieck beschreiben.



1. Situation mit den unmittelbar Betroffenen:

- Angehörige
- Zuschauer
- "Schuldige"

2. Helfer:

- Rettungsassistenten/Notarzt
- Feuerwehr
- Polizei

Frage:

"Was hat die wohl bewegt mich zu rufen ...?"

"Was geht in ihnen vor bei all ihrem Tun ...?"

3. Ich mit mir

- Wie geht es mir mit dem, was mir an Information zugetragen wurde ..., an was erinnert es mich?
- Wer oder was und vor allem wie wird mich erwarten ...?
- Was wollen die, die mich gerufen haben ...?
- Was beschäftigt mich gerade? Kann ich das lassen, um offen zu sein?

Dieses Interaktionsdreieck ist mir sehr wichtig geworden, um in der Ausnahmesituation (Not-Fall) unter den besonderen, extremen Bedingungen zu einer irgendwie gearteten Begegnung zu kommen und eine gute Antwort auf die Frage zu finden:

Was braucht's jetzt hier von mir? Was tut Not? Was ist Not-Wendig?

Mit folgenden drei Worten lässt es sich für mich fassen und im Gespräch war es schön miteinander zu verdeutlichen, wie hierin die Grundmotivationen zum tragen kommen:

### Halten, orientieren und strukturieren!

Wichtig war mir an Beispielen zu zeigen, daß alle drei Begriffe in der konkreten Situation wenigstens keimhaft erlebbar sein müssen! Leitfaden ist für mich ein Satz von Fritz Künkel: „Du

kannst aus dieser Welt nicht herausfallen. Egal was passiert – sie hält, hält Dich, hält durch!“

*Anschrift des Verfassers:*

*Dipl.theol. Erich Karp*

*Meisenweg 11*

*73035 Göppingen*

*e-mail: erich.karp@existenzanalyse.org*

## Wege aus der Ausweglosigkeit Methodik der Krisenintervention

*Anton Nindl*

Unser Workshop fand in einem kleinen Vorlesungssaal statt, wodurch der geplante Erfahrungsaustausch zwischen den 22 TeilnehmerInnen im Sesselkreis nicht so gut möglich war. Allerdings entstand nach einer ersten theoretischen Annäherung durch die Präsentation von Stufenmodellen zur traumatischen Krise und zur Lebensveränderungskrise durch die aktive Teilnahme der Anwesenden ein lebendiger dialogischer Austausch zu eigenen Krisenerfahrungen. Einige Fragen zur Selbsterfahrung waren:

- Kenne ich selber Krisen?
- Kenne ich Situationen, in denen es mir ganz schlecht ergangen ist?
- Wie hab ich das erlebt?

- Was hab ich gespürt?
- Was war bedroht?
- Was war der Anlass? (der Auslöser?)
- Was lag zu Grunde?
- Wie bin ich umgegangen mit der Krise?
- Was war hilfreich? Was hätte ich mir gewünscht?
- Was habe ich aus der Krise mitgenommen?

Die Antworten der TeilnehmerInnen wurden von mir ohne speziell darauf hinzuweisen nach den Grundmotivationen geordnet und auf den vier zur Verfügung stehenden Tafeln gesammelt. Es war für uns alle verblüffend, wie eindeutig sich die Aussagen den jeweiligen Grundmotivationen zuordnen ließen. Aus den

Erfahrungen der TeilnehmerInnen wurde sichtbar, wie wichtig das Halten, Dasein, Mitfühlen und Mitgehen von Helfenden ist. Dass da wer ist, der mich sprechen lässt, der mir hilft, meine Gefühle zulassen zu können und der mit mir, vielleicht auch für mich hoffen kann.

Aus der Sicht der Therapeutin oder des Beraters wurde die Wichtigkeit betont, die Umwelt miteinzubeziehen und auch für eine eventuell notwendige medizinische Behandlung (Medikamente) zu sorgen. Es ist notwendig, sofort aktiv und direkt einzugreifen, wobei die Konzentration auf die Gegenwart gerichtet ist. Im weiteren Verlauf ist eine Balance zwischen Halt und größtmöglicher Eigeninitiative anzustreben. Dabei soll Krisenintervention, die eine Nähe zur Beratung hat, primär entlastend wirken. Als Ziel der Krisenintervention sahen wir nicht nur die Überwindung der Problematik, sondern auch die Verhinderung einer ungünstigen Weiterentwicklung und somit die Prävention weiterer Krisen. Möglichkeiten zur Motivation für eine eventuell nötige Therapie und mögliche Settings konnten nur mehr gestreift werden. Der lebendige Austausch ließ die Zeit im Nu vergehen.

*Anschrift des Verfassers:*

*Mag. Anton Nindl*

*Thumegger Bezirk 7*

*A - 5020 Salzburg*

*e-mail: anton.nindl@existenzanalyse.org*

### EA als Persönlichkeitsbildung

## Phänomenologie der personalen GM Übungen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

*Michaela Probst*

Im pädagogischen Alltag gibt es heute eine Vielzahl von Übungen, deren Anwendung selbstverständlich geworden ist. Sie haben das Potential, gezielte Hinweise auf die persönliche Situation des Kindes, seine Stärken und Schwächen

zu geben.

Eine Zuordnung der Übungen zu den einzelnen Grundmotivationen der Existenzanalyse bietet die Möglichkeit, die Übungen einerseits diagnostisch zu nutzen und Defizite der Kinder zu erken-

nen; andererseits hilft gezielte Anwendung und methodischer Einsatz der Übungen den Kindern, ihre Schwächen zu überwinden und Defizite auszugleichen. Darüber hinaus können Talente des Jugendlichen gestärkt und spezifisch gefördert werden.

Im Workshop wurden verschiedene Übungen vorgestellt, die sich den 3 personalen Grundmotivationen zuordnen lassen.

Zu den Voraussetzungen der 1. Grundmotivation, *Raum, Schutz, Halt erfahren und erleben, lassen sich beispielsweise folgende Beobachtungen sammeln:*

# WORKSHOPS

## a) RAUM

### Sitzübung:

- Wie sitzt ein Kind?
- Wie füllt es seinen Sessel aus?
- Wie viel Raum nimmt es ein?
- Wie füllt es seinen Raum, seinen Platz aus?
- Besetzt es den Raum (Platz), den es hier zur Verfügung hat?

### Bewegungsübung:

Kinder sollen sich im Klassenzimmer, Turnsaal oder Freien bewegen.

- Wieviel Raum nimmt das Kind ein?
- Wie bewegt es sich im Raum?
- Ist der Raum zu weit, zu eng?
- Verliert es sich im Raum?
- Was für ein Gefühl hat das Kind?
- Hat es das Gefühl, genug Raum gehabt zu haben?
- Passt es zu dem Kind, wie es den Raum eingenommen hat?
- Möchte es gern mehr Raum einnehmen?

Die Basis in der Arbeit mit unseren Kindern ist, sie bewusst wahrzunehmen und auf sie hinzuschauen!

- Wie nimmt das Kind seinen Platz in der Klasse ein? Hat es einen festen Sitzplatz? Kämpft es um seinen Platz im Sitzkreis?
- Wie sucht das Kind seinen Platz in der Klasse oder im Turnsaal? Wie bewegt es sich im Freien?
- In welcher Selbstverständlichkeit und in welcher Haltung sitzt das Kind da?
- Was erfahre ich vom Kind, wenn ich dem Kind zuschaue, wie es den Raum einnimmt?
- Wieviel Vertrauen trägt das Kind in sich?
- Wie nähert es sich seinen Mitschülern?

Kinder, die unsicher sind, sitzen distanziert, entfernt, zurückgezogen, das Vertrauen fehlt, sie wirken angespannt, bewegen sich wenig, nehmen immer den gleichen Platz ein, ihr Verhalten ist ritualisiert.

Struktur und Ordnung sind sehr wichtig um Vertrauen zu stärken. Wanderklassen, wöchentlicher Sitzplatzwechsel, Klassenzimmerwechsel erleben sie als schlimm. Es ist wichtig für die Kinder, dass sie Regelmäßigkeit und Konstanz erfahren. Die Grundlage eines ge-

schützten Raumes soll gewährleistet sein. Vorgegebene Ecken und Nischen in der Klasse geben Geborgenheit und Schutz. Raum bezieht sich einerseits auf die Außenwelt, andererseits auf die Innenwelt. Der Körper ist der unmittelbare Wohnraum, er ist der vitale Grund meines Lebens. Dieser Lebensraum stellt die Lebensgrundlage dar. Durch die Atmung wird sichtbar, wie dieser Raum bewohnt bzw. ausgefüllt wird.

### Atemübungen:

Yoga, autogenes Training

Bauch - Brust - Wechselatmung, rhythmisches Atmen, unterschiedliches Atmen, Stoßatmen

Grenzatmung: Ausatmen bis es nicht mehr geht.

Frage:

- Wie frei geht der Atem?

## b) HALT:

Eine weitere Möglichkeit in dieser Ebene zu arbeiten, sind Körpererfahrungen. In der Körperarbeit wird der Körper als haltgebend erlebbar, mit seiner Kraft und in seinen Fähigkeiten. In den Körperwahrnehmungsübungen wird der Körper als festes Gegenüber erfahren und seine Bewegungsfähigkeit wahrgenommen.

### Körperwahrnehmungsübungen:

- Gliedmaßen - verschiedene Körperteile bewegen, Halt spüren.
- Spielend Körper erleben, abklopfen, massieren, streicheln, unterschiedlichen Druck anwenden, Kraft unterschiedlich einsetzen, den Körper als festes Gegenüber erfahren.
- Laufübung.
- Phantasie Reisen durch den Körper.
- Sinneswahrnehmungsübungen: Riechen, Schmecken, Tasten, Hören, Sehen.

Durch diese Übungen wird das Kind mit seinem Körper vertraut und erlebt die Zuverlässigkeit des körperlichen Könnens.

Ein Gegenüber, welches einen Halt gibt, auf den sich das Kind verlassen kann. Dieses Gegenüber kann das Kind in sich selber erleben, in seinem Körper, aber auch in der Welt, in einem Gegenüber, das das Kind in der Welt vorfindet, z.B.

die Festigkeit des Bodens oder eines Gegenstandes.

- Halt am Sessel, im Bett, am Boden spüren.
- Unterschiedliche Bodenbeschaffenheit ausprobieren, z.B. Sand, Wiese, Stein, Holz - den Seinsgrund wahrnehmen.
- Bewusstes Gehen: Ganze Fußsohle auftreten. Zehenspitze - Ferse gehen oder stehen.

Fragen:

- Wie nehme ich den Boden wahr?
- Wie sicher trete ich auf?
- Wie selbstverständlich bewege ich mich auf welcher Bodenbeschaffenheit?

### Vertrauensübungen:

- Augen schließen: Vor- und Rückwärtspendeln im Stand.
- Vertrauensfall: Fallübung zu zweit, im Kreis, von verschiedenen Höhen.
- Balancieren auf der Bank.
- Rückwärtsgehen, blind umhergehen (Hände als Körpergrenze spüren).
- Vertrauenskreis: Schulter an Schulter im Kreis, ein Kind in der Mitte verwurzelt, mit den Füßen am Boden, macht sich steif, schließt die Augen und lässt sich fallen.
- Blinde führen: Hand führen - Fingerspitze an Fingerspitze gegenüber - ein Kind schließt die Augen und lässt sich behutsam und vorsichtig durch den Raum führen.
- Vertrauensgang: Ein Kind schließt die Augen und wird schweigend vom anderen über einen nicht zu schwierigen Weg geführt.

Ziel: Vertrauen zum anderen zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen, Vertrauen zu stärken, Halt in sich zu spüren (Körperverlässlichkeit).

Was können wir unseren Kindern an Halt noch bieten?

Strukturen, Ziele, Aufgaben, Kompetenzen, Routine, Tradition, Treue, Regelmäßigkeiten, Verbindlichkeit, Verlässlichkeit, Beziehungen.

Analog lassen sich bei den weiteren GM-Übungen, Beobachtungen zusammensetzen, die im schulischen Alltag leicht einen Platz finden.

Aufgrund der großen Teilnehmerzahl



und der regen aktiven Teilnahme an der Gestaltung des Workshops, war es im vorgegebenen Zeitraum nur möglich, Methoden der 1. Grundmotivation zu bearbeiten.

Die Teilnehmer des Workshops nahmen den Inhalt mit großem Interesse auf. Es kam zu einem regen und interessanten Austausch miteinander. Deutlich war zu

merken, dass ein großes Bedürfnis bestand, sich über pädagogische Inhalte auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

*Anschrift der Verfasserin:*

*Michaela Probst*

*Erdbergweg 5c*

*8052 Graz*

*e-mail:*

*michaela.probst@existenzanalyse.org*

## EA und LT in Prävention und Prophylaxe

*Helmut Dorra*

Am Anfang stellten wir die Frage nach einem Gesundheitsverständnis, das die drei Daseinsdimensionen Leib, Seele und Geist umfasst. Im Gespräch wurde deutlich, dass der Gesundheitsbegriff aus einer ganzheitlichen Sicht des Menschen nicht orientiert sein kann an objektiven Kriterien einer störungsfreien seelischen und körperlichen Unversehrtheit, sondern einem subjektiven Befinden Ausdruck geben sollte, das auch die tragischen Elemente unseres Daseins mit einschließt.

In existenzanalytischer Sicht ist Gesund-

heitsförderung ausgerichtet auf eine Haltung, die sich dem Leben positiv zuwendet. Zur Prävention und Prophylaxe gehört darum nicht allein die Verhinderung von Krankheit und deren Vorbeugung, sondern eine Umgangsweise, die alle Lebensbezüge umgreift, insofern wir fähig sind, in Übereinstimmung mit uns selbst zu handeln, uns mit Einschränkungen und Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und Krisen zu überwinden. Dazu möchten Logotherapie und Existenzanalyse ihre spezifische Hilfe anbieten zur freien Entfaltung personaler Fä-

higkeiten, die auf eine sinnvolle Lebensgestaltung gerichtet ist und auf eine wertbezogene Interaktion des Menschen mit sich selbst und seiner Welt. Dies kann in besonderer Weise dort geschehen, wo Menschen im Laufe ihrer Biografie Lebenskrisen bewältigen müssen, wo sie in Grenzsituationen geraten, wo sie die Sinnfrage stellen im Horizont ihrer Lebensgeschichte und ihrer biographischen Themen.

Ein weiterer Schwerpunkt von Prävention und Prophylaxe liegt im Bereich der Pädagogik, in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, in einer Entwicklungsphase, in der lebensstilprägende Erfahrungen erlernt werden, wie auch in der Erwachsenenbildung, wo wesentliche Arbeit zur Klärung von Lebenssituationen und Hilfe zur Alltagsbewältigung geleistet wird.

In diesem Workshop wurden eigene Erfahrungen aus den jeweiligen Berufsfeldern, vor allem aus dem Bereich der Pädagogik, der Kranken- und Altenpflege, der Erwachsenenbildung und der Beratungsarbeit ausgetauscht und Anregungen für die berufliche Praxis weitergegeben.

*Anschrift des Verfassers:*

*Helmut Dorra*

*Marienhöhe 147*

*D - 25451 Quickborn*

## Philosophische Praxis - Philosophische Beratung

*Christian Brockmeyer*

Zur Einführung in diesen Workshop wurde in einer *ersten Phase* der konkrete Hintergrund dieses Kongressangebotes näher erläutert. Im Zusammenhang meiner Beraterausbildung in der GLE konnte im Jahre 1999 die Einrichtung „Übergänge - Forum für Philosophie“ in Soest/NRW ihre Tätigkeit aufnehmen. In Philosophischen Abenden, Symposien und Einzelgesprächen konnten konkrete Lebensfragen der Teilnehmenden im Horizont philosophischer Antwortversuche reflektiert und lebens-

praktisch angebunden werden. Zudem konnte ich mich durch die Mitgliedschaft in der IGPP (Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis e. V.) in den Diskurs über Lebensberatung in der Philosophischen Praxis einschalten. Nachfolgend wurde den Teilnehmern ein kurzer Blick auf den konzeptuellen Rahmen Philosophischer Praxis seit ihrer Gründung durch Dr. Gerd Achenbach im Jahre 1981 in Bergisch-Gladbach vermittelt. Hierbei wurde besonders der kritische Umgang mit methodischen

Prämissen im Umfeld Philosophischer Praxis erläutert.

In der *zweiten Phase* dieses Workshops hatten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre eigene Beziehung zum Themenkreis: Philosophische Praxis - Philosophische Beratung zu erläutern. Der Spannungsbogen bei diesen Ausführungen reichte auf der einen Seite bis zur nachhaltigen Skepsis über die Bedeutsamkeit der Philosophie für das Leben. Hierbei spielten eigene Erfahrungen mit Philosophie im akademischen Umfeld eine entscheidende (meist negative!) Rolle. Auf der anderen Seite konnten eigene Erfahrungen aus der Arbeit im Rahmen philosophischer Cafés (z. B. im methodischen Umfeld von Lutz von Werder) angesprochen werden.

In der *dritten Phase* der Workshoparbeit wurde an einem konkreten lebens-

weltlichen Phänomen gearbeitet. Die Erfahrung des Zynismus konnte an einem Textausschnitt aus dem Werk Martin Heideggers (Sein und Zeit, Tübingen 1972, 126 f.) - das „Man“ als das öffentlich, durchschnittlich-alltägliche Mitsein - exemplifiziert werden. Ansatzweise konnte so die Bedeutung existenzanalytischer Anthropologie hinsichtlich des personalen Zugangs zu philosophischen Texten aufgezeigt werden.

Am Ende des Workshops zeigte sich bei den Teilnehmern mehrheitlich eine zurechtversichtliche Sicht auf die Kraft der Lebensberatung in der Philosophischen Praxis.

## Literatur:

- Neubauer P (2000) Schicksal und Charakter. Lebensberatung in der Philosophischen Praxis. Hamburg: Dr. Kovac  
Ruschmann E (1999) Philosophische Beratung. Stuttgart: Kohlhammer

*Anschrift des Verfassers:*  
OStR Christian Brockmeyer  
Adenauerstraße 13  
D - 59457 Werl  
e-mail: ChriBro@t-online.de

## Die Tagung im Überblick

# Die GLE weiter im Aufbruch

## Bericht von einem Kongress mit inhaltlichen Impulsen und Neustart in der Organisation

*Undine Zeunert*

Der Kongress der GLE 2001 in Hannover: Nun liegt er schon wieder einige Zeit zurück, weit genug, die Gelegenheit zu ergreifen, eine rückblickende Gesamtschau zu versuchen und dabei vielleicht die Fragen all derer zu beantworten, die nicht dabei sein konnten: Wie war es denn nun in Hannover?

Es war ein Kongress, der von einer auffallend offenen Atmosphäre und einem intensiven Miteinander im Gespräch geprägt war. Im Umgang der Teilnehmer/innen und derer, die den Kongress auf die eine oder andere Weise mitgestaltet hatten, wurde viel Verbundenheit im Mühen um das gemeinsame Anliegen der Existenzanalyse spürbar und ein intensiver Austausch über die unterschiedlichen Arbeitsfelder gepflegt. Unterstützt wurde dies vielleicht auch durch die überschaubare Zahl an Teilnehmer/innen zum einen und durch den Veranstaltungsort zum anderen. Die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) bot mit ihrem Hörsaalzentrum einen Rahmen, in

dem eine gute Arbeitsatmosphäre entstehen konnte und in dem die Möglichkeit zur Begegnung gegeben war. Zudem konnte die GLE sich mit ihrem Kongress in der MHH mit viel Interesse willkommen heißen und beachtet fühlen, was in der sehr freundlichen Begrüßung durch den Rektor Prof. Dr. H. v. der Hardt ebenso zum Ausdruck kam wie in der Bereitschaft von Prof. Dr. F. Lamprecht, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik und Psychotherapie der MHH, den Gastvortrag zu halten.

Über das Kongresssthema werden viele sich schon im Vorfeld ihre Gedanken gemacht haben – auch im Vorbereitungsteam war es Gegenstand längerer Überlegungen. **„Methoden der Existenzanalyse und Logotherapie“** – es ist kein so ganz selbstverständliches Thema für den wissenschaftlichen Kongress einer Richtung, die einen personalen Ansatz verfolgt und sich dem phänomenologischen Blick verpflichtet fühlt. Daher war der erste Tag auch dem

Spannungsfeld gewidmet, das bei diesen Themen entsteht. Die drei Vorträge dieses Tages waren zur grundsätzlichen Klärung gedacht. Drei Eckpfeiler waren damit gesetzt, zum einen das Verhältnis zwischen Phänomenologie und Methodik zu klären, zum anderen eine Abgrenzung von Methoden und Technik zu versuchen und zum dritten natürlich einen Blick auf die spezifisch existenzanalytischen Methoden zu werfen. Es gibt inzwischen eine größere Zahl von ihnen, so dass es eine verdienstvolle Aufgabe war, sie zusammenzusuchen, zu beschreiben und ihnen einen Ort innerhalb der existenzanalytischen Arbeit zuzuweisen.

Die beiden Vorträge dieses Tages von DDr. Alfried Längle (,Gesprächskunst oder Technik? Stellenwert der Methodik in Beratung und Therapie') und von Dr. Silvia Längle (,Die Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse') leisteten ganz sicher einen hilfreichen Beitrag in diesem Themenfeld. Sie nahmen teilweise auch Themen des geplanten dritten Vortrages auf, der wegen einer Erkrankung der Referentin Christine Wicki-Distelkamp leider ausfallen musste und sich mit dem Thema ,Die (Un-)Verträglichkeit von existenzanalytischer Anthropologie und Methodik' beschäftigt hätte.

War der Freitag also der grundsätzlichen Klärung vorbehalten, so war der Samstag als ,praktischer' Tag gedacht und als solcher angelegt mit einer großen Anzahl von Workshops, die in zwei Staffeln am späten Vormittag und am Nachmittag stattfanden. Das Angebot war vielfältig, die Themen spannend, die Workshopleiter/innen engagiert – es war (wie auf jedem Kongress wieder) schwer, sich auf die zwei möglichen Workshops zu beschränken. Aus sehr vielen Rückmeldungen zu diesem Teil war zu merken, dass alle eine intensive Zeit und Arbeit miteinander genossen haben – was die Annahme bekräftigt, dass dieser Teil ein ganz wesentlicher Bestandteil des Kongresses war.

Zuvor aber hatte der Samstag begonnen mit dem Gastvortrag von Prof. Dr. Friedhelm Lamprecht. Sein Vortrag zum viel diskutierten EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bot Stoff für zahlreiche Nachfragen und

# WORKSHOPS

Diskussionen auch über die in Anbetracht des knappen zeitlichen Rahmens leider nur relativ kurze Diskussionsphase hinaus, in der F. Lamprecht ein sehr interessierter und offener Diskussionspartner war.

Der zeitliche Rahmen war auch am Sonntag noch mal knapp – dieser Vormittag war der Vorstellung einiger konkreter Ansätze im Feld existenzanalytischen Arbeitens gewidmet. Die konkreten und praktischen Vorträge in dieser Abschlußrunde hätten auch Stoff für längeren Austausch geboten. Es waren dies: Wege aus der Ausweglosigkeit. Methodik der Krisenintervention (Mag. Anton Nindl); Die Sprache des Körpers – Körperarbeit und Körpertherapie als Unterstützung einer „Therapie des Wortes“ (Susanne Jaeger-Gerlach); Existenzanalytische Teamsupervision (Dr. Liselotte Tutsch).

Verzichtet werden musste am Sonntag leider auch auf den Vortrag von Prof. Dr. Jürgen Kriz, Osnabrück, der seinen Vortrag ‚Zum Stellenwert der Existenzanalyse im Spektrum der Psychotherapie-Ansätze‘ aufgrund einer Erkrankung nicht halten konnte.

Zudem bot der Kongress auch den Rahmen für die Gründung der ‚**Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland**‘. Darüber ist an anderer Stelle ausführlicher berichtet worden oder noch zu berichten; an dieser Stelle sei nur erwähnt, dass der

Kongress in der MHH auch hierfür einen würdigen Rahmen bot und dass auch in dieser Gründungsversammlung die gute Gesamtatmosphäre zum Tragen kam, so dass dieses lang vorher be- und durchdachte Projekt in breiter Zustimmung einen guten Start erlebte. Im Zusammenhang damit stand auch der öffentliche Vortrag am Freitag abend. Er wurde von dem Kongressleiter Dr. Christoph Kolbe gehalten und befasste sich mit dem Thema ‚Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie‘. Damit wurde die Existenzanalyse auch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Ein letzter Eindruck leitet schon zu einem Fazit über: Dieser Kongress wurde insgesamt von einem Tagungsteam vorbereitet, das u.a. die Entscheidung getroffen hatte, die Aufgabe der Tagesleitung einem Moderatorenteam und nicht Einzelnen zu übertragen. Mir als einer der im Team Mitarbeitenden scheint es rückblickend eine sehr glückliche Art der Vorbereitung gewesen zu sein. Vielleicht hat ein wenig von diesem Teamgeist auch die gute Gesamtatmosphäre mit beeinflusst – es würde die Beteiligten freuen, wenn es so wäre. Etwas aber, was von dieser Arbeit auch nach dem Kongress bleibt, ist eine größere Verbundenheit derer, die die ‚Sache‘ der Existenzanalyse vor Ort tragen. Es lässt sich hoffen, dass daraus eine weiterge-

hende Zusammenarbeit bleibt, die auch weitere Projekte gestalten kann.

So also war es in Hannover – kurz und notwendigerweise aus nur einer Perspektive beschrieben, wenn auch ergänzt durch vieles von anderen Gehörte. Auf der inhaltlichen Seite ist festzuhalten, dass das Thema keinesfalls erschöpft ist und dass in all den angerissenen Aspekten weiterzudenken wäre. Der Umgang mit dem Thema war dabei insgesamt von interessierter Ernsthaftigkeit und Offenheit geprägt. Dies war eine Seite, die zur Gesamtatmosphäre beitrug. Die andere Seite aber war der Umgang miteinander, der sehr herzlich war und die Atmosphäre spürbar bestimmte. In diesem Zusammenhang ist dann auch noch das gemeinsame Fest am Samstag abend zu erwähnen, das in schönem Rahmen bei gutem Essen und der Begleitung durch eine lebendig spielende und agierende Klezmer-Gruppe noch einmal alle in ganz besonderer Stimmung zusammenbrachte. Dieses gemeinsame Erleben lässt sich nun leider nicht unmittelbar an die weitergeben, die nicht dabei waren – von der inhaltlichen Seite aber lässt sich vielleicht auch in den Niederschriften der Vorträge einiges erahnen und nachvollziehen.

*Anschrift des Verfassers:  
Undine Zeunert  
Auf der Domäne 4  
D - 21379 Scharnebeck*

## IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:  
GESELLSCHAFT FÜR  
LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE (Wien),  
GESELLSCHAFT FÜR  
LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE in Deutschland e.V.  
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR  
EXISTENZANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE SCHWEIZ

„Existenzanalyse“, vormals „Bulletin“ der GLE, ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse und erscheint 3x jährlich.

Die GLE ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychotherapie (IFP), der European Association of Psychotherapy (EAP), des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart, der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, der Martin-Heidegger Gesellschaft e.V. und des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaften Österreichs (VWGÖ).

Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz als Ausbildungsinstitution zum Psychotherapeuten gemäß dem Psychotherapiegesetz anerkannt.

Veröffentlichte, namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

© by Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

Chefredaktion: Dr. S. Längle

Redaktion: C. Klun, Mag. K. Steinert, DDr. A. Längle

Alle: Eduard Sueß-Gasse 10, A - 1150 Wien

Tel.: 01/9859566, FAX Nr. 01/9824845, e-mail: gle@existenzanalyse.org

Satz: A. Ladinig, Arthur Längle

Druck: Druckerei Glos, Prag

HOFMANN ARNE

## **EMDR in der Therapie psychotraumatischer Belastungs- syndrome**

Stuttgart: Thieme, 1999, 194 Seiten, DM 59,-, ATS  
431,-, SFr 53,50

Dem Autor ist mit diesem Buch eine sachlich gehaltene Kombination von Lehre, wissenschaftlichen Reflexionen und Praxisnähe gelungen. So kommt die Technik des EMDR und ihr aktueller Stand der Anwendung sowie die Evaluation unter verschiedenen Aspekten zur Darstellung (auch unter Einbeziehung anderer Autoren).

Das EMDR ist 1987 zufällig von Francine Shapiro, einer Mitarbeiterin des Mental Research Institut (MRI) in Palo Alto, Kalifornien (wo auch Watzlawick wirkt) entdeckt worden: Das Trauma der Autorin (sie hatte eine Krebskrankheit überwunden) wurde leichter erträglich, als sie mit den Augen einige Sakkadenbewegungen durchgeführt hatte. Die systematische Untersuchung dieses Befundes führte zur Entwicklung des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), das inzwischen eine der effektivsten psychotherapeutischen Techniken zur Linderung traumatischer Erlebnisse darstellt. Gemessen an der Kürze der Zeit ist es erstaunlich, dass Hofmann 1999 immerhin schon 13 kontrollierte Studien angeben kann, die als erste Evaluation die Effektivität der Technik bestätigen. Die Technik wird als dynamisch-behaviorales Verfahren dargestellt und untersucht.

Um diese überraschende und für den Psychotherapeuten etwas sonderbar anmutende Wirkung der Technik verstehen zu können, scheint man um Neurologie und um ein neurophysiologisches Verständnis der beteiligten Prozesse nicht herumzukommen. Durch die neurophysiologischen Prozesse bei der Verarbeitung eines Traumas kommt es dazu, dass das Traumatische als „fragmentierte Erinnerung“ abgespeichert ist, was den Zugang zu ihm und die Verarbeitung durch emotionale und kognitive Methoden erschwert. Genau diese Fragmentierung scheint durch die Hemisphärenverbindung mittels schneller Rechts-Links-Bewegungen der Augen (oder durch andere Sinnesorgane) überbrückt zu werden. Darin dürfte der entscheidende Faktor der Effizienz dieser Methode zu sehen sein (so besagt es zumindest eine Theorie).

Die überraschend starke Wirksamkeit einer so simplen Technik macht uns wieder bewusst, wie sehr die Neurophysiologie an psychischen Prozessen beteiligt ist. Das EMDR stellt gewissermaßen eine „Neurophysiologische Gymnastik“ angesichts eines aktualisierten Traumaerlebnisses dar.

Neben einer ausführlichen Einleitung und Beschreibung der Traumatheorie werden dann die einzelnen Schritte des EMDR erklärt. Sie bestehen in der Vorbereitung und Absicherung der Patienten, damit sie vom traumatischen Material nicht überschwemmt werden, sowie in einer Nachbearbeitung und Evaluierung. Eine Liste praktischer Adressen und Institute, wo EMDR erlernt werden kann (dabei erscheinen mir die Schritte für einen erfahrenen Psychotherapeuten ziemlich selbstverständlich) ergänzen das Buch. – Alles in allem eine

praktikable, interessante erste Einführung in diese psychotherapeutische Technik, die in den letzten zehn Jahren eine rapide Verbreitung gefunden hat.

*DDr. Alfried Längle*

MAXIMILIAN GOTTSCHLICH

## **Sprachloses Leid. Wege zu einer kom- munikativen Medizin. Die heilsame Kraft des Wortes.**

Wien, New York: Springer 1998, 193 Seiten, DM 49,-,  
ATS 345,- SFr 45,50.

Kommunikation ist nach Ansicht Gottschlichs nicht bloß „ein Mittel zum Ziel, sondern das Ziel selbst“. Mit einem solchen Anspruch an den zentralen Begriff dieses Buches wird eine existentielle Dimension betreten, in der es nicht nur um Informationsaustausch gehen kann, wo Kommunikation nur eine Carrier-Funktion hätte, sondern um ein ganzheitliches, geistiges Dabeisein in einer Form, in der die Averbalität und Körperlichkeit ebenso Platz hat wie das offene Ohr und das echte Verstehen. Kommunikation steht hier für das, was wir in der Existenzanalyse etwa als „personale Begegnung“ verstehen – nicht von ungefähr greift der Autor vielfach auf Karl Jaspers und dessen Verständnis der „existentiellen Kommunikation“ zurück.

So wird das Anliegen des Autors mit diesem Buch schon nach den ersten Seiten deutlich: Für die Echtheit des Gesprächs, der Begegnung und gegen die Dominanz der Sachlichkeit einzutreten. In durchwegs gut formulierten Sätzen stellt der Autor die „Kommunikationsnot als Ausdruck der geistigen Not des modernen Medizinsystems“ (18) heraus, in der der Patient „am Arzt vorbeiklagt“. Zynismus, Resignation, kommunikative Abwehr, verschiedene Phänomene der Entfremdung, sublimale Formen der Unterwerfung durch die Medizintechnologie führen zur Entpersönlichung und Achtlosigkeit, unter der nicht nur der Patient zu leiden hat, sondern längst schon die Ärzteschaft selbst, wo Burnout und Sinnzweifel am Beruf um sich greifen. Aber nicht nur die eigene berufliche Zufriedenheit, sondern auch die Patientenzufriedenheit hängt von stattgehabter Kommunikation und der damit verbundenen emotionalen Zuwendung ab, und weniger von der Information selbst, die den Patienten gegeben wird. Es wundert im Grunde nicht, daß die mangelnde Compliance zu einem guten Teil ein Spiegelbild der Kommunikation ist: Die Mitarbeit des Patienten wird umso besser, je mehr sich der Arzt um die Patienten sorgt und kümmert, sich also ganz im existentiellen Sinn einlässt, sich interessiert und engagiert. Das kann als das Erfolgsrezept in der Patientenbeziehung angesehen werden.

So sieht der Autor den „Kern“ seiner Überlegungen darin, „die Kraft des Geistes (wieder) zu entdecken. Der Prozeß, um den es hierbei geht, lässt sich vereinfacht so beschreiben: Positive Überzeugungen wie Glaube, Hoffnung und Erwartungsvertrauen setzt der Körper in biologische Prozesse um, die ihrerseits das durch Störungen verlorene Gleichge-

wicht wiederherstellen und das Immunsystem kräftigen“ (90). Nicht nur die Chemie, auch der Geist vermag „die Gedanken und Vorstellungsbilder physiologischer Prozesse zu steuern“. Gottschlich verweist dabei auch auf die Forschungen des Kardiologen Benson (1997) von der Harvard Universität, der für den Placeboeffekt als ursächliche Erklärung das „erinnerte Wohlbefinden“ konkret anzugeben vermochte. Nur wenn sich der Mensch an ein früheres Wohlbefinden erinnern kann, kann ein Placebo eine heilsame Wirkung haben. So haben geistige Einstellungen, Hoffnung, Glaube, auch religiöser Glaube, Einfluß auf die Gesundheit.

Bei der Durcharbeitung des Buches hätte die Bearbeitung des Punktes „Sachlichkeit“ etwas differenzierter ausfallen können. *Sachlichkeit* stellt auch einen Wert dar, und hat nicht nur Schattenseiten. Sachlichkeit kann Halt geben, eine Basis für Kommunikation darstellen und den Informationsbedarf des Patienten stillen. Dieser Aspekt ist neben dem sehr schätzenswerten Anliegen des Autors, einer emotional stimmigen, geistigen Kommunikation das Wort zu reden, doch als Wert nicht zu vernachlässigen. Auch kommt der Begriff der *Beziehung* zu kurz und sein Verhältnis zur Kommunikation und zur Begegnung wird erst gar nicht erwähnt. Manchmal wirkt die Verwendung von Begriffen etwas plakativ, so wenn z.B. die Placebowirkung auf ihre „symbolische Kraft“ zurückgeführt wird, obwohl die zitierten Forschungen auch auf Erfahrungen, Haltungen, Einstellungen verweisen. Außerdem wäre eine etwas schärfere Fassung des Verständnisses *existentieller Kommunikation* als zentralen Begriff des Buches wünschenswert gewesen. Es genügt heute nicht mehr, nur auf die alte Beschreibung Jaspers zurückzugreifen, denn hier haben neuere Entwicklungen und Erfahrungen weitere Klarheit zutage gefördert.

Doch tun diese Bemerkungen dem Wert des Buches keinen Abbruch. Es stellt eine Publikation dar, die gewissermaßen eine existenzanalytische Position klar und klug vertritt und mit vielen Literaturstellen belegt – eine Bereicherung für jeden, der in heilenden Berufen tätig ist.

*DDr. Alfred Längle*

FEICHTINGER TH, NIEDAN S  
**Praxis der Biochemie nach Dr.  
Schüssler. Das Repertorium**

Heidelberg: Haug 2000

Der Erstautor, eine existenzanalytischer und logotherapeutischer Berater, hat aus seinem Hauptberuf heraus ein Praxisbuch geschrieben, das besonders für Ärzte und Heilpraktiker gedacht ist. Neben fertigen Anwendungen enthält das Buch auch sogenannte „Steckbriefe“ zu den Schüssler Salzen, in denen der Erstautor auch auf Persönlichkeitsstrukturen Bezug nimmt, die er aus einer existenzanalytischen Sicht heraus formuliert hat. Ein Schwerpunkt des Buches liegt in den fertigen Plänen zur Anwendung der Salze.

*DDr. Alfred Längle*

FEICHTINGER TH, NIEDAN S  
**Schüssler-Salze für Frauen**

Heidelberg: Haug 2000

In diesem Buch verlängert der Autor die Linie des zuletzt besprochenen und geht auf viele spezifische Situationen im Leben einer Frau ein. Es werden dazu konkrete Mittel angeboten und im begleitenden Text Verständnis und Reflexionen zu den Lebensabschnitten gegeben.

*DDr. Alfred Längle*

JÖRG WALDEN & HEINZ GRUNZE  
**Bipolare affektive Störungen**

*Ursachen und Behandlung*

Thieme Verlag, Stuttgart, 1998, 71 Seiten,

ISBN 3-13-104991-X

Die bipolaren, affektiven Erkrankungen, charakterisiert durch den oft schnellen Wechsel von Manie zu tief depressiver Stimmung, wecken schon seit Jahrtausenden das Interesse der in der Forschung tätigen Mediziner. Diagnose und medikamentöse Therapie befinden sich in ihrer Entwicklung gerade im Umbruch. Das Taschenbuch informiert den Fachmann über den aktuellsten Wissensstand zu Epidemiologie, Einteilung, Ursachenforschung und Behandlungsmöglichkeiten dieser Störungen.

Das Kapitel über die Epidemiologie und die gesellschaftlichen Folgen beinhaltet die Geschichte, Häufigkeit, Alters- und Geschlechtsverteilung sowie die Komorbidität bipolarer Störungen. Erwähnen möchte ich dabei die Untersuchungsergebnisse einiger Studien, die vermuten lassen, dass in den nächsten Jahren die Anzahl der Patienten mit bipolaren Erkrankungen weiter zunehmen wird. Derzeit sind davon Männer und Frauen gleich häufig betroffen, während Frauen an unipolaren Depressionen doppelt so häufig erkranken wie Männer. Bipolare Störungen sind außerdem häufig vergesellschaftet mit Suchtmittelmissbrauch und Angststörungen. Suizidalität bedroht den Patienten vor allem in der depressiven, aber auch dysphorisch-manischen Phase.

Hinsichtlich Einteilung und Verlauf bipolarer Störungen werden gemäß DSM-IV vor allem zwischen Krankheitsbildern mit einzelnen manischen und depressiven Episoden einerseits und rezidivierenden Depressionen mit Hypomanien andererseits unterschieden. Als Ursachen der bipolaren Störungen werden neuroradiologische Befunde, genetische Marker, metabolische Prozesse im Kalziumstoffwechsel sowie Verhaltensmodelle erwähnt.

Bei der medikamentösen Behandlung ist von besonderer klinischer Relevanz, die bipolaren Störungen von der unipolaren Depression zu trennen, da beide Erkrankungen unterschiedliche psychopharmakologische Medikation erfordern. Während die unipolare Depression allein mit einem Antidepressivum behandelt wird, ist für die Therapie der bipolaren Störung nach wie vor Lithium das Mittel der Wahl, bei depressiven Episoden in Kombination mit einem Antidepressivum, im Fal-

le einer manischen Phase zusammen mit einem Antiepileptikum oder einem Kalziumantagonisten, wenn nötig auch Neuroleptikum. Lithium und Carbamazepin werden häufig auch zur Phasenprophylaxe eingesetzt.

Die nicht-medikamentösen Behandlungsansätze beschränken sich in erster Linie auf die EKT, die Schlafentzugsbehandlung und die Lichttherapie, während der Einsatz verhaltenstherapeutischer Methoden nur marginal erwähnt wird.

Im Text eher kurzgefasst, erinnert dieses Büchlein mehr an ein Kompendium, welches dem Benutzer die Suche nach Informationen sehr leicht macht. Der Autor legte besonderen Wert darauf, durch prägnante und schematische Darstellung der theoretischen Grundlage und der Erkrankung einerseits sowie der vorwiegend pharmakologisch orientierten Behandlungsstrategien andererseits dem in der Praxis tätigen Arzt eine klare und schnelle Entscheidungshilfe zu bieten. Übersichtliche Gliederungen der Kapitel wie anschauliche Tabellen und Grafiken zeichnen dieses Buch besonders aus.

*Dr. Helmut Jarosik*

HANSRUEDI AMBÜHL

## **Psychotherapie der Zwangsstörungen**

Thieme Verlag, Stuttgart, 1998, 178 Seiten,

ISBN 3-13-109931-3

Der an einer Zwangsstörung erkrankte Patient wird häufig von massivem Leidensdruck geplagt, da er sich einerseits der Sinnlosigkeit seines Verhaltens stets bewusst ist, andererseits jedoch auch mit vernünftigen, rational-logischen Argumenten nicht von seinen Zwängen abzubringen ist. Sein Verhalten ist zumeist Ausdruck eines Copings im Umgang mit tiefen Grundängsten.

Dieses sehr praxisorientierte Buch spricht Ärzte, Psychologen und Therapeuten in gleicher Weise an und setzt sich mit den unterschiedlichen Therapieverfahren differenziert auseinander, ermöglicht so dem Behandelnden eine rasche Umsetzung seines Wissens in seine therapeutische Arbeit. Besonders hervorzuheben ist dabei das schulübergreifende Konzept mit seinen pragmatischen Ansätzen. Der Inhalt des Buches umfasst 13 Kapitel.

Die ersten vier Kapitel beschäftigen sich mit der Phänomenologie, Diagnostik und Epidemiologie der Zwangsstörungen, auch werden deren Ätiologie und Aufrechterhaltung unter dem psychodynamischen und verhaltenstherapeutischen Aspekt diskutiert.

Die drei Episoden im emotionalen Erleben des Zwangskranken werden anhand von Aussagen Betroffener anschaulich und verständlich dargestellt. Neben der Einteilung der Zwangsstörungen gemäß der einschlägigen Klassifikationssysteme werden diagnostisches Vorgehen und differenzialdiagnostische Aspekte beschrieben, auf epidemiologische Daten, Langzeitverläufe und prognostisch relevante Faktoren wird ebenfalls näher eingegangen.

Unter dem Blickwinkel der Psychoanalyse werden Pseudo-

konfliktlösungen sowie in Erweiterung autoprotektive Versuche bei Zwangssymptomen außerhalb der klassischen Neurose als Ursachen für die Entstehung der Zwangsstörungen gesehen. Dem Freud'schen Konzept werden die Modelle, ausgehend von konditionierungstheoretischen Annahmen gegenübergestellt.

In den folgenden Kapiteln werden anhand von Kasuistiken die verschiedenen therapeutischen Verfahren vorgestellt, wobei neben psychodynamischen vor allem auf verhaltenstherapeutische, kognitive, allgemein-psychotherapeutische sowie gruppentherapeutische Ansätze hingewiesen wird, während etwa das existenzanalytische Konzept unberücksichtigt bleibt.

Die zusätzliche Anwendung von Pharmakotherapie soll neueren Studien zufolge nur in der Akutphase der Erkrankung Wirkung zeigen, am effizientesten dürfte dabei der Einsatz eines SSRI sein.

Die bedeutsamsten Komorbiditäten von Zwangsstörungen sowie deren therapeutische Konsequenzen, Optimierung von Indikation und Planung psychotherapeutischer Behandlungen (stationär/ambulant) sowie die Thematisierung der Therapeut-Patient-Beziehung sind weitere Schwerpunkthinhalte dieses Buches.

Klare und übersichtliche Gliederungen, illustre Fallbeispiele sowie leicht verständliche Formulierungen des Textes zeichnen dieses Buch besonders aus. Dem Autor ist es gelungen, den TherapeutInnen eine praxisnahe Fachliteratur in die Hand zu geben, die diese befähigen soll, mit Zwangskranken professionell zu arbeiten, in der Hoffnung, dass ihnen auf effiziente Weise geholfen werden kann.

*Dr. Helmut Jarosik*

FRITZ RIEMANN

## **Grundformen der Angst**

Ernst Reinhardt Verlag, München, 1999, 259 Seiten,

ISBN 3-497-01749-3

Angst gehört unausweichlich zu unserem Dasein. Sie begleitet uns von der Geburt bis zum Tod, auch wenn sie von uns nicht immer bewusst erlebt wird. Sie dient uns als Schutz vor existenzieller Bedrohung. Der unter Angst leidende Mensch neigt häufig dazu, ihr entgegenzutreten, sie zu verdrängen oder zu verleugnen. Auseinandersetzung mit unseren Ängsten sowie Einstellungsänderungen können uns jedoch dazu verhelfen, sie anzunehmen, zu ertragen, mit ihr umzugehen – mit der Angst leben zu lernen.

Durch meine berufliche Tätigkeit als Arzt und Psychotherapeut in einem Suchtkrankenhaus verfüge ich selbst über reichlich praktische Erfahrung im Umgang mit Angstpatienten.

Unter einem sehr interessanten Aspekt menschlicher Entwicklungsgeschichte will uns der Autor dieses Buches das Phänomen Angst näher bringen und verständlich machen. Hintergrund für seine Erklärung ist das Aufgespanntsein des Menschen zwischen zwei sich widersprechenden Maximen, auch Antinomien genannt, ein Begriff, der bereits von Kant als philosophisch relevanter Terminus geprägt wurde. Diese beiden

Antinomien stehen im Zusammenhang mit vier Grundimpulsen des Menschen, die sich paarweise ergänzen und widersprechen. Eine Antinomie bezieht sich dabei auf unser Streben nach Selbstwert und Individuation, mit dem Gegenstreben nach Selbsthingabe und Zugehörigkeit. Der anderen Antinomie liegt ein Bedürfnis und Streben nach Dauer und Sicherheit zugrunde, mit einer Gegenstreben nach Wandlung und Risiko. Jeder dieser Strebungen entspricht wiederum die Angst vor der Gegenstreben. Erst wenn es uns möglich wird, ein dynamisches Gleichgewichtigkeit dieser Impulse zu leben, herrscht wieder Ordnung und Ausgeglichenheit in unserem Dasein.

Dem Autor ist es recht gut gelungen, dem Leser Wesen und Verhalten des schizoiden, depressiven, zwanghaften und hysterischen Menschen plastisch zu machen, in dem er versucht, die vier Persönlichkeitsstrukturen den jeweiligen Grundängsten zuzuordnen, von denen sich schließlich alle möglich erlebbaren Ängste ableiten lassen. Eine Unterscheidung zwischen Angst und Furcht erschien dem Autor als wenig relevant und wurde daher bewusst vermieden.

Die inhaltliche Darstellung der vier Persönlichkeiten ist in ihrem Aufbau ähnlich strukturiert. Einer Charakterbeschreibung folgt die Auseinandersetzung mit möglichen Zusammenhängen zwischen Liebesfähigkeit bzw aggressivem Verhalten und Persönlichkeitsstruktur. Das Verstehbarmachen der Persönlichkeitsentwicklungen unter dem jeweiligen lebensgeschichtlichen Aspekt bildet einen weiteren inhaltlichen Schwerpunkt dieses Buches. Anhand von konkreten Fallbeispielen werden in einem eigenen Abschnitt die unterschiedlichen Erlebnisweisen anschaulich dargestellt. Ergänzende Betrachtungen führen schließlich zu einer Abrundung jedes dieser vier Kapitel.

Zusammenfassend erachte ich es als doch sehr wesentlich, nochmals darauf hinzuweisen, dass die Grundformen der Angst vor allem mit unserer Befindlichkeit in der Welt zusammenhängen, was der Autor des Buches dem Leser sehr eindrücklich und gut nachvollziehbar zu vermitteln versteht. Wenn auch der durchgehende Text sowie das Fehlen von markierten Abschnitten, speziellen Gliederungen oder Graphiken das Buch auf den ersten Blick eher etwas unübersichtlich erscheinen lässt – es hilft sicherlich jedem einzelnen, ein Verständnis für unser Gewordensein zu entwickeln und aus den Zusammenhängen zu lernen.

*Dr. Helmut Jarosik*

RENATE HUTTERER-KRISCH (HRSG.)

## **Fragen der Ethik in der Psychotherapie**

*Konfliktfelder, Machtmißbrauch, Berufspflichten*

Zweite, erweiterte und aktualisierte Auflage 2001

Springer Wien NewYork

Das vorliegende Buch bietet auf 747 Seiten mehr, als sein Titel verspricht: zwischen den vorangestellten Zitaten über Werte und Wertungen und den Angaben zu den insgesamt 49 Autoren werden ethische Fragen im Zusammenhang mit

Psychotherapie aus unterschiedlichen Blickwinkeln sehr umfassend theoretisch und praktisch beleuchtet. Angrenzende Wissenschaften und Berufsfelder wie Psychologie und Medizin finden dabei ebenso Berücksichtigung wie die rechtlichen Rahmenbedingungen, philosophische und sozialpolitische Aspekte, ethische Probleme in der forensischen Psychotherapie, Patientenrechte und Berufspflichten, Psychotherapieausbildung und die berufspolitische und rechtliche Situation in Österreich, Deutschland und in der Schweiz. Im ausführlichen Glossar werden spezifische Begriffe, Fremdwörter und Theorien erklärt und beschrieben. Außerdem gibt es im Anhang zwei kurze Anleitungen zur Reflexion möglicher Gefährdung zu narzißtischem oder sexuellem Mißbrauchsverhalten in Psychotherapien.

Was bedeuten die Begriffe Ethik und Moral? Wie unterscheiden sie sich, wie korrelieren sie? Damit beschäftigt sich der erste Beitrag dieses Kompendiums, der der Begriffsklärung dient und die unterschiedlichen Ethik-Theorien beschreibt. Ethische Grundvoraussetzungen in tiefenpsychologischen, humanistischen, verhaltenstherapeutischen und systemischen Psychotherapierichtungen werden vorgestellt und kritisch auf mögliche Gefahren der Ideologisierung hingewiesen. Hauptsächlich konfrontieren verschiedene Autoren den Leser aber in praxisnaher Sichtweise mit Fragen von Werten und ethischen Haltungen in der konkreten therapeutischen Situation mit dem (den) Klienten, es geht dabei immer um diesbezügliche Selbstreflexion, Sensibilisierung und Aufmerksamkeit des Psychotherapeuten. Die hohen Anforderungen in Bezug auf Wertschätzung für die Person des Patienten sowie die Offenheit und Wertneutralität seinem Erleben und Verhalten gegenüber werden thematisiert und anhand von Beispielen illustriert, Schwierigkeiten und mögliche Behandlungsfehler erläutert, es wird aber auch deutlich gemacht, daß dem Behandlungsvertrag immer schon eine Bewertung zugrunde liegt („Etwas ist nicht so, wie es sein sollte“).

Von der Frage, welche ethischen Forderungen bereits beim Erstkontakt mit dem Klienten relevant sind, über den sensiblen Bereich des sexuellen Mißbrauchs in der Psychotherapie ebenso wie in der Arbeit mit Mißbrauchsoptionen, vom Umgang mit Suizidgefährdeten und den speziellen Anforderungen in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder in der Paartherapie bis hin zum „Helfersyndrom“ und den Auswirkungen von Behandlungsfehlern bietet das Buch tiefen Einblick in die Problematik, der sich professionelle Helfer stellen müssen. Ein Blick in das Inhaltsverzeichnis zeigt die breite Palette, aus der die Vielschichtigkeit des Themas referiert wird. Die Beiträge in ihren unterschiedlichen Konzeptionen vermitteln einerseits Anregungen zum Nachdenken, andererseits praktische Hilfe bei rechtlichen Fragestellungen, und erweitern den Horizont für die Thematik, die sich nicht nur auf die eigene therapeutische Arbeit beschränkt. Auch die ethischen Implikationen in der interdisziplinären Zusammenarbeit, Forschung, Supervision und Ausbildung, sowie in berufspolitischen und sozialrechtlichen Belangen werden besprochen.

Das Buch behandelt das Thema „Fragen der Ethik in der Psychotherapie“ unter höchst unterschiedlichen Gesichtspunkten, was sich schon aus der - auch beruflichen - Vielfalt der Autoren ergibt. Manche Beiträge beschäftigen sich sehr speziell mit ethischen Implikationen in den verschiedenen psychotherapeutischen Methoden und Richtungen (zumindest ein Hinweis auf Körpertherapie fehlt allerdings), andere beleuchten das Thema aus einem ganz speziellen Zugang (z.B. Psychotherapie im Maßnahmenvollzug, Feministische Psychotherapie, Ethik und Recht, Berichterstattungsforderungen der Krankenkassen, um nur einige zu nennen), insgesamt ist der Anspruch deutlich spürbar, einen möglichst breiten und umfassenden Überblick zu gewährleisten und gleichzeitig das besondere Interesse des einzelnen Lesers für ein bestimmtes Sachgebiet abzudecken. Damit eignet sich dieses Buch auch sehr gut als Nachschlagewerk, als Diskussionsgrundlage und Hilfsmittel zum interdisziplinären Verständnis, vielleicht auch als Anstoß zur vertieften Auseinandersetzung anhand der reichhaltigen Literaturangaben; vor allem aber finde ich es sehr anregend zum bewußten, aufmerksamen und kritischen, aber wohlwollenden Umgang mit eigenen und fremden Werten und den sich daraus ergebenden Fragestellungen. Es ist kein Lesebuch im eigentlichen Sinn, aber immer wieder das eine oder andere Kapitel zu lesen, kann professionellen Helfern jeglicher Provenienz nur empfohlen werden, auch wenn es sich hauptsächlich an Psychotherapeuten richtet. Ethik hat einen hohen Stellen-Wert in der Psychotherapie, mit ihrem Spannungsbogen von „wertfrei“ bis „wertvoll“, das zeigt dieses Buch in all seinen Artikeln, ganz besonders aber dort, wo es Fragen stellt.

Christine Koch

EDGAR H. SCHEIN

## **Prozessberatung für die Organisation der Zukunft**

*Der Aufbau einer helfenden Beziehung*

Köln: Ed. Humanist. Psychologie, 2000

Das vorliegende Buch hat mich wegen seines Titels, vor allem des Untertitels, angezogen. Der Aufbau einer helfenden Beziehung ist für mich, gerade als Psychotherapeut i.A. und Feldenkrais-Lehrer, wohl zu einem fixen Bestandteil meines Lebens geworden. Ich erhoffte einige, mir nachvollziehbare, Informationen dafür zu erhalten. Vorweggenommen, es hat sich gelohnt, das Buch zu lesen.

Edgar H. Schein war unter anderem Professor an der Sloan School of Management am Massachusetts Institute of Technology, Co-Leiter von Kurt Lewins Forschungszentrum für Gruppendynamik und Berater von großen Konzernen, Regierungen und Führungskräften in aller Welt. Er vereinigte seinen Hintergrund als Anthropologe und Sozialpsychologe mit seiner Praxis als Gruppen-dynamiker und Prozessberater. In vier Teilen versucht der Autor sein Verständnis und seine Erfahrungen von Prozessberatung darzulegen. Als erstes bringt Schein eine Definition, aus der schon deutlich das Anliegen des Buches hervorgeht:

*„Prozessberatung ist der Aufbau einer Beziehung mit dem Klienten, die es diesem erlaubt, die in seinem internen und externen Umfeld auftretenden Prozessereignisse wahrzunehmen, zu verstehen und darauf zu reagieren, um die Situation, so wie er sie definiert, zu verbessern.“*

Basierend auf dieser Definition, erklärt er wie eine Beziehung aufgebaut und umgesetzt werden kann, um wirkliches Helfen zu ermöglichen. Der Autor beschreibt sehr verständlich, theoretisch und praktisch, was in einer zwischenmenschlichen, helfenden Situation hilfreich oder nicht sein kann, um Entwicklung und Veränderung zu ermöglichen. So stellt er zehn Prinzipien auf, die für ihn als Kern der Prozessberatung gelten.

- 1.) Versuche stets zu helfen (ohne diese Absicht wird sich um eine helfende Beziehung entwickeln).
- 2.) Verliere nie den Bezug zur aktuellen Realität (wichtig ist zu wissen, was in mir, in der Situation und im Klienten vorgeht).
- 3.) Setze dein Nichtwissen ein (hier geht es darum, das, was ich weiß, von dem was ich zu wissen glaube und nicht weiß, zu unterscheiden, um meine innere Realität zu entdecken).
- 4.) Alles was du tust ist eine Intervention (dies bedeutet Verantwortung zu übernehmen und die Konsequenzen abzuschätzen).
- 5.) Das Problem und seine Lösungen gehören dem Klienten (dies bedeutet, dass der Berater eine Beziehung zu schaffen hat, in der der Klient Hilfe erhalten kann).
- 6.) Geh mit dem Flow (damit ist gemeint, dass die Realität des Klienten unbekannt ist und der Berater ihm nicht seine eigenen Vorstellungen der Realität aufzwingen darf).
- 7.) Das Timing ist entscheidend (Interventionen sollen sich danach richten wie aufmerksam der Klient gerade ist – je nach Zeitpunkt können sie sich unterschiedlich auswirken).
- 8.) Sei konstruktiv opportunistisch und arbeite mit konfrontativen Interventionen (dieses meint Augenblicke der Offenheit und Ansprechbarkeit des Klienten zu nützen – dazwischen Stärken und positive Motivationen von ihm zunutze machen).
- 9.) Alles liefert Daten; Fehler wird es immer geben, sie sind die wichtigste Quelle neuer Erkenntnisse (jeder Fehler ruft Reaktionen hervor, aus denen ich sehr viel über meine Realität und die des Klienten erfahren kann).
- 10.) Teile im Zweifelsfall das Problem mit anderen (ich kann nicht davon ausgehen, dass ich immer alles weiß, was als nächstes zu tun ist – es ist angebracht den Klienten auch in meine Hilfebemühungen einzubeziehen).

Das Zusammenfassen dieser für den Autor wichtigen Grundannahmen sollte stellvertretend für viele wertvolle Anregungen sein, die ich diesem Buch entnehmen konnte. Edgar Schein's Methodik der Prozessberatung erinnerte mich über weite Strecken an die Theorie und Phänomenologie Frankl's und kann die beraterische und psychotherapeutische Arbeit mit Klienten in vielen Bereichen ergänzen und vertiefen, nicht nur für diejenigen, die mit Organisationen arbeiten.

Wolfgang Aigner



## NEUE ARBEITEN AUS DER EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE

In dieser Rubrik wollen wir den großen Fundus an Bearbeitungen existenzanalytischer Themen bekanntmachen. Es sollen sowohl in anderen Medien veröffentlichte wissenschaftliche Arbeiten zur Existenzanalyse als auch die Abschlusarbeiten zur Beratungs- und Therapieausbildung vorgestellt werden. Gleichzeitig möchten wir Sie auf das nun vorliegende Gesamtverzeichnis mit Stichwortregister aller bis September 2000 vorliegenden Abschlusarbeiten, inklusive Diplomarbeiten und Dissertationen, die als Abschlusarbeit anerkannt wurden, hinweisen. Es ist, wie das Publikationsverzeichnis der GLE, über unser Sekretariat zu beziehen.

### ABSCHLUSSARBEITEN

#### **Goethe – Ein Beispiel existentiellen Lebens und phänomenologischen Denkens**

Edda Csejtei

Die Übereinstimmung zwischen dem Menschenbild der Existenzanalyse und dem Gedankengut Goethes wird an Hand seiner Autobiographie und Teilen seiner lyrischen und dramatischen Werke aufgezeigt. Der rote Faden sind die Grundmotivationen, von denen Goethe nichts gewusst hat, die er aber mit poetischer Intuition erspürt hat. Berücksichtigt wurden die Autobiographie „Dichtung und Wahrheit“, Briefe und Tagebucheintragungen und die Werke Faust, Egmont, Wilhelm Meister und Teile der Lyrik.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Grundmotivationen, Goethes Dichtung

#### **Psychotherapie im Alter – Möglichkeiten und Grenzen**

Christa Garstenauer

Viele Psychotherapeuten sind der Meinung, dass Psychotherapie bei älteren Menschen nicht mehr viel Sinn habe. Ab einem gewissen Alter seien Veränderungen nicht mehr möglich. In dieser Arbeit sollen zunächst allgemeine Betrachtungen über das Alter grundsätzliche Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen. Anschließend wird in einem Fallbeispiel Existenzanalytische Psychotherapie bei einer älteren Patientin deutlich gemacht und gezeigt, was an Veränderungen möglich ist bzw. wo die Grenzen einer Therapie im Alter liegen.

Schlüsselwörter: Altern, Psychotherapie, Existenzanalyse

#### **Meditation als Hinführung zur Authentizität**

Brigitte Gunzinger

Die „Meditation als Hinführung zur Authentizität“ ist eine Arbeit, die aufzeigt, welche Möglichkeiten sich eröffnen, wenn Meditationsanstöße auf dem Hintergrund der Grund-

motivationen gegeben werden. Die Impulse dafür basieren auf den Erfahrungen der Alltagssprache sowie der religiösen Worte. Spezifisch geführte Meditationen bieten neben der Psychotherapie ein zusätzliches Gefäß, den prozesshaften Weg zu gehen und ihn um eine weitere Dimension zu bereichern. Schlüsselwörter: Meditation, Grundmotivation, Selbsterkenntnis, Authentizität, Person

#### **Beziehung und Intervention**

*Rezension von Jobst Finkes Buch*

Dr. Elisabeth Kasulke

In dem Buch „Beziehung und Intervention“ beschreibt Jobst Finke, wie der Wirkfaktor „Therapeutische Beziehung“ aus der Sicht konfliktzentrierter Psychotherapie-Verfahren realisiert werden kann. Er geht dabei von der Arbeitsbeziehung als allgemeiner Basis, der Alter-Ego-Beziehung, bei der es im wesentlichen um das Konzept Empathie nach Rogers geht, der Übertragungsbeziehung mit Konzepten der Psychoanalyse und der Dialogbeziehung mit existenzphilosophischem Hintergrund aus.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, klientenzentrierte Psychotherapie, therapeutische Beziehung, Übertragung

#### **Helfer ohne Blaulicht. Krisenintervention, psychosoziale Nachbetreuung, Trauerarbeit und psychotherapeutische Begleitung am Beispiel der Gaskatastrophe in Wilhelmsburg**

Steinperl Elisabeth

Schlüsselwörter: Initiative zur psychischen Ersten Hilfe, Krisenintervention, psychosoziale Nachbetreuung, psychotherapeutische Begleitung, Trauerarbeit

#### **Einsamkeit**

Marianne Troxler

Das Phänomen Einsamkeit wird anhand von Anregungen aus der Literatur, mithilfe der Theorie der Existenzanalyse und eigener Erklärungsansätze dargestellt. Anschließend wird versucht, dem spezifischen Leiden der Einsamkeit nachzugehen

und Hilfen zu beschreiben, wie der Einsame mit seinem Leiden umgehen, und wie er aus seiner Isolation herausfinden kann. Es wird eine Differenzierung getroffen zwischen der jedem Leben anhaftenden existentiellen Einsamkeit und dem psychischen Leiden der intrapersonalen und interpersonalen Einsamkeit. Die unumgängliche existentielle Einsamkeit anzunehmen gehört zum persönlichen Reifeprozess. Um sich der existentiellen Einsamkeit stellen zu können, braucht der Mensch Halt in sich, in Beziehungen zu anderen Menschen und zur Welt.

Schlüsselwörter: Einsamkeit, Grundmotivation, Personale Existenzanalyse, Personale Positionsfindung

## PUBLIKATIONEN

- Längle A (2001) **Eksistenzialnij Analis – najti coglasie c schisniju**. In: Moskovskij Psichoterapevitscheskij Journal 1 (28), 2001, 5-23
- Längle A, Orglerová Ch, Kundi M (Ed.) (2001) **ESK – Existenciální škála. První české vydání Přeložil a upravil Karel Balcar**. Praha: Vydalo Testcentrum
- Fartacek R, Nindl A, (2001) **Suizid in Salzburg**. In: Der Salzburger Arzt 15, 7/8, 6-12

## Ein neues Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Existenzanalyse

Ass.Prof.Dr. Anton-Rupert Laireiter

Die Redaktion der EXISTENZANALYSE freut sich, daß Anton-Rupert Laireiter die Einladung zur Mitarbeit im wissenschaftlichen Beirat angenommen hat. Wir konnten mit ihm einen erfahrenen Psychologen und Psychotherapeuten gewinnen. Im folgenden geben wir einen Überblick über den beruflichen Werdegang von Dr. Laireiter, der in der stichwortartigen Fassung vielleicht am besten zu informieren vermag.

Anton-Rupert Laireiter, Dr. phil., Ass.Prof.; Klinischer Psychologe, Psychotherapeut (Verhaltenstherapie), Gesundheitspsychologe; Notfallpsychologe; Institut für Psychologie, Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitspsychologie, Universität Salzburg, Hellbrunnerstrasse 34; A-5020 Salzburg.  
Tel. 0043-662-8044-5122;  
email: anton.laireiter@sbg.ac.at

1955 geboren in Salzburg; VS; humanistisches Gymnasium in Salzburg. Studium der Psychologie in Graz, Salzburg, München. Dissertation 1985-1990 zum Thema „Alexithymie“. 1984-1989: wiss. Assistent, 1990-1999 Univ.Ass. für Psychologie, Institut für Psychologie; seit 2000 Ass.Prof. für Psychologie.

Seit 1978 Mitarbeiter an der Psychologischen Beratungsstelle des Instituts für Psychologie; seit 1992 für Ausbildung und Supervision zuständig; 1996 Mitinitiator des Forschungs- und Praxisprojektes „Psychotherapie im Seniorenheim“ des Amtes der Seniorenheimverwaltung der Stadt Salzburg; seither Koordinator und Supervisor; Ausbilder in Klinischer Psychologie- Schwerpunkt klinisch-psychologische Behandlung und Intervention.

Vater dreier Kinder (2 Söhne, eine Tochter)

Seit 1990 freie Praxis für Psychotherapie (Verhaltenstherapie); seit 1987 Mitglied und Sprecher (bis 1997) der Ausbildungskommission der AVM (Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation); seit 1990 Lehrbeauftragter für Verhaltenstherapie am Institut für Verhaltenstherapie der AVM; seit 1997 Leiter der Aus- und Weiterbildungen und des Lehrganges für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie der AVM.

Forschungsinteressen: Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung (insbesondere Methodik und Belastungsbewältigung); Ausbildungsforschung in Psychotherapie, Schwerpunkt Selbsterfahrung/Eigentherapie; Qualitätssicherung, Dokumentation und Evaluation von Psychotherapie.



# Mein Selbst - dein Problem

## Narzissmus in Interaktion und Therapie

### Internationaler Kongress

26. April bis 28. April 2002

Salzburg Congress Center

**Kongressleitung:**  
Anton Nindl ([anton.nindl@existenzanalyse.org](mailto:anton.nindl@existenzanalyse.org))

**Veranstalter:**  
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse,  
Eduard-Sueß-Gasse 10, A-1150 Wien  
Telefon: +43-1-985 95 66 Telefax: +43-1-1982 48 45  
e-mail: [gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)

**Programm:** [www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org) (Download)  
oder per Post

#### *Themen*

- \* Phänomenologie und Psychopathologie des Narzissmus
- \* Fähigkeiten und Stärken der narzisstischen Persönlichkeitsstruktur
- \* Das Zerstörerische des Narzissmus
- \* Die Behandlung des Narzissmus

#### *Narzissmus und seine Auswirkungen auf*

- Beziehungen
- Geschlechtlichkeit
- Suchtverhalten
- Glaube
- Krisenanfälligkeit
- Kriminalität
- Freizeitverhalten
- Führungsverhalten
- Erziehung

#### *Referenten*

A. Längle, L. Tutsch  
J. Bozuk, B. Heitger,  
S. Jäger-Gerlach,  
A. Nindl, K. Rühl,  
P. Gruber, K. Luss,  
M. Probst, A. Kunert...

#### *Gastreferenten*

R. Haller, R. Fartacek,  
S. Sulz, H. Wahl

#### *Subsymposia zu*

- Klinik und Therapie des Narzissmus
- Pädagogik und Jugendtherapie
- Seelsorge
- Politik und Wirtschaft



Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse