

# 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 gegenüber treten.“ (Frankl 1959, 665) Frankl weist zwar darauf hin, daß das Gegenüber treten 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-

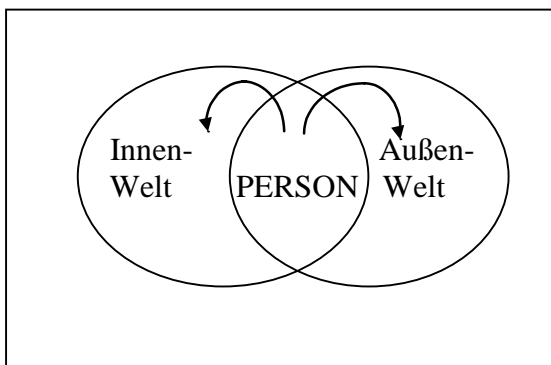


Abb. 1: Die doppelte Offenheit der Person resultiert aus ihrer Doppelbezüglichkeit

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-

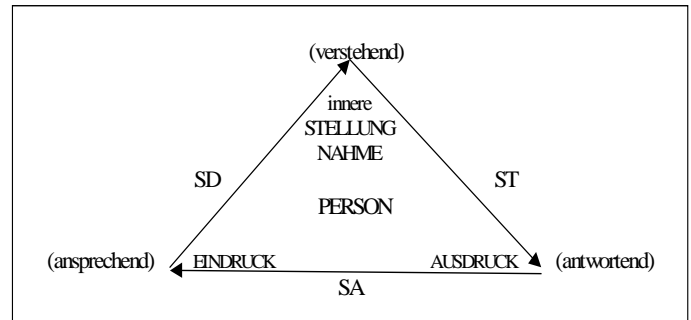


Abb. 2: Die Charakteristika des Personverständnisses der PEA

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 Personenverständnisses 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 Problemerkennung 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 eingeebte 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

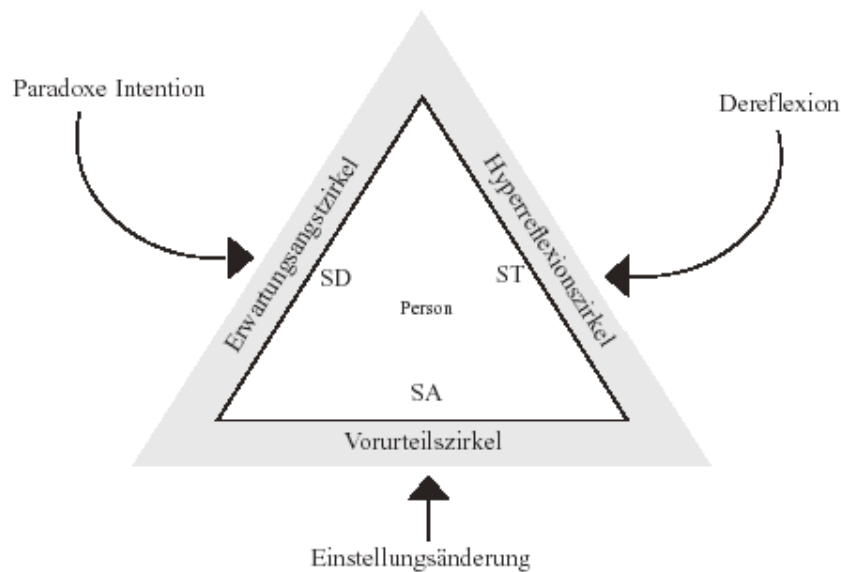


Abb.3: Ressourcenprovozierende Methoden zum Durchbruch von Zirkelprozessen

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?

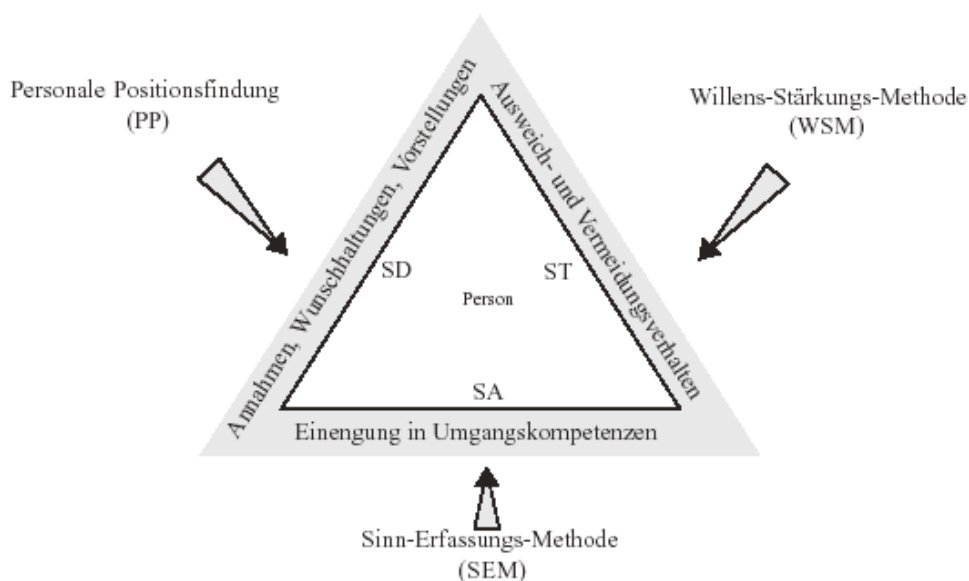


Abb.4: Ressourcenmobilisierende, konfrontierende, stützende und kompetenzerweiternde Methoden

*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 existentiellem 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) – „Sessel-methode“***

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

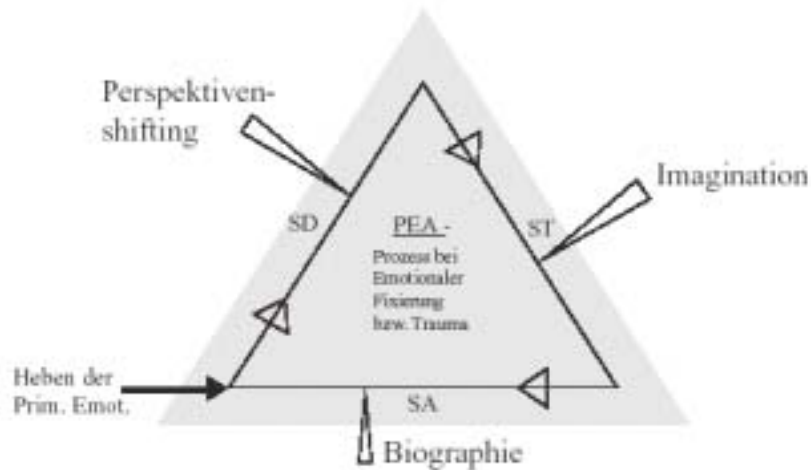


Abb.5: Prozesshafte Entwicklung der personalen Dialogfähigkeit in der PEA mit 3 Einstiegsvarianten zum ursprünglich direktem Zugang durch Heben der primären Emotionalität

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*