



Existenzanalyse/Logotherapie und Existenzielles Coaching

Udo Stauber

Mai 2017

NLP-Master Ausbildung bei **INK**onstellation www.in-konstellation.de

Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er (der Mensch) hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete „Lebensfragen“ sein.“

(Frankl 1995)

Logotherapie und Existenzanalyse – Was bedeuten die Begriffe? (1)

Logotherapie (von griech. [lógos](#) „Sinn, Gehalt“ und *therapeúein* „pflegen, sorgen“)
und **Existenzanalyse** (von lat. *exsistere* „hervor-, heraus- oder gegenübertreten, vorhanden sein“
und griech. *analysis* „Zerlegung“ im Sinne von Untersuchung) bezeichnen als eng miteinander
verwobene Begriffe eine anthropologische Theorie und psychologische Behandlungsform, deren
Entstehung auf den österreichischen [Neurologen](#), [Psychiater](#) und [Holocaust](#)-Überlebenden [Viktor E.
Frankl](#) (1905-1997) zurückgeht. (wikipedia)

Logotherapie und **Existenzanalyse** wurden von Frankl geschaffen, um das „geistige“ Defizit in der Behandlung des Menschen auszugleichen und der Person mit ihren Grundeigenschaften der Freiheit, Verantwortung und Sinnsuche mehr *Gewicht* zu geben. Die „**Existenz-analyse**“ war der Gegensatz bzw. die Ergänzung zur „**Psycho-analyse**“.

In der Existenzanalyse geht es um das **Bewusstmachen der Freiheit** und des **Verantwortlichseins** „als **Wesensgrund der menschlichen Existenz**“ (Frankl). Verantwortung ist bei Frankl jeweils Verantwortung gegenüber einem Sinn.

Drei Hauptstraßen zum Sinn

1. Hauptstraße: Erlebniswerte

- etwas Wertvolles aus der Welt aufnehmen, etwas, was wir als gut oder schön erleben und was uns etwas gibt, was uns bereichert.



2. Hauptstraße: Schöpferische Werte

- etwas Wertvolles wird in die Welt geschaffen, durch mich erzeugt, etwas, wo ich sagen kann: Das ist gut, das ist in meinen Augen und/oder in den Augen eines anderen Menschen wichtig.



3. Hauptstraße: Einstellungswerte

Was aber ist mit dem Leben, das durch eine Krankheit oder ein Schicksal so sehr eingeschränkt ist, dass weder Erlebnis- noch Schöpferische Werte erlebbar bzw. gestaltbar sind? Wenn es keine **äußere Freiheit** mehr gibt, bleibt nur noch die **Freiheit nach innen**. Es ist die **Freiheit des WIE**. Es gibt für jeden **Menschen Möglichkeiten im WIE des Tragens**. Im Einstellungswert zeigt sich der größte Zusammenhang, in dem sich der Mensch vorzufinden meint.

Viktor E. Frankl: Begründer der Existenzanalyse und der Logotherapie



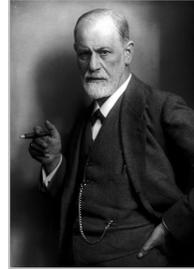
Logotherapie gilt als eine der drei Wiener Psychotherapie Schulen



Viktor E. Frankl
1905 - 1997

Logotherapie hat das „Sollen des Menschen von Seiten des Logos“ ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit gerückt.

Bekanntesten Schüler
Elisabeth Lukas, Alfried Längle



Sigmund Freud
1856 - 1939

Psychoanalyse hat das „Müssen des Menschen von Seiten des Es“ ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit geschoben.



Alfred Adler
1870 - 1932

Individualpsychologie hat das „Wollen des Menschen von Seiten des Ich“ zum Zentrum ihrer Aufmerksamkeit erkoren.

Wofür eignet sich die Logotherapie?

- Menschen, die sich in Lebenskrisen befinden
- Menschen, die einen Verlust verarbeiten müssen
- Menschen, die an einer schweren Erkrankung leiden
- Menschen, denen „ihr Lebenssinn“ fehlt
- Menschen, die nach Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit streben
- Menschen, die nach Orientierung suchen
- Menschen mit bestimmten psychischen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen

Wir sind die Regisseure unseres Lebens – wir geben Antworten

Frankl vergleicht in seinen Schriften das menschliche Leben mit einem Film, der gedreht wird. Die bisherige Lebensvergangenheit ist der bereits belichtete Teil des Films, auf dem jede kleinste Szene festgehalten ist. Was bunt war, ist bunt, was dunkel war, ist dunkel. Es wird nichts mehr verändert.

Die Zukunft, die noch vor einem liegt, ist unbelichtet. Nun sind wir nicht der alleinige „Regisseur“ des Films, das unergründbare Schicksal stellt die Kulissen. Aber uns ist das Privileg zuteil geworden, „Mitregisseur“ sein zu dürfen, weil wir innerhalb der gestellten Kulissen auf alles Antwort geben, was geschieht: auf alles reagieren auf eine Art unserer Wahl, so dass nie bloß etwas uns geschieht, sondern zugleich auch immer etwas durch uns geschieht. In jeder kleinen Szene, die gedreht wird und in den belichteten Teil des Films hinüberwandert ist unsere Antwort mit dabei.

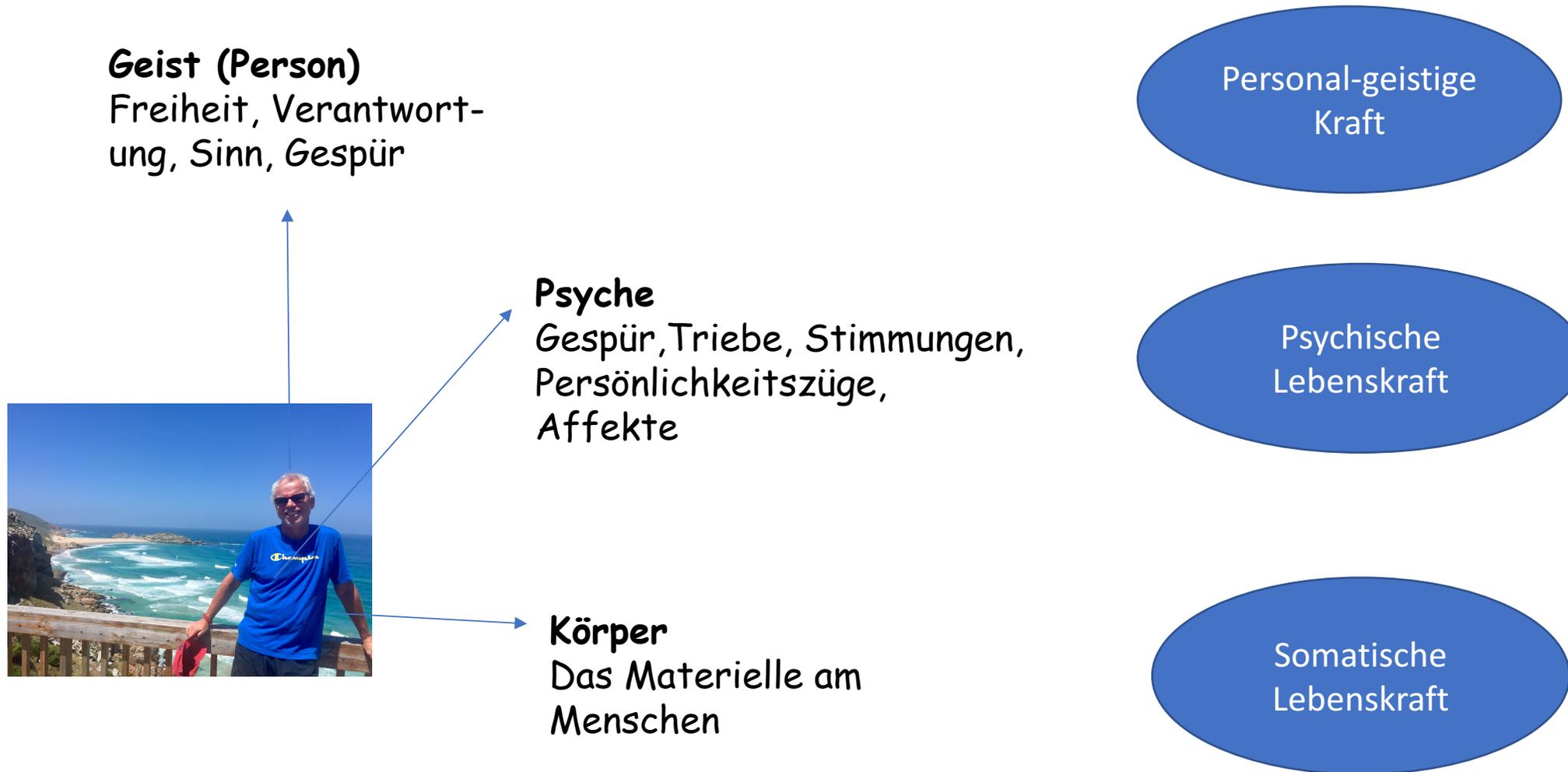
ZIEL

Existenzielles Coaching ist darauf aus, dass sich der Coachee in seiner Wirklichkeit und in seinen Entscheidungen wiederfindet, d.h., dass er so handelt, dass sein Verhalten ihm entspricht. Oder in den Worten von Jaspers: "... was der Mensch ist, ist er durch die Sache, die er sich zur seinen macht."

Was ist Existenzielles Coaching?

- EC geht von einem existenzphilosophischen Menschenbild aus, das den Menschen als dialogisches Wesen versteht. Im Mittelpunkt der Theorie stehen die Begriffe Existenz, Erfüllung, Zustimmung, Freiheit, Verantwortung, Sinn.
- EC beleuchtet die Grundlagen von Existenz und versucht die Ganzheitlichkeit und die geistige Dynamik des Menschen zu mobilisieren. Erst in zweiter Linie geht es um ein methodisches Vorgehen.
- EC setzt an einem Verständnis von Leben an, das auf Sinn ausgerichtet ist und in Freiheit und Verantwortung gestaltet werden kann. EC ist stets auf Lebensrelevantes ausgerichtet.
- EC basiert auf einem **Prozess-** und einem **Strukturmodell** mit folgenden vier Methoden:
 - Personale Positionsfindung / Methode zur Einstellungsänderung
 - Willenbestärkungsmethode. / Sinnerfassungsmethode

Existenzielles Coaching - Menschenbild



- Zuerst interessiert den Coach der Mensch, die Person, das, was den Coachee bewegt.
- Der Coach schaut nicht auf Gesetzmäßigkeiten oder sich Wiederholendes, sondern auf den Coachee wie er jetzt in seiner Welt und beim Coach zur Wirkung kommt.

Innerer Dialog beim Coach:

Was zeigt sich da? (Was hinterlässt einen Eindruck bei mir?)

Wie wirkt das auf mich?

Ist es wirklich so? (Sich immer wieder neu öffnen - Prozess der Annäherung an die „Wahrheit des Coachees“)

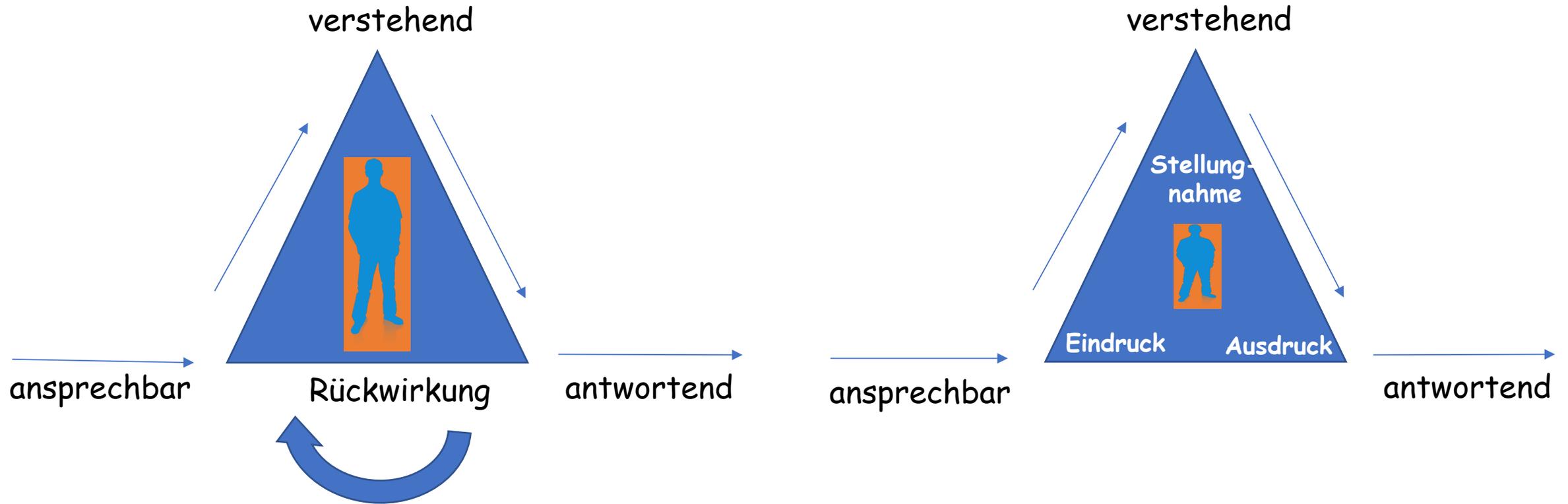
- Der Coach **interpretiert oder bewertet nicht**, sondern er hebt heraus, was im Gesagten des Coachee enthalten ist.
- Gesehen zu werden in dem, was einem wichtig ist - gesehen zu werden als der, der man ist, als Person mit ihrer Freiheit.
- Was ist der **Referenzpunkt des Wahrgenommenen**? Das Wahrgenommene wird auf das eigene Wesen des Beobachters bezogen. **Der Coach bringt sein eigenes Wesen zum Einsatz (Person begegnet Person).**

Der Coach im Existenziellen Coaching - Haltung der Offenheit

Was bedarf es dazu?

1. **Entscheidung:** Der Coach muss innerlich wollen und bereit sein, sich auf ein solches Schauen einzulassen.
2. **Hinwendung:** Das braucht eine ganzheitliche Zuwendung - mit allen Sinnen und der Intuition.
3. **Offenheit und Verweilen in der Hingabe:** Der Coach gibt sich dem neu Ereigneten hin, lässt es einwirken und achtet darauf, wie es auf ihn wirkt.
4. **Mut:** Um das Bekannte zurückzulassen und sich dem Anschauungsgehalt auszuliefern, ohne zu wissen, was er zu sehen bekommt, gibt der Coach die Kontrolle und das „Tun-Wollen“ auf.
5. **Vertrauen:** Es braucht Vertrauen in den anderen und auch Vertrauen in sich selbst.
6. **Geduld:** Es kann dauern, bis sich das Verstehen des Wesentlichen einstellt.
7. **Demut:** Die Bereitschaft zum Ertragen von Unsicherheit und Subjektivität, denn *wesentlich kann das Leben nur in der Subjektivität sein.*

Prozess-Modell - Die Person sich selbst näher bringen



Was passiert bei der Person in der Begegnung mit **außen**?

Was passiert im **Innenleben** der Person?
Sie hat einen Eindruck, nimmt Stellung und bringt sich zum Ausdruck

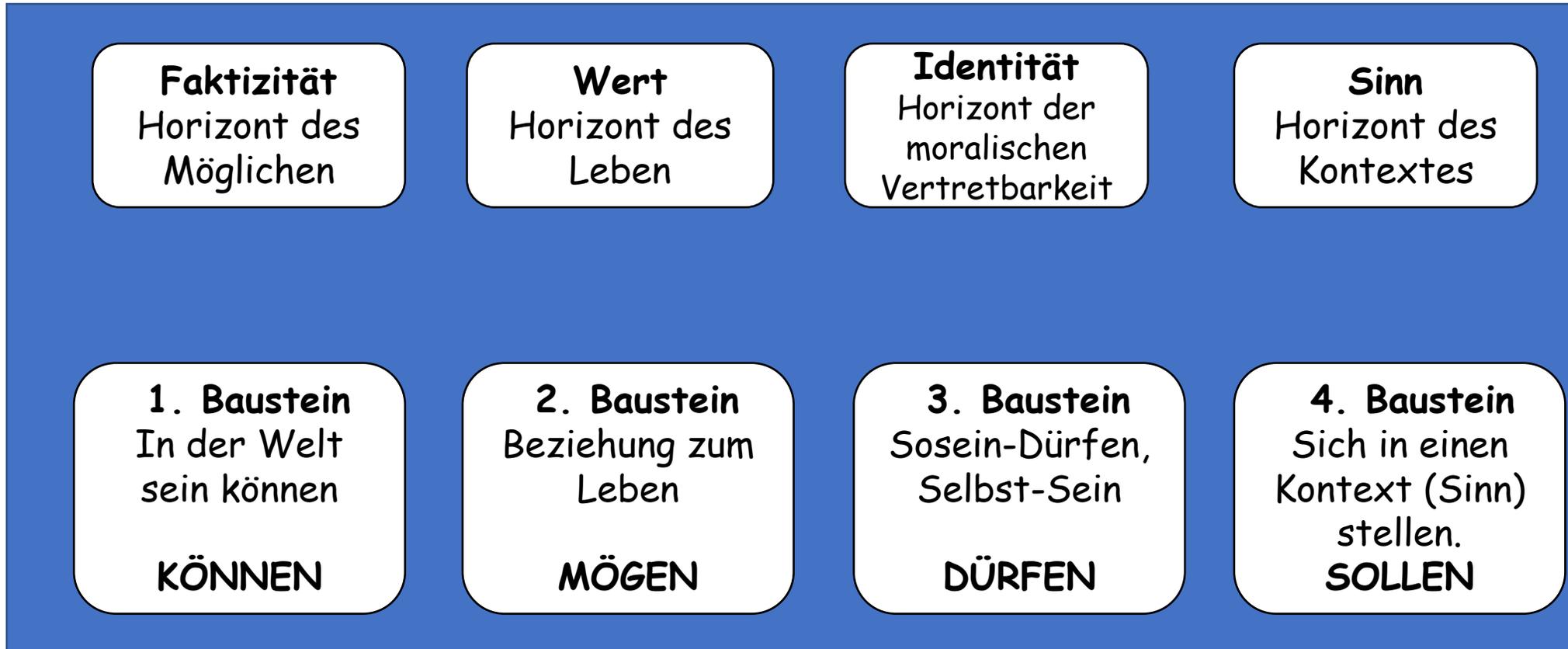
Prozess-Modell in der Praxis: Was ist die Aufgabe des Coachs?



Die Prozessfähigkeit der Person unterstützen

Struktur- Modell

Das existentiell erfüllende Leben und Handeln beruht auf vier Grunddimensionen der Existenz



Resultat: Echtes, ganzheitliches WOLLEN

Die vierte Grunddimension des Strukturmodells als Beispiel

Sinnvoll leben

Kontext

Orientierung inmitten meiner Zusammenhänge, in denen ich stehe und mich finde.

Wo stehe ich in dieser Welt - was ist meine Welt? Worum geht es da, wo ich bin? Wo soll ich hingehen? In welchen Zusammenhängen finde ich mich wieder?

Zukunft

Fruchtbar werden in diesem Kontext.

Bin ich offen für das, wo ich erwartet werde, wo es mich braucht? Wo könnte ich etwas beisteuern zur Verbesserung dieser Welt, der ich selbst angehöre?

Aufgabe

Angesichts der Erwartungen und Möglichkeiten.

Wofür bin ich da in dieser Welt? - Was habe ich ihr anzubieten? Wofür mag ich mich zur Verfügung stellen? Was kann mein Beitrag sein? Welches (neue) Selbstverständnis habe ich aus einem größeren Zusammenhang heraus? Zu welcher Aktivität fordert mich die Situation auf?

Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft



Zwei Aspekte der Zeit:

1. Die Zeit, die man sich für etwas „nimmt“
2. Die biologische Zeit die man „hat“

Nur in der Gegenwart wird Zeit *realisiert*. Das Mittel dazu ist die Tat, das Handeln.

Die Sinnerfassungsmethode (SEM)

Die SEM geht vom logotherapeutischen Sinnverständnis aus: „Sinn ist die wertvollste Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit.“

SEM greift psychologisch gesehen die vier Grundfunktionen menschlicher Interaktion mit der Welt auf:

1. **Wahrnehmen** (Informationsverarbeitung, Erkennen)
 - **WAS:** Hat der Coachee ein Bewusstsein für das, was vorliegt, was möglich wäre?
Mögliche Frage des Coachs: Was in der gegenwärtigen Situation ist für Sie (noch) wichtig?
2. **Fühlen** (Wert empfinden)
 - WIE:** Hat der Coachee ein Gefühl dafür, wie wichtig/wertvoll die Möglichkeiten sind?
Mögliche Fragen des Coachs: Was würde fehlen, wenn das, was zurzeit Bedeutung hat, wegfiel? Welche Stimmungen oder spontane Gefühle kommen auf, wenn Sie gedanklich mit dieser oder jenen Alternative befasst sind?
3. **Denken** (Urteilen, Entscheiden)
 - WER:** Hat der Coachee den Willen für das eine?
Mögliche Fragen des Coachs: Inwiefern kommt bei dieser Wahl Ihr Eignes zum Ausdruck? Wie wollen Sie das Gewählte gestalten, damit es ganz Ihres ist?
4. **Handeln** (Ausführung, Praxis)
 - WANN/WOMIT:** Hat der Coachee die Motivation für die Ausführung?
Mögliche Frage des Coachs: Wie können Sie heute mit dem Umsetzungs-Prozess starten?

**Ändern kann man immer nur sich selber -
sich selber aber immer.**

(Lukas 1999 / Schülerin von Frankl)

- Frankl, V.E.: Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse. 4 Vorlesungen 1977. CD Auditorium Netzwerk 2013
- Frankl, V.E.: Ärztliche Seelsorge. 4. Aufl. 1995
- Frankl, V.E.: ...trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München 2009
- Längle, A.: Sinnvoll leben. Wegweiser zum Leben. 1987
- Längle, A.: Sinnspuren. Dem Leben antworten. 2002
- Längle, A.: Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. 2007
- Längle, A.: Führungs-Sinn. Unveröffentlichte Seminarunterlagen. 2008
- Längle, A. / Bürgi, D.: Existenzielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. 2014
- Längle, A.: Lehrbuch zur Existenzanalyse. 2013
- Lukas, E.: Sehnsucht nach Sinn. 1999
- Lukas, E.: Vom Sinn im Leben. Perlen der Logotherapie. CD Auditorium Netzwerk 2016
- Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie_und_Existenzanalyse



Udo Stauber MBA
Tel. 0162 520 7864
udo.stauber@hradvisor.de
www.hradvisor.de