

Factsheet Existenzanalyse
Hinterkappelen, 14. Juli 2022

Existenzanalyse – Mit innerer Zustimmung leben

Die Existenzanalyse (EA) ist eine humanistische Psychotherapierichtung mit starkem existenziellem Fokus.

Existenzanalyse ist ein psychotherapeutisches und beraterisches Verfahren, welches die Voraussetzungen für ein gutes, sinnvolles Leben erforscht. Im Fokus der EA steht der Dialog des Menschen mit der Welt und mit sich selbst. In diesem dialogischen Klärungsprozess werden die Fähigkeiten, Gefühle und Werte einer Person genauso einbezogen wie die Möglichkeiten und Anforderungen der Lebenssituation. Es ist also die Suche nach persönlichen, sinnvollen Antworten auf die Anfragen einer konkreten Situation, welche die EA anregt und unterstützt. Mit Umsetzung dieser stimmigen Antworten, sogenannten personalen Stellungnahmen, gestaltet die Person ihr Leben so, wie es für sie unter Berücksichtigung ihrer Lebenssituation gut und richtig ist. Das Ziel des existenzanalytischen Arbeitens ist es, den Menschen dazu zu befähigen, mit innerer Zustimmung zu leben und so Existenz zu vollziehen.

Das Vorgehen in der EA ist phänomenologisch und konfrontativ. Ein phänomenologischer Zugang zeichnet sich dadurch aus, dass das persönliche Erleben der Klientin vorurteilsfrei im Mittelpunkt steht. Diese Offenheit ermöglicht den Zugang zur Einzigartigkeit des Menschen und zu einem tiefen Verstehen seiner Person. Das Verständnis und die Akzeptanz seiner selbst ist für den Menschen eine wesentliche Grundlage für freie, authentische und verantwortungsvolle Entscheidungen. Konfrontativ bedeutet, dass Klientinnen und Klienten zu einer Auseinandersetzung mit den inneren und äusseren Bedingungen ihrer persönlichen Realität angeregt werden und daraus folgend zu einer personalen Entscheidung finden.

Begründet wurde die Existenzanalyse in den 1920er- und 30er-Jahren von Viktor E. Frankl. In Wien wurde sie ab 1980 im Rahmen der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-I) von Alfred Längle und Kolleg:innen zu einer originären Psychotherapie weiterentwickelt. Längle liess sich bei seinen Analysen von der Frage leiten, was den Menschen im Grunde bewegt. So kam er auf das Strukturmodell der personal-existenziellen Grundmotivationen (GM) und auf das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse (PEA).

Das Strukturmodell – Die vier existenziellen Grundmotivationen (GM)

1. GM: Weltbezug

Die 1. GM wendet sich der Seinsfrage zu: Ich bin – *kann* ich sein? Es geht um die Erfahrung des Sein-Könnens in der Welt mit ihren Bedingungen. Damit dies gelingen kann, braucht der Mensch in jeder Situation *Schutz, Raum* und *Halt*. Fehlt das Ja zur Welt, entsteht Angst.

2. GM: Lebensbezug

Nur sicher in der Welt zu sein, genügt dem Menschen nicht. Die Grundfrage der 2. GM lautet: Ich lebe – *mag* ich leben? In dieser Motivationsebene gründet die Fähigkeit zum Werterleben, die durch Zuwendung (*Beziehungen, Zeit* und *Nähe*) induziert wird. Fehlt ein Ja zum Leben, resultieren depressive Erkrankungen.

3. GM: Selbstbezug

Jeder Mensch erlebt sich als Subjekt. Deshalb lautet die Grundfrage des Personseins: Ich bin ich – *darf* ich so sein? Um ein Ja in dieser Dimension geben zu können, braucht es *Beachtung, Gerechtigkeit* und *Wertschätzung*. Damit verbunden sind die Themen Abgrenzung und das Gefühl für das Richtige, das Gewissen, sowie die Authentizität. Gelingt das Personsein nicht, können Anpassung, Selbstentfremdung (histrionischer und narzisstischer Symptomkomplex bzw. extrovertierte Persönlichkeitsstörungen) die Folge sein.

4. GM: Sinnbezug

Die Grundfrage der 4. GM lautet: Ich bin in dieser Welt – aber *wozu* soll ich da sein? Die 4. GM wendet sich also der Sinnfrage zu und führt über eine Abstimmung mit den ersten drei GM hin zum Tätigwerden. Um dies umzusetzen, bedarf es eines *Tätigkeitsfeldes*, eines *Strukturzusammenhangs* sowie eines *Wertes in der Zukunft*, den man verwirklichen möchte. Die positive Folge ist Erfüllung. Kann Sinn nicht gefunden werden, führt dies unter Umständen zu existenzieller Frustration, Sucht und Suizidalität.

(vgl. Längle, 2011, 2021)

Diese Strukturtheorie der Existenzanalyse bildet auch das Grundgerüst für die existenzanalytische Krankheitslehre. Für die Gestaltung des therapeutischen Prozesses stehen verschiedene Methoden – insbesondere diejenige der Personalen Existenzanalyse (PEA) – zur Verfügung, welche es ermöglichen, Störungen existenzanalytisch zu behandeln.

Das Prozessmodell – Die Personale Existenzanalyse (PEA)

Mittels der Personalen Existenzanalyse werden Klient:innen im Rahmen des therapeutischen Dialogs angeleitet, in den Austausch mit der Welt und mit sich selbst zu kommen. Durch den Dialog wird die personale Bearbeitung von Eindrücken, Erlebnissen, Gefühlen und Gedanken möglich. Personale Bearbeitung bedeutet, die Eindrücke mit seinem Wesen und dem ihm Wichtigen in Verbindung zu bringen und diese entweder zu internalisieren oder sich davon abzugrenzen.

Die PEA lässt sich auf drei basale Schritte reduzieren: Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck. Der Mensch empfängt einen *Eindruck* und gelangt über das Verstehen zu persönlichen *Stellungnahmen* und gibt seine Antwort, indem er sein Inneres zum *Ausdruck* bringt. Die Grundlage dafür bilden die Fähigkeiten zur Selbst-Distanzierung, Selbst-Annahme und Selbst-Transzendenz.

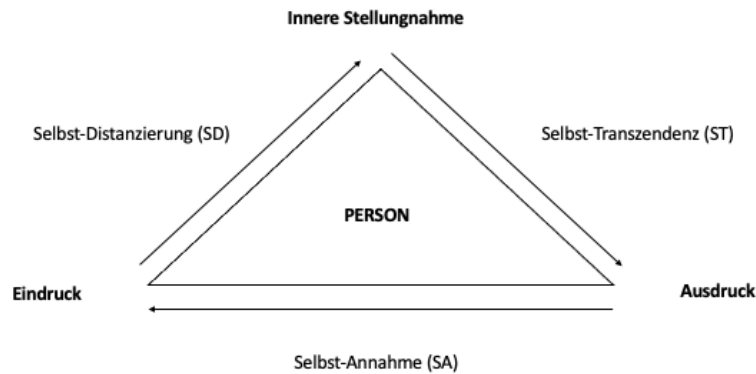


Abbildung 1: Die Personelle Existenzanalyse PEA übernommen aus Längle, 2021.

Kurzbiografie Viktor E. Frankl

Geboren 1905 in Wien in eine jüdische Familie. Studium der Medizin und Fokus auf die Fachbereiche Neurologie und Psychiatrie. Arbeit mit suizidalen Patienten. Entwicklung erster Ideen zur Sinnthematik. Direktor der Neurologie-Abteilung am Rothschild-Spital in Wien. 1942 Deportation ins Konzentrationslager Theresienstadt. 1945 Befreiung durch US-Soldaten in Türkheim. Fast die ganze Familie Frankls, namentlich seine Eltern und seine Ehefrau, hatten den Holocaust nicht überlebt. Direkt nach der Befreiung verfasste Frankl sein Werk «...trotzdem ja zum Leben sagen», in dem er die Erlebnisse in den Konzentrationslagern verarbeitete. Ein bereits zuvor verfasstes Manuskript über seine Logotherapie und Existenzanalyse hatte er während der Deportation verloren. Er schrieb das Grundlagenwerk erneut und veröffentlichte es unter dem Titel «Ärztliche Seelsorge». Frankl blieb zeitlebens ein gefragter Redner und trat in der ganzen Welt auf. Die Vorgängerorganisation der heutigen GLE-Österreich, die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Wien), wurde 1985 unter dem Ehrenvorsitz Frankls in Wien gegründet. 1991 legte er seinen Ehrenvorsitz wegen unterschiedlicher Auffassungen u.a. zum Stellenwert der Selbsterfahrung und der Biografiearbeit in der sich weiter entwickelnden Existenzanalyse zurück. Am 02.09.1997 verstarb Viktor E. Frankl in Wien. Vertreterinnen der originären Frankl'schen Lehre sind in eigenen Instituten aktiv.

Kurzbiografie Alfred Längle

Geboren 1951 in Hohenems (Vorarlberg). Allgemeinmediziner, Psychologe, Psychotherapeut. Enge Zusammenarbeit mit Viktor E. Frankl von 1982-1991. Vorwiegend phänomenologische Weiterentwicklung der Existenzanalyse auf den Grundlagen Frankls,

Entdeckung der vier Grundmotivationen, Ausarbeitung von Methoden, namentlich der Personalen Existenzanalyse (PEA), aber u.a. auch Personale Positionsfindung (PP), Sinnerfassungsmethode und Willensstärkungsmethode (WSM). Verbreitung der weiterentwickelten Existenzanalyse in zahlreiche Länder (u.a. Schweiz, Deutschland, Tschechien, Slowakei, Polen, Russland, Ukraine, Rumänien, Argentinien, Chile, Mexiko, Kanada, USA).

Kennzahlen zur Gesellschaft für Existenzanalyse Schweiz (GES)

Gründung: 1997 in Bern von Brigitte Heitger-Giger und Gleichgesinnten, damals noch unter dem Namen Internationale Gesellschaft für Existenzanalytische Psychotherapie und Beratung (IGEAP)

Mitglieder: aktuell 109 Personen

Vereinszweck: Bekanntmachung und Verbreitung der Existenzanalyse, Koordination von Aus- und Weiterbildungsgängen, Organisation von Tagungen, Förderung der Forschung, Vermittlung von Beratung/Therapie

Aus- und Weiterbildungen:

- Postgraduale Weiterbildung in existenzanalytischer Psychotherapie (anerkannt durch BAG und Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP)
- Existenzanalytische Beratung, Begleitung und Logotherapie (anerkannt durch die Schweizerische Gesellschaft für Beratung SGfB)

Informationsabende zu den Lehrgängen finden regelmässig statt, Daten abrufbar unter <https://existenzanalyse.ch/veranstaltungen/informationsveranstaltungen>.

Internationale Zusammenarbeit: Die GES ist vertreten in der GLE-International (GLE-I), in welcher die Vereine der drei Kernländer Österreich, Deutschland und Schweiz zusammenarbeiten. Die GLE-I gibt die wissenschaftliche Zeitschrift EXISTENZANALYSE heraus, die zwei Mal pro Jahr erscheint, und organisiert den jährlich stattfindenden Kongress.

Werkstatt der GES
Lasst uns das Leben feiern! Werte leben, Leben gestalten
Bullingerhaus, Jurastrasse 13, 5000 Aarau
5. November 2022, 9-17 Uhr
Mit Feier des 25-jährigen Vereinsjubiläums und Vortrag von Special Guest Alfred Längle

Kontakt:

- Erika Luginbühl-Schwab, Dr. med. et lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Co-Präsidentin und Weiterbildungsverantwortliche GES
Tel. 079 671 45 28 / erika.luginbuehl@existenzanalyse.ch / existenzanalyse.ch
- Franziska Linder, lic. rer. soc., MSc., Psychologin, Existenzanalytische Beraterin, Co-Präsidentin und Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit GES
Tel. 078 755 06 80 / franziska.linder@existenzanalyse.ch / existenzanalyse.ch

- Brigitte Heitger-Giger, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Lehrausbildnerin GES
Tel. 031 332 42 05 / brigitte.heitger@bluewin.ch

Auf Wunsch können wir Ihnen den Kontakt zu existenzanalytischen Psychotherapeut:innen in den Regionen Berner Oberland, Nordwestschweiz, Innerschweiz, Zürich und Ostschweiz vermitteln.

Literatur:

- Längle, A. (2007). *Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie*. Neu-Ausg. St. Pölten/Salzburg: Residenz-Verlag.
- Längle, A. (2011). Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In D. Bürgi (Hrsg.), *Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse* (S. 46-66). Wien: Facultas.
- Längle, A. (2014). *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas. 2. Auflage.
- Längle, A. (2016). *Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas.
- Längle, A. (2021). *Existenzanalyse und Logotherapie*. In der Reihe *Psychotherapie kompakt*. Hrsg. N. Heinrichs, R. Rosner, G. H. Seidler, C. Spitzer, R.-D. Stieglitz, B. Strauss. Stuttgart: Kohlhammer.
- Frankl, V. E. (2008). *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. 29. Aufl. München: dtv.
- Frankl, V. E. (2015). *Ärztliche Seelsorge*. 6. Aufl. München: dtv

Weiterführende Literatur:

- Drexler, H. 2012. *Maskentanz. Wie Menschen ihr wahres Ich verstecken*. Wien/Berlin: Goldegg Verlag.
- Pointner, Susanne. 2018. *Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind*. Wien: Orac Verlag.
- Pointner, Susanne. 2016. *Adam, wo bist du? Eva, was tust du? Über die Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen*. Wien: Orac Verlag.

Weiterführende Informationen:

Webseite der GES

<https://existenzanalyse.ch>

Zeitschrift EXISTENZANALYSE

<https://existenzanalyse.net>

Kongresse der GLE-I

<https://www.existenzanalyse.org/kongress-2/>

Videomaterial:

Existenzanalyse und Logotherapie kurz und prägnant erklärt (GLE-I, 10 Min.):

<https://youtu.be/4rXfOWfKKP8>

Existenzanalyse und Logotherapie kurz und prägnant erklärt, Kurzversion (GLE-I, 3,5 Min.):

<https://youtu.be/43-z2cHnbKs> (3.30 Min)

Das Strukturmodell der Existenzanalyse kurz erklärt (TV-Sendung «Quantensprung» ORF, 6 Min.):

<https://youtu.be/ElmJswJqHus>

Testimonial-Videos von GES-Mitgliedern zur Frage, was die Existenzanalyse für sie beruflich und persönlich bedeutet:

<https://existenzanalyse.ch/existenzanalyse/testimonials>

Weitere Videos, u.a. Methodendemonstrationen:

<https://existenzanalyse.ch/existenzanalyse/was-ist-existenzanalyse-und-logotherapie>

Bildmaterial:

Porträtfoto von Erika Luginbühl-Schwab

<https://existenzanalyse.ch/verein/downloads/>