

Was ist die Existenzanalyse?

Die Existenzanalyse (EA) ist ein facettenreicher, tiefgründiger und ganzheitlicher Ansatz für die Arbeit mit Menschen, Gruppen und Organisationen. Als originär psychotherapeutisches Verfahren kommt die EA heute in einem breiten Spektrum von Anwendungsfeldern wie beispielsweise Coaching, Personal-, Team- und Organisationsentwicklung, Führung, Pädagogik, soziale Arbeit, Pflege oder Seelsorge zum Einsatz. Nachfolgend sollen einige wesentliche Aspekte der EA beschrieben werden.

- Das Kernthema der Existenzanalyse ist die **persönliche Lebensgestaltung** mit der Kernfrage, wie gutes Leben gelingen kann. Es geht um den Menschen und sein eigenes Leben. Die EA ist – metaphorisch gesprochen - die 'Grammatik' gelingenden Lebens.
- Die EA hat ausgeprägt **philosophische Wurzeln**. Die EA basiert auf dem Gedankengut und Erfahrungsschatz der 2000 Jahre alten, abendländischen philosophischen Tradition. Besonderen Einfluss hatte die **Existenzphilosophie**. In der Existenzphilosophie steht der einzelne Mensch mit seiner persönlichen Auseinandersetzung mit seinem Leben im Zentrum. Der Mensch wird als Mitgestalter seines Daseins verstanden: «Wer du bist, ist das Ergebnis deiner Entscheidungen, die du triffst.» - dies ein zentraler Gedanke der Existenzphilosophie. Die existenzphilosophische Grundüberzeugung geht davon aus, dass der Mensch letztlich frei ist – und damit verantwortlich für alles, was er tut. Damit ist der Mensch Herr seines Schicksals und Glücks. Das heisst natürlich nicht ein Freisein von äusseren Bedingungen – vielmehr bedeutet dies Urheber- und Autorenschaft für seine eigene Welt, Lebensentwurf, Entscheidungen und Handlungen.
- Die Existenzanalyse ist eine **grundsätzliche Haltung**, Herausforderungen im Leben zu begegnen und auch unter schwierigen Bedingungen und bei Begrenzungen Freiräume und Möglichkeiten zur Gestaltung zu finden. Grundlegend ist der kontinuierliche äussere und innere Dialog – ein in Beziehung-Treten zu dem, was da ist und mit den Rahmenbedingungen bestmöglich umzugehen. Der Mensch ist ständig Angefragter seiner Situation und damit aufgerufen, persönlich stimmige, authentische Antworten zu geben, statt reflexhaft zu reagieren. Bildlich gesprochen sitzt der Mensch rittlings auf dem 'Pferd seiner Existenz': Mit einem Bein im Aussenbezug – im Ausgerichtetsein auf die Welt mit ihrer Dynamik und Anfragen. Und mit dem anderen Bein im Innenbezug – in der inneren Dynamik und dem eigenen Personsein. In dieser Doppelbezüglichkeit persönlich stimmige Antworten zu finden, ist der Kerngedanke des existenziellen Paradigmas. Die EA ist auch eine grundlegende Lebensphilosophie.
- **Existenz** ist der Leitbegriff der EA. Existenz wird in der EA verstanden als ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben, das der Mensch als das seinige empfindet und worin er sich als Mitgestalter erlebt (Längle 2013). Existenz leitet sich vom lateinischen Wort 'ex-sistere': Heraus-treten, herausheben, sich aufrichten, in Erscheinung treten. Dies bedeutet ein Heraustreten aus dem Verstricktsein der inneren und äusseren Dynamik und in ein gestaltendes, freies (entschiedenes) Handeln kommen. Existenz ist die spezifische menschliche Seinsart: der Mensch ist das einzige Lebewesen, dass sich seiner Existenz bewusst ist.
- Existenziell bedeutet auch: **Das eigene Leben wesentlich betreffend**. Die EA greift bedeutsame Fragen für die eigene Lebensführung auf wie beispielsweise Sinn, Erfüllung, Zugehörigkeit, Werte, Authentizität, Freiheit/Verantwortung, Lebensentscheidungen, Weggabelungen, Krisen, Leid oder Endlichkeit. Diese Themen sind zeitlose Themen der Philosophie, Religion, Spiritualität. Darüber hinaus wurden diese Themen schon immer auch von Schriftstellern und Dichtern aufgegriffen.
- Eine Besonderheit im existenziellen Menschenbild besteht in der Betonung der **geistigen Dimension**. Die geistige Dimension meint nicht die kognitiven Fähigkeiten wie Wissen, Denken oder Intellekt, sondern das spezifisch Humane – das was uns von Tieren nicht nur graduell, sondern prinzipiell unterscheidet wie beispielsweise: Freiheit, Verantwortung, Sinn, Wertsuche, Erfüllung, Dankbarkeit, Hoffnung, Gewissen oder Stellungnahme. Der Mensch wird als geistiges, sinnorientiertes Wesen verstanden, das nach einer erfüllenden Existenz strebt. Dank der geistigen Dimension kann der Mensch sich selbst gegenüber treten und auf Distanz zu sich selbst kommen. So wird ein 'Mit-sich-selbst-umgehen-Können' möglich.
- Hier kommt der Begriff der **Person** ins Spiel: das Wesen des Menschen: das ganz Eigene, Unverwechselbare, Einmalige, Einzigartige. Die Person ist das Freie im Menschen. Sie ist die Quelle von Authentizität, Würde, Kraft und innerer Zustimmung. Die Person ist das zentrale Konzept der Existenzanalyse. Der Begriff Person gründet etymologisch in Per-sonare (hindurchtönen, hindurchklingen). In der EA geht es im Kern um das Finden von authentischen (persönlichen) Antworten auf die Anfragen des Lebens. Die Existieren bedeutet: mit innerer Zustimmung leben.
- Die EA basiert massgeblich auf den Arbeiten von **Viktor Frankl** (1905 – 1997). Frankl führte – als Gegenbegriff zum Begriff der 'Psychoanalyse' von Freud und Adler - den Begriff der 'Existenzanalyse' ein. Damit wollte er ein Gegengewicht zum damals aus seiner Sicht einseitigen 'Psychologismus' setzen. Frankls Verdienst war die Integration der Philosophie und der geistigen Dimension in die damals junge

Disziplin der Psychologie. Die Themen Sinn, Werte, Verantwortung und Würde wurden massgeblich durch Frankl geprägt.

- Die heutige EA als staatlich anerkanntes Psychotherapieverfahren wurde durch **Alfried Längle** (*1951) auf der Basis der Logotherapie von Viktor Frankl entwickelt und begründet. Die heutige Form der EA ist relativ jung: Sie wurde erst im Jahre 1992 fertiggestellt. Kernelement der heutigen EA sind die vier Grundmotivationen. Mit den **vier Grundmotivationen**, dem Strukturmodell der EA, liegt ein ganzheitliches Verständnis der grundlegenden Motivationsstruktur des Menschen vor. Die vier Grundmotivationen orientieren sich an den vier Grunddimensionen der Existenz. Psychologische Themen wurden durch Längle differenziert und mit hoher Systematik und Tiefenschärfe in einen philosophischen Bezugsrahmen integriert. Dadurch liegt ein differenzierter, holistischer, substanzieller und tiefgründiger Bezugsrahmen und Fundus für die Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen vor. Die Grundmotivationen beschreiben aufschlussreich die menschliche, soziale und existenzielle Dynamik. Zudem wurden zahlreiche Themen konzeptionell fundiert ausgearbeitet. Besonders aufschlussreich sind die differenziert ausgearbeiteten psychodynamischen Copingreaktion bei Nichterfüllen der jeweiligen Grundmotivation. Darüberhinaus beinhaltet die EA auch eine ausformulierte spirituelle Dimension.
- Das Konzept der vier Grundmotivationen, das Herzstück der heutigen EA, bildet die **Brücke zwischen Philosophie und Psychologie**, hat den Charakter eines Koordinatensystems und ist vergleichbar mit dem Periodensystem der Chemie. Oder in einer Analogie gesprochen, besteht das EA-Haus aus einem philosophischen Fundament und Rohbau mit psychologischem Innenausbau. Durch ihre Ganzheitlichkeit, Systematik und philosophische Fundierung ist die EA meines Erachtens ein universeller, umfassender und nützlicher Bezugsrahmen für die Arbeit mit Menschen mit hoher Erklärungspotenz und Handlungsorientierung.
- Neben dem Strukturmodell der vier Grundmotivationen hat Längle auch ein Prozessmodell entwickelt: die sogenannte PEA (personale Existenzanalyse). In ihr kommt eine konsequent phänomenologische Arbeitsweise zum Ausdruck. Die **Phänomenologie**, welche ihre Wurzeln in Existenzphilosophie hat, ist die zentrale Methode der existenziellen Arbeitsweise. Darin kommt die grundlegende Haltung der EA dem Menschen gegenüber zum Ausdruck: sie will dem Wesen der einzelnen Person in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit gerecht werden. Die auf Begegnung basierende Phänomenologie ist höchst anspruchsvolles Unterfangen, das geübt werden will.
- Die EA ist die wohl konkreteste und **ausgereifteste Ausformung des existenziellen Paradigmas**. Das existenzielle Paradigma (EP) ist – am Rande bemerkt - kein einheitliches, geschlossenes Gedankengebäude, sondern vielmehr ein äusserst spannendes Konglomerat aus unterschiedlichen Strömungen und verschiedener Exponenten aus unterschiedlichen Zeiten. Die existenzielle Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen schöpft aus dem reichen Erfahrungsschatz und Fundus des existenziellen Paradigmas. Gute Führung und Beratung stehen auf einem soliden philosophischen Fundament.
- Die EA hat eine grosse **Methodenoffenheit** und ist gut mit anderen Schulen und Ansätzen kombinierbar. Dies ermöglicht eine integrative Arbeitsweise. Ein zentrales Merkmal der existenziellen Arbeitsweise ist die Handlungs- und Zukunftsorientierung. Dem Thema **Entscheiden** kommt eine hohe Bedeutung zu.
- Es braucht vermutlich nicht besonders erwähnt werden, dass die Kernthemen der EA wie Sinn, Verantwortung, Werte, Motivation, Würde oder Lebensführung eine **hohe Aktualität** besitzen.

Abschliessend und zusammenfassend folgt nun noch ein **Überblick** über die heutige EA:

