



## 18 Existenzielle Psychotherapie

Viktor E. Frankl (1905–1997) war ein österreichischer Neurologe, Psychiater, Überlebender des Holocausts und Begründer der Logotherapie, einer Form der existenzanalytischen Psychotherapie. Sein bekanntestes Werk, „...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ (auf Englisch: Man's Search for Meaning), ist sowohl ein Bericht über seine Erfahrungen in den nationalsozialistischen Konzentrationslagern als auch eine Einführung in seine psychologische Theorie.

Die Logotherapie nach Frankl betont die Suche nach dem Sinn im Leben als zentrale menschliche Motivation. Im Mittelpunkt steht die Aufforderung, trotz widrigster Umstände einen Sinn im Leben zu finden. Frankl vertrat die Ansicht, dass es möglich sei, auch in Leid und Schmerz einen Sinn zu entdecken. Die existenzielle Psychotherapie ist eine Therapieform, die auf einer Sichtweise der menschlichen Natur und Erfahrung basiert, die ihren Ursprung in der existenziellen Philosophie Europas hat. Sie beschäftigt sich mit Themen, die grundlegend für die menschliche Existenz sind, wie Tod, Freiheit, Verantwortung und der Sinn des Lebens. Im Gegensatz zu herkömmlichen Ansätzen, die Zustände wie Angst, Entfremdung oder Depression als Zeichen einer psychischen Störung ansehen, versteht die existenzielle Psychotherapie diese Erlebnisse als natürliche Phasen im Prozess des menschlichen Wachstums und der Reifung. Um diesen Prozess zu unterstützen, lädt die existenzielle Psychotherapie den Menschen dazu ein, seine Erfahrungen philosophisch zu reflektieren und betont dabei die Freiheit und Verantwortung jedes Einzelnen, seinem Leben mehr Sinn und Erfüllung zu geben.

### Zu den zentralen Ideen Frankls gehören Der Wille zum Sinn

In der existenziellen Psychotherapie spielt der Wille zum Sinn eine zentrale Rolle. Dieses Konzept, das vor allem durch Viktor E. Frankl geprägt wurde, besagt, dass der tiefste Antrieb des Menschen darin besteht, seinem Leben einen Sinn zu geben. Anders als Ansätze, die das

menschliche Verhalten primär durch das Streben nach Lust (Freud) oder Macht (Adler) erklären, sieht die existenzielle Psychotherapie das Streben nach Sinn als die wichtigste Motivation.

Der Wille zum Sinn bedeutet, dass Menschen nicht nur danach streben, Schmerz zu vermeiden oder Freude zu maximieren, sondern danach, in ihren Erfahrungen und Handlungen einen tieferen Zweck zu finden. Auch schwierige oder leidvolle Situationen können im Kontext des Lebenssinns als bedeutungsvoll verstanden werden.

In der Therapie unterstützt der existenzielle Ansatz den Einzelnen dabei, seinen eigenen Sinn zu entdecken und Verantwortung für die Gestaltung seines Lebens zu übernehmen. Dabei wird betont, dass jeder Mensch die Freiheit hat, selbst in scheinbar ausweglosen Situationen eine positive, sinnorientierte Haltung einzunehmen.

### Freiheit des Willens

In der existenziellen Psychotherapie ist die Freiheit des Willens ein grundlegendes Prinzip. Es bedeutet, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, trotz äußerer Umstände und Einschränkungen Entscheidungen zu treffen und eine Haltung gegenüber seinem Leben und seinen Herausforderungen einzunehmen. Diese Freiheit bezieht sich nicht auf uneingeschränkte Wahlmöglichkeiten, sondern auf die innere Freiheit, selbst in schwierigen Situationen Verantwortung für die eigene Reaktion zu übernehmen.

Viktor E. Frankl, einer der zentralen Figuren der existenziellen Psychotherapie, betonte, dass Menschen auch unter den schlimmsten Bedingungen – wie etwa in einem Konzentrationslager – die Freiheit besitzen, ihre Einstellung zu ihrem Schicksal zu wählen. Diese Wahlfreiheit gibt dem Individuum die Macht, seinem Leben einen Sinn zu verleihen, selbst in Momenten des Leidens.

In der Therapie bedeutet die Freiheit des Willens, dass der Mensch nicht bloß von äußeren Umständen oder inneren Trieben bestimmt ist. Er kann sich bewusst entscheiden, wie er auf seine Umwelt reagiert und welche Bedeutung er seinem Leben gibt. Diese Freiheit geht Hand in Hand mit Verantwortung, da der Mensch für die Gestaltung seines Lebens und für seine Entscheidungen verantwortlich ist.

## Der Sinn des Lebens

In der existenziellen Psychotherapie spielt der Sinn des Lebens eine zentrale Rolle. Im Gegensatz zu Ansätzen, die allgemeine oder universelle Erklärungen für den Sinn des Lebens liefern wollen, sieht die existenzielle Psychotherapie den Sinn als etwas, das individuell ist und von jedem Menschen persönlich entdeckt werden muss.

Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie, betonte, dass der Sinn des Lebens nicht vorgegeben ist, sondern in jedem Moment und jeder Situation gefunden werden kann. Der Sinn ist dabei nicht statisch, sondern abhängig von den Umständen und Erfahrungen, denen der Einzelne gegenübersteht. Das bedeutet, dass jeder Mensch in seinem Leben unterschiedliche Sinnquellen finden kann – sei es durch Beziehungen, Arbeit, Kreativität oder sogar durch den Umgang mit Leid und Schmerz.

In der Therapie wird der Klient dazu angeregt, über seinen eigenen Lebenssinn nachzudenken und zu erkennen, dass er die Freiheit und Verantwortung hat, diesem Sinn nachzugehen. Anstatt nach einem universellen Sinn zu suchen, geht es darum, herauszufinden, was das eigene Leben in einem bestimmten Moment oder in einer spezifischen Lebensphase bedeutungsvoll macht.

Der Sinn des Lebens wird somit zu einer Kraftquelle, die dem Menschen hilft, Herausforderungen zu meistern, Entscheidungen zu treffen und ein erfülltes Leben zu führen. Die existenzielle Psychotherapie unterstützt dabei, diesen persönlichen Sinn zu entdecken und zu verwirklichen.

Die existenzielle Psychotherapie zielt weniger auf die Behandlung spezifischer Krankheiten ab, sondern konzentriert sich auf das allgemeine menschliche Erleben und die tieferen existenziellen Fragen. Dennoch wird sie oft bei psychischen Problemen eingesetzt, die mit existenziellen Krisen oder Konflikten zusammenhängen. Sie kann hilfreich sein bei:

Depression: Existenzielle Psychotherapie hilft Menschen, einen Sinn in ihrem Leben zu finden, selbst wenn sie sich hoffnungslos oder verzweifelt fühlen. Indem sie sich mit den Grundfragen des Lebens auseinandersetzen, können depressive Menschen einen neuen Sinn entdecken und aus der Starre ihrer Depression herauskommen.

Angststörungen: Besonders bei Ängsten, die mit existenziellen Fragen zusammenhängen, wie Angst vor dem Tod, vor der Freiheit oder vor Verantwortung, kann die Therapie helfen, diese Ängste als natürlichen Teil des menschlichen Daseins zu verstehen und zu bewältigen.

Existenzielle Krisen: Menschen, die durch bedeutende Lebensveränderungen (wie den Verlust eines geliebten Menschen, schwere Krankheit oder den Übergang in eine neue Lebensphase) eine Sinnkrise durchleben, können durch existenzielle Psychotherapie Orientierung und innere Stärke finden.

Trauerbewältigung: Die Therapie kann Menschen unterstützen, die mit Verlust und Trauer zu kämpfen haben, indem sie ihnen hilft, in ihrem Schmerz und Verlust eine tiefere Bedeutung zu finden und ihre Erfahrungen zu integrieren.

Entfremdung und Isolation: Menschen, die sich von sich selbst, anderen oder der Welt entfremdet fühlen, können durch die existenzielle Therapie lernen, wieder eine Verbindung zu ihrem Leben und ihrer Umwelt zu finden.

Sinnlosigkeit und Leere: Wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihr Leben bedeutungslos ist oder sie keinen Zweck in ihrem Dasein sehen, hilft die existenzielle Psychotherapie, Wege zu finden, um ihren eigenen Lebenssinn zu erkennen.

Die Therapie geht über die reine Symptomlinderung hinaus und fokussiert sich darauf, dem Menschen zu helfen, seine grundlegenden existenziellen Fragen zu klären und seinem Leben tiefere Bedeutung und Richtung zu geben.

## Literatur

### 1. Viktor E. Frankl

„...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“

Dies ist eines der bekanntesten Werke von Frankl. Es beschreibt seine Erlebnisse im Konzentrationslager und führt in seine psychotherapeutische Methode, die Logotherapie, ein. Dieses Buch ist eine ausgezeichnete Einführung in die existenzielle Psychotherapie aus der Perspektive der Sinnsuche.

„Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“

In diesem Werk vertieft Frankl seine Gedanken zur Logotherapie und erläutert, wie Menschen auch unter schwierigen Umständen einen Sinn im Leben finden können.

„Die Psychotherapie in der Praxis“

Frankl beschreibt hier die praktischen Anwendungen der Logotherapie und zeigt, wie existenzielle Themen wie der Sinn des Lebens und die Freiheit des Willens in der Therapie zur Anwendung kommen.

### 2. Irvin D. Yalom

„Existenzielle Psychotherapie“

Obwohl Yalom ursprünglich in den USA publiziert, ist dieses Buch in deutscher Übersetzung erhältlich und bietet eine tiefgehende Auseinandersetzung mit den vier zentralen existenziellen Themen: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit. Es gilt als eines der umfassendsten Werke zur existenziellen Psychotherapie.

### 3. Alfred Längle

„Grundformen der Angst und die existenzielle Analyse“

Längle, ein Schüler von Viktor Frankl, entwickelte die Existenzanalyse weiter und betonte die vier Grundbedingungen des Lebens: Welt, Leben, Selbst und Zukunft. Dieses Werk bietet eine tiefere Einsicht in die moderne existenzielle Psychotherapie und deren Anwendung in der Praxis.

## „Personale Existenzanalyse“

In diesem Buch beschreibt Längle den personenzentrierten Ansatz der Existenzanalyse, der den Menschen in den Mittelpunkt stellt und ihm hilft, seine Autonomie, Verantwortung und Freiheit zu entdecken.

## 4. Rollo May

### „Der Mensch auf der Suche nach sich selbst“

Obwohl May Amerikaner war, gibt es deutsche Übersetzungen seiner Werke. Dieses Buch ist ein wichtiger Text in der existenziellen Psychotherapie, der sich mit Fragen der Angst, Freiheit und Identität auseinandersetzt.

## 5. Fritz Riemann

### „Grundformen der Angst: Eine tiefenpsychologische Studie“

Dieses Werk gehört nicht direkt zur existenziellen Psychotherapie, ist aber im deutschen Raum ein bedeutendes Buch, das sich mit den vier Grundängsten des Menschen auseinandersetzt und existenzielle Fragestellungen aufgreift.

## 6. Eugen Drewermann

### „Psychoanalyse und Moraltheologie“

Drewermann verbindet existenzielle und psychoanalytische Ansätze. Seine Werke beschäftigen sich stark mit der Sinnsuche und den existenziellen Herausforderungen des Menschen.

Diese Werke bieten eine solide Grundlage, um sich mit der existenziellen Psychotherapie im deutschen Sprachraum vertraut zu machen.

Andrawis A, 2017