

# Den Existenzanalytikern über die Schulter geschaut

Klaudia Gennermann

**Zusammenfassung:** *Der folgende Artikel widmet sich der Fragestellung: Wie arbeiten Existenzanalytikerinnen und Existenzanalytiker? Welche Grundzüge spiegeln sich in Haltungen, Methoden und Konzepten wider und bestimmen den beruflichen Alltag existenzanalytisch tätiger Psychotherapeutinnen und -therapeuten? Bei dieser Darstellung kommen die anthropologischen Grundlagen nur am Rande zur Sprache, da sie in ihrer Komplexität nicht behandelt werden können.*

Schlüsselworte: Existenzanalyse, phänomenologische Grundhaltung, phänomenologische Gesprächsführung, Strukturmodell, Grundmotivation, Prozessmodell, Personale Existenzanalyse

## Identität und Verortung in der Berufslandschaft

Existenzanalytikerinnen und Existenzanalytiker werden im Berufsalltag immer wieder mit Missverständnissen konfrontiert, die sich allein aus der Fachbezeichnung ergeben. So stellt sich nach der Ausbildung die Frage: Was bin ich nun? Logotherapeut bzw. Logotherapeutin oder Existenzanalytikerin bzw. Existenzanalytiker oder gar beides? Nach den neuesten Standards gibt es nach Abschluss der Beratersausbildung die Möglichkeit sich „Logotherapeutin“ bzw. „Logotherapeut“ und/oder „existenzanalytische Beraterin“ bzw. „existenzanalytischer Berater“ zu nennen – erst der Abschluss des klinischen, psychotherapeutischen Ausbildungsteils berechtigt zur Führung der Bezeichnung „Existenzanalytikerin“ bzw. „Existenzanalytiker“. Laien verwechseln den Begriff des Logotherapeuten bzw. der Logotherapeutin häufig mit dem des Logopäden, sodass sich gelegentlich Menschen mit Sprachstörungen in der Praxis wiederfinden und sich dann wundern, dass sie bei einer psychotherapeutisch arbeitenden Person gelandet sind. Aber auch unter Fachleuten kann es zu Irritationen kommen, da Logotherapeutin bzw. Logotherapeut nicht unbedingt mit Existenzanalytikerin bzw. Existenzanalytiker gleichzusetzen ist. Um das zu verstehen und die Existenzanalyse genauer darzustellen und in ihrer Verortung verständlich zu machen, ist es sinnvoll auf die Entstehungsgeschichte des Verfahrens zu schauen. Diese Geschichte ist geprägt durch die Einheit der Begriffe „Logotherapie und Existenzanalyse“. Mit diesen beiden Begriffen bezeichnete Viktor E. Frankl die von ihm begründete Psychotherapierichtung. Die zwei Begriffe wurden damals gebraucht, um den theoretischen Hintergrund (Existenzanalyse) und die praktische Anwendung (Logotherapie) getrennt zu bezeichnen. Dies kennzeichnete damals wie heute die intensive theoretisch-philosophische Grundlegung. Die Motivation Viktor E. Frankls bestand darin, der damaligen einseitigen Ausrichtung von Psychotherapie auf die innere Triebdynamik

eine Ergänzung zuzustellen. In ihr sollten das geistige Wesen, die Wertorientierung und die Sinnausrichtung des Menschen Berücksichtigung finden. Hier legt sich bereits eine Verbindung zu den heutigen humanistischen Verfahren nahe, da die Betonung der Ganzheitlichkeit des Menschen und der spezifische Personenbegriff der „Logotherapie und Existenzanalyse“ mit den Schwerpunkten Freiheit, Verantwortung und Sinnsuche dies nahelegen. Bezeichnend bleibt bis heute, dass das existenzanalytische Verfahren auf einer detailliert ausgearbeiteten und gut strukturierten Anthropologie beruht, die starke Einflüsse aus der Existenzphilosophie und der hermeneutischen Phänomenologie aufweist. Im aktuellen Verständnis und Gebrauch der beiden Begriffe in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland e.V. (GLE-D e.V.) gibt es die Unterscheidung zwischen theoretischem Hintergrund und praktischer Anwendung nicht mehr. Die Weiterentwicklung des Frankl'schen Ansatzes durch seinen Schüler Alfred Längle hat zu einem differenzierteren Gebrauch der beiden Begriffe geführt. Dies sorgt gelegentlich für Missverständnisse und Verwirrung, sodass es Existenzanalytikerinnen und Existenzanalytikern wichtig erscheint, auf diese Unterscheidung explizit hinzuweisen. Im psychotherapeutischen Verfahren der GLE sind sowohl „Existenzanalyse“ als auch „Logotherapie“ Begriffe, die praktische Anwendungen kennzeichnen. „Existenzanalyse“ stellt in diesem Zusammenhang den umfassenden Bereich der Psychotherapie dar, der den logotherapeutischen Anteil, der sich auf die Arbeit an der Sinnfrage beschränkt, einschließt. Demnach könnte man die aktuellen logotherapeutisch-existenzanalytischen Verfahren nach diesen zwei Begriffen in ursprünglich Frankl'sche Logotherapeuten und Logotherapeutinnen und der Weiterentwicklung folgende Längle'sche Existenzanalytikerinnen und Existenzanalytiker unterscheiden. Vielen außenstehenden Vertretern und Vertreterinnen anderer Verfahrensrichtungen in der Psychotherapielandschaft ist diese Differenzierung nicht vertraut, obwohl sie auf deutliche Unterschiede in der weiteren theoretischen Grundlegung und der praktischen Vorgehensweise vor allem im Bereich der Psychotherapie verweist.

Im Folgenden werden wir einer Existenzanalytikerin über die Schulter schauen, die nach den Richtlinien der GLE-D ausgebildet wurde.

## Grundzüge psychotherapeutisch-existenzanalytischer Arbeit

Fragen Sie eine Existenzanalytikerin nach den Grundlagen ihrer Arbeit, wird sie Sie zunächst auf das Wesentliche verweisen. Existenzanalytisches Arbeiten ist eng mit der hermeneutischen Phä-

nomenologie, also mit der „verstehenden Lehre von der Erscheinung der Dinge“, verknüpft. Die Existenzanalytikerin betreibt also in gewisser Weise Wesensschau. Wie kommt der Patient zur Erscheinung? Was zeigt er von sich? Wie wirkt er auf die Therapeutin? Dies sind erste Fragen, die eine Existenzanalytikerin bewegen. Um hier in eine professionelle Arbeit zu gehen, braucht es die phänomenologische Grundhaltung, eine spezifische Form der Voraussetzungslosigkeit und Offenheit auf Seiten der Therapeutin.

### Die phänomenologische Grundhaltung

Da der existenzanalytische Ansatz „von der Individualität, Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person und ihrem konkreten Erleben ausgeht“ (Längle, 2013, S. 24), bietet sich die phänomenologische Vorgehensweise als Haltung und Methode an. In ihr geht es vorwiegend darum, die Wesensmerkmale der Person und ihrer Situation zu erfassen. Der existenzanalytische Zugang ist demnach ein Verstehender und kein Deutender, „denn Existenz ist nicht objektivierbar“ (Längle, 2013, S. 59). Die Person und ihre Beweggründe stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Den Zugang zu den Wesensmerkmalen und Beweggründen der Person erhalten wir, indem wir das individuelle und einzigartige Erleben der jeweiligen Person erfragen. Somit richtet sich die Aufmerksamkeit im phänomenologisch geführten Gespräch weniger „auf das ‚was ist‘, sondern darauf, wie Etwas einem Subjekt ‚erscheint‘, wie es einem ‚vorkommt‘“ (Längle, 2013, S. 127). Das psychotherapeutische Gespräch handelt somit vom Gegenwärtigen und nimmt auch überwiegend hierauf Bezug. Die Therapeutin fragt in das Erleben des Patienten oder der Patientin hinein, bis ein Verständnis für dessen subjektives Empfinden aufkommt. Dem Verständnis geht zumeist ein Eindruck voraus, der in einer Anmutung aufscheint. Diesem Eindruck gilt es nachzuspüren, indem der Eindruck zum Gegenstand der Reflexion gemacht wird. Der Patient oder die Patientin wird dementsprechend ermuntert und aufgefordert, sich dem subjektiven Erleben zuzuwenden und sich in dieser oft facettenreichen Erlebniswelt umzuschauen. Die Therapeutin steht ihm/ihr hierbei erst einmal anfragend zur Seite. Auf Seiten der Therapeutin braucht es in diesem Geschehen eine große Offenheit und die Fähigkeit, die Patientin oder den Patienten geschützt und gehalten in ihren Emotionen zu begleiten. Damit sie sich ihrem Erleben möglichst unvoreingenommen nähern kann, ist die Therapeutin gefordert, die eigenen Vorannahmen und Emotionen zu beachten und zurückzustellen, um den Ausführungen ihres Gegenübers frei folgen zu können. Gleichzeitig ist es für sie wichtig, die eigene innere Spur, die eigene Intuition im Gespräch mitlaufen zu lassen. Es bedarf also „eines aktiven Bemühens, die Vorurteile und das (wissenschaftliche) Vorwissen „einzuklammern“. Dieses Beiseite-Stellen wird als „Epoché“ bezeichnet (Längle, 2008, S. 62). Diese Epoché stellt eine große Herausforderung dar und bedarf der intensiven Übung und vor allem der Klarheit in Bezug auf die ei-

genen Erlebensweisen und Empfindlichkeiten. Das phänomenologische Vorgehen macht es erforderlich, dass sich die Therapeutin in ihrer Personalität, mit ihren Eindrücken und Haltungen als Gegenüber für den Dialog zur Verfügung stellt, ohne ihrem Gegenüber eigene Themen aufzudrängen. Um die hierzu notwendige Selbstdistanzierung zu ermöglichen, wird in der Ausbildung zur Existenzanalytikerin bzw. zum Existenzanalytiker ein großer Schwerpunkt auf die Selbsterfahrungsanteile gelegt. Wie aber wird nun ein solches phänomenologisch angelegtes Gespräch geführt? Zur Beantwortung dieser Frage soll die Struktur der phänomenologischen Gesprächsführung herangezogen werden.

### Die phänomenologische Gesprächsführung

Die im Folgenden dargestellten Schritte wurden in ihren Grundzügen dem Skript „Methodik phänomenologischer Gesprächsführung“ von Christoph Kolbe aus dem Jahr 2008 entnommen:

1. *Deskription*: Worum geht es? Was ist? Hier geht es um die Erhebung des Sachverhaltes. Es gilt zuhörend das Geschilderte und die situativen Bedingungen aufzunehmen und zu sortieren.
2. *Verdichten* der Eindrücke auf Wesentliches, wobei in dieser Phase des Gespräches die Gleichzeitigkeit von authentisch-stimmigen und psychodynamischen Inhalten zu berücksichtigen ist.
3. *Herausarbeiten des Spezifischen* des Eindruckes: Was bewegt diesen Menschen? Hier soll das Subjektive, Einzigartige erfahrbar gemacht werden.
4. *Verstehen des Spezifischen*: Kann sich der Patient mit und in diesem Einzigartigen nicht nur wahrnehmen, sondern auch verstehen? Kann er einen Zugang zu seinen Beweggründen finden und sich in seinen Zusammenhängen begreifen?
5. *Diagnostik des Phänomens*: Was wird in diesem Geschehen sichtbar? Worum geht es?
6. *Lösung suchen und finden, Ressourcen aktivieren*: Was braucht dieser Mensch?
7. *Umsetzung* des Erkannten, Verhaltens- und Einstellungsänderungen im Alltag

Die phänomenologische Grundhaltung und Gesprächsführung bilden das Grundwerkzeug der Existenzanalytikerin und des Existenzanalytikers. Sowohl in der Arbeit mit dem Strukturmodell der Existenzanalyse als auch im existenzanalytischen Prozessmodell, der Personalen Existenzanalyse, auf die im weiteren Verlauf noch eingegangen wird, bilden sie die Grundlage in der Anwendung.

### Die psychische Störung und ihre Diagnose in der existenzanalytischen Psychotherapie

In der therapeutischen Arbeit braucht es neben der oben beschriebenen Offenheit auch eine Grundlage, um psychische Störungen zu diagnostizieren. Was aber wird in der Existenzanalyse überhaupt unter einer psychischen Störung verstanden? Um diese Frage zu beantworten, soll zunächst die gegenteiligen Frage be-

antwortet werden: Wann ist ein Mensch aus Sicht der Existenzanalyse psychisch gesund? „Aus existenzanalytischer Sicht geht es bei der Definition von krank oder gesund vor allem um die Frage, inwieweit sich die Person [...] in der Gestaltung ihres Lebens beeinträchtigt erlebt und inwieweit sie aus dem eigenverantwortlichen Lebensvollzug herausfällt“ (Gennermann, 2014, S. 18). Das impliziert, dass jemand als psychisch krank gilt, der durch psychische Blockaden in seinem Lebensvollzug gestört wird und dies auch im subjektiven Leben als beeinträchtigend erlebt, wobei diese Beeinträchtigung auch durch indirekte Folgen seines blockierten Erlebens und Verhaltens hervorgerufen sein kann. Es handelt sich also um ein anthropologisches und nicht um ein normativ-statistisches Störungskonzept, wobei „das existentiell orientierte Störungskonzept mit dem ICD oder DSM kompatibel“ ist (Längle, 2008, S. 119). In der Existenzanalyse ist somit die „Auseinandersetzung der Person mit den Bedingungen der Existenz [ein] notwendiger Bestandteil bei der Entstehung psychischer Störungen“ (Längle, 2008, S. 119). Diese Auseinandersetzung erfolgt dialogisch – und zwar sowohl im inneren Dialog als auch im Dialog mit dem Außen. Unter einer psychischen Störung gelingt es den Betroffenen an unterschiedlichen Stellen nicht, in einen offenen Dialog mit sich und der Welt zu treten. Beobachtet die Existenzanalytikerin oder der Existenzanalytiker nun ein solches Geschehen, stellt sie oder er sich die Frage, welche Grundvoraussetzung bei diesem Menschen nicht erfüllt ist. Wo liegt ein Mangel, eine besondere Bedürftigkeit vor, die den freien Vollzug, das freie Erleben blockiert? Zur Beantwortung dieser Frage stellt die Existenzanalyse das Strukturmodell mit seinen vier Grundmotivationen zur Verfügung.

### Das Strukturmodell der Existenzanalyse

Bei den Grundmotivationen des Strukturmodells handelt es sich aus Sicht der Existenzanalyse um Motive des Menschen, die in den Grunddimensionen der Existenz verankert sind. Sie beziehen sich demnach auf „die [...] konstitutiven Bereiche der Existenz“, die in der Therapie „als Struktur der Existenz“ Beachtung finden (Längle, 2008, S. 26). Die existenzanalytische Motivationslehre geht von vier Grundmotivationen aus, die die existenziellen Grundfragen des Menschen aufgreifen. In ihnen sind somit die „Bewältigungsbereiche der Existenz“ und die Motive des Menschen dargestellt. Es sind die „Motivationen, die ihn auf dem Weg zu einer erfüllenden Existenz in Bewegung bringen“ (Längle, 2013, S. 71). Sie bilden den theoretischen Rahmen der existenzanalytischen Nosologie. Der Mensch braucht laut der

- 1. *Grundmotivation: Raum, Schutz und Halt* in der Welt mit ihren Bedingungen und Gegebenheiten
- 2. *Grundmotivation: Beziehung, Zeit und Nähe*, um sich dem eigenen Leben und seinen Wertigkeiten zuzuwenden
- 3. *Grundmotivation: Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung* für das Eigensein und das Erleben der Individualität und Einzigartigkeit als Person und

- 4. *Grundmotivation: Kontexterfahrung und Sinnerleben*, um in einem authentischen, erfüllenden Lebensvollzug zu stehen.

„Diese Grunddimensionen verorten die Existenzanalyse eindeutig als Ansatz der Humanistischen Psychotherapie“ (Kolbe, 2014, S. 31). Ihnen werden dann auch unterschiedliche Störungsbilder zugeordnet, deren Herleitung den Rahmen dieses Artikels sprengen würde (bei Interesse siehe Längle, 2013). So können die Existenzanalytikerin und der Existenzanalytiker unterschiedliche Störungsbilder den Grundmotivationen zuordnen und einen dahinter liegenden Mangel oder Konflikt verorten. Die Zuordnungen sind in der

1. Grundmotivation das Ängstliche
2. Grundmotivation das Depressive
3. Grundmotivation das Histrionische
4. Grundmotivation das Dependente.

Kommt es nun unter der psychischen Störung zu Blockierungen, wird es „in der therapeutischen Arbeit [...] darum gehen, personale Ressourcen zu mobilisieren, um dem Menschen einen authentischen Umgang mit seiner Lebenssituation zu ermöglichen [...] Oder es wird an einer Restrukturierung der existenziellen Dimension zu arbeiten sein“ (Kolbe, 2014, S. 31).

Wie verläuft nun die Arbeit der Existenzanalytikerin oder des Existenzanalytikers, wenn wir auf den Prozess schauen? Hierzu gibt es das Prozessmodell der Existenzanalyse, die Personale Existenzanalyse (PEA). Bei ihr handelt es sich um eine phänomenologische Methode. „Die PEA beschreibt [...] den Prozess, [...] des ‚gesunden‘ personalen Vollzugs [und] ist [gleichzeitig für den Existenzanalytiker] die Grundlage der Gesprächsführung“ (Längle, 2008, S. 71).

### Das Prozessmodell der Existenzanalyse, die Personale Existenzanalyse (PEA)

Die PEA wurde zwischen 1988 und 1990 von Alfried Längle entwickelt. Sie operationalisiert den Verarbeitungsprozess des personalen Dialogs, der, wie oben erwähnt, eine Grundlage des authentischen Lebensvollzuges bildet. In diesem Prozess kann eine systematische Abfolge von aufeinander aufbauenden Verarbeitungsprozessen identifiziert werden. In der natürlichen Reihenfolge geht es darum Informationen zu sammeln (PEA 0), den subjektiven Eindruck dazu zu heben (PEA 1), eine persönliche Stellungnahme zu vollziehen (PEA 2) und auf dieser Grundlage einen angemessenen Ausdruck zu erarbeiten (PEA 3). In anderen Worten heißt dies: Der Mensch wird durch etwas angesprochen (Eindruck), geht hierzu in ein umfassendes Verstehen, in dem die Welt, die Situation und seine Beweggründe einen Platz finden (Stellungnahme), und findet dazu seine Antwort (Ausdruck) (siehe auch Längle, 2001a). Die Existenzanalytikerin oder der Existenzanalytiker vollzieht diesen Prozess in seinen Einzelschritten innerhalb der Therapie. Hierbei kann das Modell sowohl

in einer Stunde durchlaufen werden oder sich auch über einen Therapieprozess hinziehen. Es kann zu Blockaden kommen im Eindruck, in der Stellungnahme, im Ausdruck. Es kann zu notwendigen Wiederholungen kommen, wenn beispielsweise etwas doch noch nicht ganz Verstandenes im weiteren therapeutischen Prozess durchbricht. In der vertieften Arbeit mit dem Prozessmodell geht es um eine Restrukturierung der Person, die aufgefordert ist, sich aktuell und gegenwärtig mit den Anforderungen des Lebens auseinanderzusetzen und eine eigene, im Innen und Außen verankerte Stellungnahme zu vollziehen und sich mit dieser Stellungnahme erneut in die Auseinandersetzung zu begeben. So kommt die Person in die Begegnung und in den Lebensvollzug.

### Fazit

In einer so kurzen Darstellung des existenzanalytischen Vorgehens bleiben viele Details und Facetten der dahinter liegenden Anthropologie unausgesprochen. So fragen sich die Existenzanalytikerinnen und Existenzanalytiker wohl des Öfteren, ob sie verstanden werden. Zum einen wird deutlich, dass in der Existenzanalyse die phänomenologische Haltung vor den spezifischen Methoden ausschlaggebend ist. Zum anderen gibt es einen großen Schatz an sehr spezifischen Konzepten und Methoden, bei denen vor allem die phänomenologische Gesprächsführung, das Struktur- und das Prozessmodell die Praxis bestimmen. Diese verorten den existenzanalytischen Ansatz im Humanistischen und machen somit eine Anbindung an die Verfahren humanistischer Psychotherapie einleuchtend und folgerichtig.

### Literatur

- Gennermann, K. (2014). Wen die Götter zerstören wollen, den machen sie zuerst verrückt. Existentielle Folgen psychischer Erkrankung. *Existenzanalyse 1/2014*, 18 – 23.
- Kolbe, C. (2008). *Methodik phänomenologischer Gesprächsführung*. Vortragsfolien
- Kolbe, C. (2014). Mit Zustimmung leben: Existenzanalyse und Logotherapie. *Projekt Psychotherapie*, 1/2014, 30 – 31
- Längle, A. (2001) Lehrbuch der Existenzanalyse (Logotherapie): I. Teil: Grundlagen. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien
- Längle, A. (Hrsg.) (2001a). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle, A. & Holzhey-Kunz, A. (2008). *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle, A. (2013). *Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen*. Wien: Facultas.



Klaudia Gennermann, Diplom-Psychologin, Master of Arts Erwachsenenbildung, Existenzanalytische Beraterin, Existenzanalytikerin i. A.; seit 1997 in eigener Praxis, 1998–2012 Leitung eines psychiatrischen Wohnheimes, seit 2010 Tätigkeit im Bereich EAP, seit 2008 Mitglied im Vorstand der GLE-D. Zahlreiche Fort- und Weiterbildungen im klinischen und arbeitsorganisatorischen Kontext.

Kontakt:  
info@klaudia-gennermann.de