

Existenzanalyse & Logotherapie



Existenzanalyse

Phänomenologisch-personale Psychotherapie, mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und ihrer Welt zu verhelfen. Die Existenzanalyse als eigenständiges Psychotherapieverfahren wurde um das Konzept existentieller Fundamentalstrreibungen erweitert und die Praxis durch eine phänomenologisch-dynamische Vorgehensweise, durch Arbeit mit Psychodynamik und Biografie ausgebaut.

Existieren

Sich dem widmen, was in der Situation aktuell als das Wichtigste, Vordringlichste, Wertvollste, Schönste in Bezug auf einen größeren Rahmen erscheint. Existieren ist das Treffen einer Wahl, ist ein Verantworten, ist sinnvolle Gestaltung - ist Leben mit innerer Zustimmung zu dem, was man tut.

Sinn

ist die beste Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Es geht nicht um einen allgemeinen Sinn des Lebens, sondern um einen ganz konkreten und einmaligen Sinn in einer konkreten Situation für eine konkrete Person.

Sinn / Erfüllung

Logotherapie



Logos = das Geistige / der Sinn. Vom Wiener Psychiater und Neurologen Viktor E. Frankl (1905-1997) in den 30er Jahren als Ergänzung und Gegenüberstellung zur Tiefenpsychologie entwickelte Psychotherapie. Die psychologische Behandlung wird vom Motivationskonzept des „Willens zum Sinn“ geleitet. Die Logotherapie bietet den Menschen in besonderen Krisensituationen ihre Hilfe zur Sinnfindung und Sinnrealisierung an.

Freiheit

Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen – nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas, frei zu einer Stellungnahme gegenüber allen den Bedingungen, in denen er steht.

Selbsttranszendente Grundausrichtung

Dem Menschen geht es nicht primär um die Befriedigung von Bedürfnissen, sondern um die Erfahrung dass das, was er tut, für ihn sinnvoll ist.

Sinnerfahrung

ist die realisierte Antwort auf eine Wertmöglichkeit und führt zu einem Gefühl der Erfüllung.

Erfüllung

Im bejahten Erleben von Wertvollem oder im Engagement für Wertvolles gestaltet der Mensch seine Welt und bringt seine Existenz zur Erfüllung.

Hauptstraßen zum Sinn

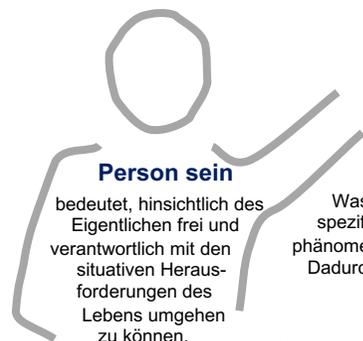
- schöpferische Werte
- Erlebniswerte
- Einstellungswerte

Werte

sind persönlich bedeutsame Lebensmöglichkeiten.

Sie werden nicht vom Menschen produziert, sondern der Mensch findet diese Wertmöglichkeiten in der Welt vor.

- dauern
- erfüllen
- ziehen an
- beheimaten
- machen lebendig



Person sein

bedeutet, hinsichtlich des Eigentlichen frei und verantwortlich mit den situativen Herausforderungen des Lebens umgehen zu können.

Haltung der Offenheit

Was für den einzelnen Menschen als seine spezifische situative Frage gilt, wird durch eine phänomenologische Haltung der Offenheit erfahrbar. Dadurch wird Beziehung und Erleben ermöglicht.

Ich entdecke mich als einen, der angesprochen ist. Im Abgleich mit subjektivem Können und sich mir eröffnenden Möglichkeiten.

Selbst-Distanzierung

Möglichkeit, mit sich und seinen Gefühlen in einen Dialog zu treten, um das zu leben, was stimmig ist

Weltbezug

Der Mensch steht in einer unaufhebbaren Beziehung zur Welt

Der Mensch ist der vom Leben her Befragte. Er hat dem Leben zu antworten, es zu verantworten.

Kopernikanische Wende

Das Wechselspiel von Anfrage und Antwort ist

der existenzielle Dialog / die existenzielle Dynamik

Der Mensch ist herausgefordert, seine spezifische, seine authentische Antwort zu geben.

Dialogfähigkeit

Fähigkeit, das aus der Innen-, Um- und Außenwelt der Person Auftauchende aufzunehmen, ernst nehmen, in Bezug zu sich als Person setzen, sich gerecht werden und aus dieser eigenmächtigen Position seine Antwort gestalten zu können.

Wille ist der Entschluss, sich auf einen gewählten Wert einzulassen

Die personale Wahrnehmung eines Wertes erfolgt über intentionale Gefühle. Zuständige Gefühle sind an einer Ausgeglichenheit von Bedürfnissen interessiert.

Gefühle / Emotionen

Spüren richtet sich ganz auf das Andere mit seiner Bedeutsamkeit, Fühlen beschreibt das innere Berührtsein und gibt eine Orientierung, ob etwas förderlich oder hinderlich ist.

Werte

Gewissen Dem Gewissen geht es um die Gerechtigkeit, um das Optimum für alle beteiligten Werte .

Strukturelle Bedingungen

Die Persönlichkeit eines Menschen entwickelt sich aus:

- genetische Anlagen
- Herkunft und Erfahrungen
- Gestaltungsleistungen

und zeigt sich in spezifischen Erlebens- und Reaktionsdispositionen.

Erfüllung

Psychodynamik

Die Psyche wacht über die Grundbedingungen und stimmt die situative Gelegenheit mit den vitalen Bedingungen des Leben-Könnens ab.

Vitalität

Existenzielle Daseinsthemen

für einen erfüllenden Existenzvollzug (Fundamentalstrreibungen)

1. Dasein-Können – Raum, Schutz, Halt
2. Leben-Mögen – Beziehung, Zeit, Nähe
3. Selbst-sein-Dürfen – Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung
4. Handeln-Sollen – Kontext, Wert, Tätigkeit

Personale Prozesstheorie

1. Die Person ist erreicht im Eindruck.
2. Die Person ist erkennbar in der Stellungnahme.
3. Die Person ist erlebbar im Ausdruck.

Aufgabe des Menschen

den für ihn in der jeweiligen Situation bedeutsamen Wert herauszufinden und zu verantworten.

Erfassen aus den Beweggründen des Gegenübers = **Phänomenologische Gesprächsführung**
Deskription ⇒ Verdichten der Eindrücke auf Wesentliches ⇒ Herausarbeiten und Verstehen des Spezifischen ⇒ Diagnostik des Phänomens ⇒ Finden einer Lösung / Aktivieren einer Ressource ⇒ Umsetzung



Methoden (Auswahl) ▪ Sinnerfassungsmethode ▪ Einstellungsänderung ▪ Biographische Existenzanalyse ▪ Dereflexion ▪ Phänomenologische Dialogübung ▪ Tal des Todes ▪ paradoxe Intention ▪ Imagination ▪ Personale Existenzanalyse ▪ Willensstärkungsmethode ▪ Perspektiven-Shifting ▪ Emotionale Orientierung