

Existenzanalyse & Logotherapie

EA 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 die existentiellen Grundmotivationen 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

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 all 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

Weltbezug
Der Mensch steht in einer unaufhebbaren Beziehung zur Welt

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

Erfüllung
Im bejahen 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

Person sein
bedeutet, frei und verantwortlich mit den situativen Herausforderungen des Lebens umgehen zu können

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

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

Wille ist der Entschluss, sich auf einen gewählten Wert einzulassen

Werte
sind persönlich bedeutsame Lebensmöglichkeiten



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



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

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.

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

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 können

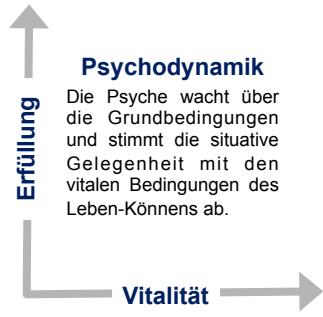
Gewissen Dem Gewissen geht es um die Gerechtigkeit, um das Optimum für alle beteiligten Werte

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

strukturelle Bedingungen
Die Persönlichkeit eines Menschen entwickelt sich aus:

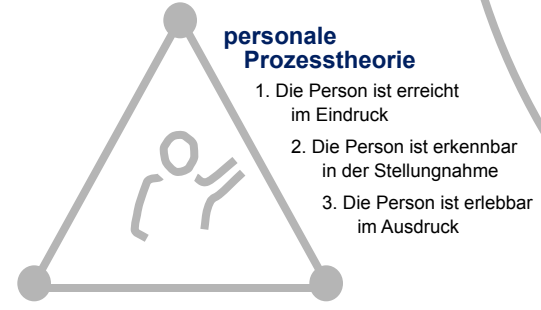
- genetische Anlagen
- Herkunft und Erfahrungen
- Gestaltungsleistungen

und zeigt sich in spezifischen Erlebens- und Reaktionsdispositionen



Personale Bedingungen
für einen sinnvollen Existenzvollzug (Grundstrebungen) und Voraussetzungen:

- Dasein-Können
Schutz, Raum Halt
- Leben-Mögen
Beziehung, Zeit, Nähe
- Selbst-sein-Dürfen
Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung



Aufgabe des Menschen
den für ihn in der jeweiligen Situation bedeutsamen Wert herausfinden und 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 ▪ Beziehungskoaching ▪ paradoxe Intention ▪ Imagination ▪ Personale Existenzanalyse ▪ Willensstärkungsmethode ▪ Perspektiven-Shifting ▪ Emotionale Orientierung