

# Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung?

Silvia Längle

**Zu dieser Frage haben wir im letzten Sommer im Ausbildungsteam der GLE ausführlich beraten und diskutiert. Wir sehen das sinnorientierte Vorgehen der Logotherapie von ihrem Wesen her als bestens geeignet für Beratung und Begleitung existentieller (Krisen-)Situationen. In Abgrenzung zur Existenzanalyse als Psychotherapie ist in der GLE „Logotherapie“ die Bezeichnung für die beraterische Vorgangsweise. Da die Beratungsausbildung in der GLE aber nicht nur die rein sinnorientierte Vorgehensweise vermittelt, sondern darüberhinaus auch einen Zugang zu breiteren existenzanalytischen Themen wie z.B. Grundmotivationen, Phänomenologie, Authentizität, personale Ressourcen und Abgrenzungen, Entscheidungsfähigkeit, Willensstärkung, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Anleitung zur Persönlichkeitsentfaltung usw., hat die Beratungsausbildung der GLE neben der spezifischen Bezeichnung „Logotherapie“ auch die Bezeichnung „existenzanalytische Beratung und Begleitung“. Das Diplom der GLE wird daher auf die Bezeichnung „Logotherapie und existenzanalytische Beratung und Begleitung“ ausgestellt.**

**Im folgenden werden die in den Diskussionen des Ausbildungsteams der GLE im Konsens erarbeiteten inhaltlichen Beschreibungen unseres Verständnisses für Beratung und Begleitung wiedergegeben.**

Worin unterscheidet sich Beratung von Psychotherapie? Haben sie spezifische Vorgangsweisen oder unterscheiden sie sich nur im Ausbildungsgang und in der Honorierung der Krankenkassen? Die Psychotherapie hat sich spätestens seit dem neuen Psychotherapiegesetz in Österreich breitflächig etabliert - wird Beratung dadurch überflüssig? Atmosphärisch wurde die Akzeptanz für Beratung und Begleitung in den vergangenen Jahren schmaler. Dies soll Anlaß sein, das Spezifische in der Zielsetzung und Umsetzung von Beratung und Begleitung darzustellen.

## Existenzanalytische Beratung

Die Beratung arbeitet auf der Handlungsebene mit dem Ziel, eine Lösung für ein aufgeworfenes Problem aufzufinden.

Psychotherapie hingegen wendet sich einer dahinterstehenden Traumatisierung oder der Ebene der Persönlichkeitsstruktur zu. Sie zielt darauf ab, das dazugehörige Erleben hereinzubringen, zu halten und zu verarbeiten.

Das heißt also, Beratung befaßt sich lösungsorientiert mit einer Aufgabe oder einem Thema. Auf der Handlungsebene zu arbeiten bedeutet folglich, daß der Berater ressourcenorientiert vorgeht und dabei folgende Mittel einsetzt:

- geeignete Sichtweisen werden auf dem Hintergrund der Selbst-Distanzierung vermittelt („... so hab’ ich es noch nie gesehen“)
- Informationen und Kenntnisse z.B. aus der existenzanalytischen Anthropologie verhelfen, das Spektrum des Möglichen zu erweitern („letztlich verbleibt mir immer ein Freiraum, um mit dem Faktischen im Leben umzugehen“)

- beraterische Methoden (z.B. die Dereflexion, Sinnerfassungsmethode, Willensstärkungsmethode) werden eingesetzt.

Damit setzt Beratung immer dort an, wo der Patient/Klient jetzt steht. Manchmal reichen Impulse aus, um eigene Kompetenzen zu mobilisieren. Oft bedarf es dabei einer etwas längeren Hilfestellung, um Lebensbereiche neu zu ordnen und zu strukturieren. Die Beratungstätigkeit hat dadurch eine Nähe zur Kurzzeittherapie.

Beratung erfolgt also unter zwei Fragestellungen:

- "Was steht an?" - Damit wird die Problemstellung und die situative Anfrage erfaßt.
- "Was ist als nächstes zu tun?" - Unter dieser Frage erfolgt die Zuwendung zu Lösungsschritten und einem sinnorientierten Weg (Wertstrukturierung).

Beratung will letztlich, daß der Patient/Klient lernt, zunehmend besser mit seiner Persönlichkeit umzugehen. Es geht um einen Kompetenzgewinn im Umgang mit sich und der Welt, um ein Entwickeln des intentionalen Fühlens der Person auf Welt hin. Dies stärkt rückwirkend wiederum die Person. Die Minimalanforderung von Beratung ist, Verhaltensweisen zu erweitern und andere Gewichtungen im Leben vornehmen zu können.

Der Berater soll ein Gespür dafür haben, wann die Grenze zur Therapie erreicht ist. Dies ist jedenfalls dann der Fall, wenn sich das lösungsorientierte Vorgehen als nicht wirkungsvoll erweist und in der Folge das Problem immer wieder störend auftritt. Wenn also mögliche Lösungen nicht aufgegriffen werden können oder neue Sichtweisen nicht greifen, kommt die Persönlichkeitsebene mit ins Spiel. Hier ist die Schnittstelle zur Psychotherapie, an die dann die Beratung abzugeben ist.

Neben diesen inhaltlichen Beschreibungen der Beratungstätigkeit soll auf die selbstverständliche Haltung des

Beraters nicht vergessen werden. Sie ist gekennzeichnet durch ein empathisches Einfühlungsvermögen und ein phänomenologisches Erfassen dessen, worum es dem Patienten/Klienten geht.

Die Kunst des Vorgehens besteht unter anderem auch darin, die Schritte so klein zu wählen, daß der Patient/Klient die Veränderungen eigenständig vornehmen kann.

Dies läßt sich zusammenfassend in folgende Definition bringen:

*Beratung arbeitet lösungsorientiert auf der Handlungsebene an einer Aufgabe oder an einem Thema.*

## **Existenzanalytische Begleitung**

Von existenzanalytischer Begleitung ist dann zu sprechen, wenn kein zu lösendes oder zu bearbeitendes Problem vorliegt, sondern eine unausweichliche und unabänderliche Lebenssituation durchzustehen ist. Wir haben daher die Begleitung folgendermaßen definiert:

*Begleitung ist die annehmende, mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält und mit ihm in seiner Situation angemessen verweilen kann. Die Haltung des Begleiters ist raumgebend, teilnehmend und von Respekt vor der Würde der Person geprägt.*

Das fordert vom Begleiter die Kompetenz, dem Abgründigen der menschlichen Existenz standhalten zu können, wie auch offen zu sein für das Staunen vor der Größe des Menschen, die in der Haltung zum Schicksal zum Ausdruck kommen kann.