



hochschule mannheim

Existenzielle Fragen in der Psychotherapie: Das Potenzial des existenziellen Ansatzes für die Kognitive Verhaltenstherapie

Vortrag im Rahmen der Eröffnung des Instituts für Kognitive
Verhaltenstherapie

Prof. Dr. Alexander Noyon

Eltville, 14. März 2012





Übersicht

1. Was sind existenzielle Fragen?
2. Existenzielle Psychotherapie als Grundhaltung
3. Konkreter Umgang mit existenziellen Themen anhand des Beispiels „Sinn des Lebens“
4. Fazit



1. Was sind existenzielle Fragen?

- Unterscheidung zwischen „Problemen“ und „Tatsachen“
- „Probleme“: klassischer Ist-Soll-Vergleich, konkrete handlungsorientierte Ziele, verhaltenstherapeutische Manuale
- „Tatsachen“: unveränderbare Gegebenheiten, Arbeit an Haltung dazu, ACT, Achtsamkeit
- „Existenzialien“: letzte Dinge unserer Existenz, unausweichlich, „fundamentalontologische Wesensmerkmale des Menschen“
 - Tod
 - Sinn
 - Freiheit
 - Isolation



2. Existenzielle Psychotherapie als Grundhaltung

Der existenzielle Ansatz versucht nicht, eine spezifische Technik oder Therapieschule zu sein. Vielmehr strebt er eine alternative Sicht der Welt und des Menschen an.

Emmy van Deurzen, 2002, S. X

Alles hat man herausgefunden, nur nicht wie man lebt.

Jean-Paul Sartre



2. Existenzielle Psychotherapie als Grundhaltung

- Versuch der Gewinnung einer Einsicht ins Leben
- Aufgabe des Therapeuten: Anleitung zu ehrlicher Untersuchung der eigenen Bedingungen (Lebensbedingungen, Begabungen, Glaubenssätze, Werte, Einstellungen...)
- Lebenskunst: die Herausforderungen des Lebens willkommen heißen und „genießen“, statt sie zu fürchten und zu vermeiden
- Vermittlung von Einsicht in die Paradoxien des Lebens („human existence = struggle between opposites“)



2. Existenzielle Psychotherapie als Grundhaltung

- Ziel: Entwicklung eigener Vorstellungen, Auflösen nur übernommener Orientierungen („second-hand life“)
- dabei radikaler Realitätsbezug:
 - „Die ernsthafte Analyse der menschlichen Bedingungen kann nicht übersehen, dass es genauso Grenzen und Zwänge wie auch Freiheiten gibt.“ (van Deurzen, 2002, S. 11).
 - „Ich glaube, dass die Illusion, so tröstlich sie auch gelegentlich sein mag, letztlich immer zur Schwächung und Einengung des Geistes führt“ (Yalom, 1999, S. 217) → „Suche nach der Wahrheit“



2. Existenzielle Psychotherapie als Grundhaltung: Fazit

- Bei existenziellen Fragen gibt es kein „richtig“ und „falsch“ → Auseinandersetzung, Perspektive, Haltung, Dynamik
- Existenzielle Themen lösen potentiell Angst aus → therapeutisches Geschenk ist das sich Stellen, nicht den Vermeidungstendenzen nachgeben, keine professionelle Fassade („Weggefährte für eine Reise ins Ungewisse“)
- Keine „anything goes“-Haltung → Realitätsorientierung
- Hilfreiches Angebot setzt tiefgehende eigene Auseinandersetzung voraus → Selbsterfahrung, Lektüre, Seminare...



Umgang mit Sinnlosigkeit



Die ultimative Frage für den Menschen: Was ist der Sinn des Lebens?



Therapeutischer Umgang mit Sinnkrisen: Grundplan

- Therapeut muss auf alle Varianten des Umganges vorbereitet sein
- Setzt Selbsterfahrung und eigene Auseinandersetzung mit der Thematik voraus
- Arbeit mit Patient ist ein Suchprozess völlig ungewissen Ausgangs
- Therapeut hat keine „Weisheiten“ mit Beweischarakter zu bieten, sondern nur einen „Untersuchungsraum“ (Sonderfall Depression: Sinnkrise als Krankheitssymptom)
- Arbeit mit Sinnkrisen ist am Anfang häufig sehr prinzipiell (weltanschaulich; existenzielle Therapie), dann zunehmend konkreter (alltagsnah; Verhaltenstherapie)



Grundlage des Sinnkonstruktivismus: das Absurde

- „absurd“: das Leben an sich hat keinen Sinn (Gegensatz: Sinnobjektivismus, z. B. Viktor Frankl)
- Häufiger Zusammenhang: „Sinn“ und „Dauerhaftigkeit“
- aber: alles vergeht, somit keine Rettung im Überdauernden
- Der Sinn einzelner Handlungen: kontextabhängig (Erklärungen, Rechtfertigungen)
- Grundproblem: Sinn des individuellen Lebens als Ganzes (Außenperspektive)



Einfachste Antwort auf das Dilemma: „na und?“

- Option: es ist egal, dass das Leben von außen betrachtet keinen Sinn hat
- Akzeptabel, wenn darauf verzichtet werden kann, die „wozu“-Frage zu stellen
- Menschlicher Verstand als „Störfaktor“
- „Ignorance is bliss“ → wer die entsprechenden Fragen nicht hat, dem werden sie in der Therapie auch nicht aufgedrängt



Das Leben betrachtet vom größeren Kontext aus

- Betrachtung des Lebens von außen: Frage der Wichtigkeit
- Meine Handlungen sind wichtig für mich und meine Familie, aber wofür wiederum sind die wichtig?
- Ist der höhere Kontext an sich bedeutsam?
- → die meisten Sinnprobleme sind Probleme mit dem Sinn eines höheren Kontextes

→ einzelne Handlung – meine Leute – mein Leben – der Planet - ????

< höher

< höher

< höher

< höher



Das Leben betrachtet vom größeren Kontext aus

- Grundproblem: lediglich Verschiebung der Frage, keine Lösung („Was ist der Sinn des höheren Kontextes?“)
- Optionen:
 1. Der höhere Kontext erhält seinen Sinn in Relation zu etwas noch Höherem.
 2. Der höhere Kontext hat einen Sinn in sich selbst, der nicht mehr hinterfragt werden muss.
 3. Der höhere Kontext hat keinen Sinn.



Das Leben betrachtet vom größeren Kontext aus

- Position 1: unaufhörlicher Prozess → unlösbar bzw. in Pos. 3 einmündend
- Position 2: „Gläubigkeit“ → siehe „Sinnobjektivismus“
- Position 3: der Kontext an sich (z. B. Kunst, Parteizugehörigkeit, Fortbestand des Homo sapiens) gibt unserem Leben Sinn, ist aber seinerseits nicht ohne weiteres begründbar



Können wir „Sinn“ von einem „highest-level“-Kontext bekommen (Position 2)?

- Am häufigsten: „Gott“ als höchste Instanz → wer das „hat“: Gratulation!
- Manche anderen verstehen nicht das Konzept eines höchsten nicht hinterfragbaren Kontexts
- Sie fragen weiter nach Sinn und Erklärung von „Gott“
- Weiteres Problem:
 - „Gott“ gibt Sinn → Handlungsvorschrift → Freiheitseinschränkung
 - Plan muss entweder bekannt sein (aber dann: noch höherer Kontext?), oder „Gott“ gibt einen Sinn, der nicht verstehbar ist
 - Ergo: Unterschied zwischen „sinnlosem Leben“ und „Leben mit unverständlichem Sinn“?



Position der existenziellen Psychotherapie zu Position 2

- „Absolutes“ ist mit dem menschlichen Verstand nicht zu erfassen bzw. zu finden
- „Gott“ wird nicht geleugnet (Atheismus), sondern schlicht die Erkenntnisgrenze betont (Agnostizismus; härtere Position demgegenüber: Sartres atheistischer Existenzialismus): „ich weiß nicht, ob da etwas Absolutes ist, aber damit hat es für mich auch keine Bedeutung“
- „höherer Kontext“ → nicht „beweisbar“ → nicht immer hilfreich → kein „Standardangebot“
- Somit: Untersuchung von Position 3



Mögliche Antworten zu Position 3: der Sinn des Lebens kommt aus diesem selbst

- Innerhalb eines laufenden Lebens fügen sich Handlungen ineinander, haben Bedeutung v.a. im interpersonellen Bereich („Ich bin wichtig für andere und sie für mich“)
- Der „Trick“: dabei stehen bleiben, nicht weiter nach dem nächsthöheren „Wozu“ fragen
- Akzeptanz der Sinnlosigkeit bzw. Unklarheit „von außen betrachtet“
- Reaktionen der Menschen auf diese Position:
 - Gelassene Akzeptanz
 - Verzweiflung („Haltung ist depressogen und inakzeptabel“)
 - Resignation („Haltung ist depressogen, aber unvermeidbar“)



Adoption einer Haltung gelassener Akzeptanz

- Gelassene Haltung ist inakzeptabel für jene, die unbedingt einen äußeren Sinn brauchen („Ich will WIRKLICH wichtig sein!“)
- Oscar Wilde: Life is far too important a thing ever to talk seriously about.
(Lady Windermere's Fan: A Play About a Good Woman)
- Möglicherweise ist es „lächerlich“ und nicht hilfreich, uns selbst zu wichtig zu nehmen



Adoption einer Haltung gelassener Akzeptanz

- wenn letztlich nichts wirklich bedeutsam ist, dann auch nicht der Gedanke der Sinnlosigkeit selbst → Adoption einer ironischen Position zum Leben, statt Verzweiflung und Resignation
- Frei geworden hiervon: kraftvolles Entwerfen des eigenen Lebens, Schaffen eigener Werte, Ausleben personaler Freiheit, Aufstellen eigener Regeln etc.
- „tapferes Tragen der Existenz“, kein Selbstbetrug, Authentizität



Fazit

- Existenzielle Fragen sind nicht „lösbar“
- Deshalb: häufige Vermeidungstendenzen bei Verhaltenstherapeuten („Dafür hab ich kein Manual, darüber rede ich nicht.“)
- Wichtigster Dienst des existenziellen Therapeuten: sich den Fragen stellen, mit dem Patienten untersuchen, auch ohne klares Bild vom Ausgang des Ganzen (aber: Ideen eines „Fahrplans“ → Selbsterfahrung, Weiterbildung, intensive eigene Auseinandersetzung)
- Menschlicher Beistand statt therapeutischer Fassade



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**