

EXISTENTIELLE THERAPIE

**Existentielle Fragen in
Psychotherapie und Beratung**

Norbert Ewering

**Jahrestagung des Fachverbandes
Glücksspielsucht
Berlin 26.11.2021**

Versuch einer Bestimmung I

- Die Existentielle Therapie nimmt unser Sein als Ganzes, als komplexe ganzheitliche Gestalt, in den Focus der Therapie.
- Existentielle Therapie befasst sich mit den Bedingungen, Hintergründen, Abgründen des menschlichen Seins und den damit verbundenen Aufgaben.
- Der Existentiellen Therapie geht es darum, wie Menschen sich mit ihrem Leben in ihrem Sein und ihrer Welt in Bezug setzen, um die „Lebens-Aufgaben“ zu lösen.

Versuch einer Bestimmung

II

- E.T. geht davon aus, dass jede menschliche Erfahrung im Kern untrennbar mit den Bedingungen unseres „In der Welt Seins“ verbunden ist, an denen wir unausweichlich teilhaben.
- E.T. ist ein philosophisch informierter Ansatz für Beratung und Therapie.
- E.T. umfasst ein breites Spektrum von Theorien und Praktiken und ist keine therapeutische „Schule“, sondern eher eine Haltung oder Orientierung in Bezug auf Therapie im Allgemeinen – auch wenn einige das anders sehen.
- E.T. ist ein philosophisch basierter Ansatz mit besonderer Betonung von Bezogenheit, Flexibilität und Freiheit von Dogmen oder Doktrinen. Auf diesem Hintergrund erscheint einigen Therapeuten der Versuch einer Definition als Widerspruch in sich.

„Schulen“ existentieller Therapie

- Daseinsanalyse (Binswanger)
- Existentiell-phänomenologische Therapie (R.D. Laing)
- Existentiell-humanistische oder existentiell-integrative Therapie (R. May, J. Bugental, I. Yalom)
- Logotherapie und Existenzanalyse (V. Frankl)

Wichtige Wurzeln des Konzepts

- **Hermeneutik** als die Wissenschaft der Interpretation der Lebenswirklichkeit in der Zeit über Erleben, Ausdruck und Verstehen
- **Phänomenologie** beruht auf der Beschreibung und Klärung der Phänomene des Alltags um zu Wissen und Verständnis zu gelangen. Ausgangspunkt ist die unmittelbare Erfahrung der Welt.
- **Phänomenologische und existentielle Psychiatrie** als Versuch die positivistischen, naturwissenschaftlichen Ansätze in der Psychiatrie zu überwinden. Man verpflichtet sich auf das Studium des menschlichen Seins in seiner Gesamtheit in Bezug zur Welt.

Grundannahmen I

- Dass wir leben ist der Ausgangspunkt. Zentral ist, was es heißt am Leben zu sein - nicht so sehr was wir sind.
„Existenz kommt vor Essenz“ (Sartre)
- In der Welt zu sein bezieht sich auf die Art und Weise wie wir die Welt gestalten und von ihr gestaltet werden. Wir sind untrennbar von der Welt.
- Psychische Probleme können nicht allein als innerpsychische Phänomene verstanden werden, sondern nur auf dem Hintergrund des menschlichen Lebens und seiner Bedingungen.
- Das Streben nach Gesundheit ist zu verstehen in Bezug zum Verständnis der Bedingungen des menschlichen Lebens, seiner Widersprüche, Spannungen und Dilemmata.

Grundannahmen II

- Den Paradoxien und Dilemmata des Lebens muß begegnet werden („dialektisch“), sie dürfen nicht vermieden werden, damit das Individuum wachsen kann (sonst Symptome).
- Es wird davon ausgegangen, dass es nicht nur möglich ist, einen Sinn im Leben zu finden, sondern dass es gut und sinnvoll ist, sich darum zu bemühen.
- Menschen versuchen immer Sinn zu finden in der Welt und sind nie frei von ihren (Vor-)Annahmen.
- Es ist das aktive Streben nach Wahrheit/Wahrhaftigkeit, das dem Leben Bedeutung und Sinn verleiht – nicht das Finden. „Through a willingness to look into the darkness clients can be helped to make the most of their lives that they have“

Dimensionen der Existenz

- Es werden 4 Dimensionen der Existenz als Grenzen des menschlichen Lebens angenommen (die „Gegebenheiten der Existenz“):
 - die physische oder auch materielle Dimension (Umwelt)
 - die soziale Dimension (Mitwelt)
 - die persönliche Dimension (Eigenwelt)
 - die spirituelle Dimension (Überwelt)

Wir leben gleichzeitig in diesen 4 Dimensionen und jeder dieser Bereiche stellt uns vor Dilemmata und Herausforderungen, die alle nur vorübergehend zu lösen sind; primär ist der Prozess.

Paradoxien und Dilemmata I

- **Die Paradoxien der menschlichen Existenz bestehen in folgendem:**

- *Physisch:*

- Herausforderung: Tod/Endlichkeit;
- potentieller Gewinn: das Leben intensiv zu leben angesichts oder trotz des Todes;
- potentieller Verlust: ein ungelebtes Leben in anhaltender Angst vor dem Tod.

- *Sozial:*

- Herausforderung: Getrennt-Sein, Einsamkeit;
- potentieller Gewinn: zu verstehen und von anderen verstanden zu werden;
- potentieller Verlust: Abhängigkeit, aggressives Sozialverhalten.

Paradoxien und Dilemmata II

- *Persönlich:*
 - Herausforderung: Verletzlichkeit und Schwäche;
 - potentieller Gewinn: Entdeckung von Stärke und Ausdauer/Aushalten;
 - potentieller Verlust: Narzissmus, Selbstzerstörung, Egozentrismus.
- *Spirituell:*
 - Herausforderung: Sinnlosigkeit;
 - potentieller Gewinn: ein System von Werten nach denen gelebt werden kann/soll;
 - potentieller Verlust: Fanatismus, Fundamentalismus, Apathie.

Zur Praxis I

- Existenzielle Therapie ist „angewandte Philosophie“ beruhend auf den Prinzipien der Phänomenologie (Erscheinungen, Wahrnehmungen, Erfahrungen...). Deshalb wird Erfahrung sorgfältig beschrieben und exploriert, um sie zu verstehen und in ihren Implikationen und Konsequenzen klar zu machen.
- Das Verstehen der individuellen Erfahrung wird mit Offenheit verfolgt, und das Verstehen erfolgt im kulturellen, politischen und sozialen Kontext, die in gleicher Weise berücksichtigt und untersucht werden.
- In den jeweiligen speziellen „Zwickmühlen“ des Lebens wird Bedeutung gesucht und zwar sowohl hinsichtlich ihrer allgemeinen Bedeutung als auch hinsichtlich der individuellen, persönlichen Implikationen.
- Existenzielle Therapie ist ein gemeinsames Projekt von Berater und Klient. Die Erzählungen des Klienten führen den Weg, nicht ein Modell oder die Sichtweisen des Beraters.

Zur Praxis II

- Es herrscht der Geist der Neugier, nicht der der Kritik. Dazu ist es notwendig, uns unserer Annahmen als Berater bewußt zu sein und diese „in Klammern zu setzen“.
- Häufig interpretieren wir die Welt in einer Weise, die die Welt und unsere Möglichkeiten eng macht. Die Absicht des Beratungsprozesses ist es, Möglichkeiten zu eröffnen und den Klienten darin zu unterstützen freier zu werden und wählen zu können. Dazu verhelfen eher Beschreibungen, nicht vorrangig Erklärungen.
- Der Klient wird ermutigt die Polaritäten, Paradoxien und Dilemmata zu untersuchen. Die Widersprüche, widersprüchlichen Emotionen und Spannungen aufgrund der Themen mit denen sich der Klient befasst, sollen bewußt gemacht werden.

Zur Praxis III

- Zentral ist der Dialog und der Austausch von Sichtweisen zwischen zwei gleichberechtigten Personen.
- Dialog impliziert Offenheit für Alternativen, Exploration der Polaritäten und Paradoxien des Lebens.
- Im Dialog werden Hypothesen geprüft und – vorläufig - verifiziert und ggf. revidiert. Jede Schlußfolgerung kann nur vorübergehend, provisorisch gültig sein.
- Der Berater unterstützt den Klienten darin, verschiedene Sichtweisen so zu kombinieren, dass Breite und Tiefe entsteht.
- Die Autonomie des Klienten wird zu jeder Zeit respektiert und unterstützt.
- Ein erfolgreiches Ergebnis von Beratung oder Therapie ist nicht Glück oder das Verschwinden von Problemen, sondern dass der Klient den Mut gewinnt, die Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens zu erfahren, die ein Leben im Fluss unvermeidlich mit sich bringt und ihnen zu begegnen.

Angst und Emotionalität

- Emotionen dienen als Kompass für unsere Absichten und unser Handeln. Sie verbinden und verorten uns in unserer Existenz. Sie weisen uns darauf hin, was von Bedeutung ist. Wir *haben* keine Emotionen, sondern Emotionen sind Aspekte unseres Seins.
- Das Bewußtsein der unlösbaren Dilemmata unserer Existenz ruft Angst hervor. Angst kann also niemals eliminiert werden, unsere Aufgabe ist es Wege zu finden mit ihr zu leben.
- Angst wird in der existentiellen Therapie verstanden als ein grundlegendes Hintergrund-Unbehagen, das zuweilen in den Vordergrund treten kann, besonders in Zeiten der Krisis. Angst schließt die unbehagliche Bewußtheit der unlösbaren Dilemmata der Existenz ein.
- Angst, Schuld, Verzweiflung, Scham, Ärger und Enttäuschung sind die Vorboten verdeckter Dilemmata.

Wahl und Verantwortung

Die Wahlen die man zu treffen hat beziehen sich auf die o.g. 4 Dimensionen der Existenz:

- Auf der physischen Ebene halten wir unsere Körper am Leben trotz der Unausweichlichkeit des Todes
- Auf der sozialen Ebene versuchen wir zu lieben während wir zugleich lernen mit Widerstand und Hass umzugehen
- Auf der persönlichen Ebene versuchen wir unsere Identität zu definieren und zu erhalten während wir die Freiheit fürchten, die den Boden unserer Existenz bildet und uns mehr Wahlen abverlangt, als wir leisten können
- Auf der spirituellen Ebene kämpfen wir darum Sinn und Verstehen der Welt mit ihren Widersprüchen und Konflikten zu erreichen, während wir Sinnlosigkeit, Vergeblichkeit und die Relativität von Werten und Ethik ertragen müssen.

„Therapieziel Ambiguitätstoleranz“

Freiheit und Autonomie

- Autonomie beruht auf Offenheit für Erfahrungen. Sie bezieht sich auf das basale Bedürfnis des Menschen und seine Fähigkeit, ihre eigenen Entscheidungen über das Leben zu treffen und im Verhalten und Denken unabhängig zu sein.
- Wenn wir uns um jemanden bemühen, um jemanden sorgen, dann sorgen wir für dessen Autonomie.
- Die Autonomie des Anderen zu respektieren bedeutet in der Lage zu sein, sie *wegen* der Unterschiede und nicht *trotz* der Unterschiede zu akzeptieren.
- Menschen sind grundsätzlich in der Lage zu wählen, wann sie offen und verbunden mit anderen sein wollen und wann sie verschlossen und getrennt von anderen sein wollen.
- Wechselseitigkeit und Kooperation ist unabdingbar für individuelle und kollektive Humanität und Identität. Freiheit ohne Verpflichtung oder Verantwortung existiert nicht.
- „Wir sind verdammt dazu, frei zu sein“ (Sartre)

Wozu kann das alles gut sein ?

- E.T. stellt Fragen mit denen sich Menschen ohnehin befassen, mal mehr mal weniger; mindestens in den Hinterköpfen haben wir sie und von dort wirken sie.
- E.T. versichert uns unserer Herkunft und Situation; insofern ist der Ansatz gut für das „grounding“; das gilt übrigens auch für die Psychologie als Profession.
- E.T. ist mit seinen Konzepten in jede Art der anerkannten Psychotherapien und Beratungskonzepte zu integrieren und kann diese bereichern; umgekehrt kann die E.T. von dem Wissen und den Methoden anderer Ansätze profitieren.
- E.T. sieht den Menschen in der Zeit und im Kontext und kann so die Verkürzungen individualistischer Therapiekonzepte auflösen.
- E.T. ist ein Ansatz für Therapeuten und Berater, die Interesse und Neugier, Begegnung und Dialog in ihrer Arbeit nicht missen möchten.

Literatur

- Grundlage dieses Vortrags sind wesentlich folgende 2 Bücher:
- - E.v.Deurzen & M.Adams: Skills in Existential Counselling & Therapy. SAGE, Los Angeles u.a., 2011.
- - E.v.Deurzen et al: The Wiley World Handbook of Existential Therapy. Wiley, Blackwell , Hoboken NJ, 2019.

Weitere Literatur beim Verfasser unter:
psychotherapie@praxis-ewering.de