

## Was ist Existenzanalyse

Die Existenzanalyse wurde **von V. Frankl** in den dreißiger Jahren als anthropologische Theorie für eine existentielle Richtung der Psychotherapie und Beratung entwickelt. Aus ihr entwickelte Frankl zur selben Zeit die Logotherapie als eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform, die er erstmals 1946 in dem Buch "Ärztliche Seelsorge" zusammenfasste.

Die praktische Anwendung der Logotherapie liegt primär in der Hilfestellung für Menschen, die (noch) nicht erkrankt sind, sich aber in einer **existentiellen Orientierungslosigkeit** befinden, an der sie leiden. Somit findet die Logotherapie eine breite Anwendung im psychologischen, psychohygienischen, sozialarbeiterischen, sucht-präventiven, pflegerischen, pädagogischen und seelsorgerlichen Bereich. Sie leistet wesentliche Arbeit zur Vorbeugung von neurotischen Erkrankungen und zur Verhütung und Behandlung von Sinnlosigkeits- und Leeregefühlen ("existentielles Vakuum").

Das Ziel der Logotherapie ist eine **Verdichtung der individuell gelebten Sinnfülle ("Lebensdichte")** durch die Hinführung zu einer frei gewählten Verantwortung ("Eigenverantwortlichkeit"). Existenzanalyse bedeutet Analyse der Bedingungen für ein wertfühlendes, selbstgestaltetes und menschenwürdiges Leben. Existenzanalyse hat die Entfaltung der Offenheit und Eigenaktivität (Hingabefähigkeit) im Erleben, in den Beziehungen und im Handeln zum Ziel. Die Existenzanalyse arbeitet somit an den personalen Voraussetzungen für eine sinnvolle Existenz, wo diese durch seelische Krankheiten und Störungen verschüttet sind. Sie hat als theoretischen und praktischen Hintergrund das Konzept der Grundmotivationen, die als "Bausteine der Existenz" systematisch im Beratungs- und Therapiegespräch eingesetzt werden.

Darüber hinaus steht für die Therapie die Methodik der "**Personalen Existenzanalyse**" zur Verfügung. Bei ihr handelt es sich um eine existentielle und phänomenologische Methode der Psychotherapie, die es ermöglicht, psychogene (insbesondere neurotische) Störungen tiefenpsychologisch mit Existenzanalyse zu behandeln. Diese Form der Existenzanalyse wurde in der GLE von **DDr. Alfred Längle** und seinen MitarbeiterInnen entwickelt und wird auch nur hier gelehrt.

Das Konzept der GLE stellt eine **Weiterführung des Franklschen Ansatzes** dar, worin insbesondere die **Emotionalität** und die **Biographie** in die Arbeit einbezogen werden. Dies ist umso wichtiger, als die existenzanalytisch-logotherapeutische Anthropologie den Menschen als ein Wesen sieht, das ständig bewusst oder unbewusst sein Leben entscheidend mitgestaltet. Entscheidungen aber kann der Mensch nur dann sinnvoll treffen, wenn er um die zur Entscheidung stehenden Werte weiß, sie erleben und gegeneinander abwägen kann. Dies setzt "**Weltoffenheit**" statt (biographisch verursachte) "Selbst-Verhaftetheit" voraus, sowie einen Zugang zum Gefühl, mit dem die Werte persönlich erschlossen werden.

In der Existenzanalyse (Logotherapie) wird der Mensch nicht als Ergebnis innerpsychischer Prozesse oder Umweltseinflüsse angesehen, sondern als ein Wesen, das sich in dem, was im Leben zählt, selbst gestalten kann. Daher sind Begriffe wie Dasein (Existenz), Beziehung (Werte), Freiheit in der Entscheidung, Verantwortung (Gewissen) Grundbegriffe existenzanalytischer Denkweise, die im Schlüsselbegriff "Sinn" (=Logos) zusammenlaufen.

Dafür stehen der Existenzanalyse und der Logotherapie zahlreiche spezifische Methode und Techniken zur Verfügung.