

Christoph Kolbe, Helmut Dorra  
Selbstsein und Mitsein

Therapie & Beratung

Christoph Kolbe, Helmut Dorra

# **Selbstsein und Mitsein**

**Existenzanalytische Grundlagen  
für Psychotherapie und Beratung**

Mit einem Geleitwort von Jürgen Kriz

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2020 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, *Zwei Köpfe*, 1932

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3021-4 (Print)

ISBN 978-3-8379-7713-4 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Zum Geleit</b>	9
<i>Jürgen Kriz</i>	
<b>Ein Einstieg</b>	13
<i>Christoph Kolbe &amp; Helmut Dorra</i>	
<b>Grundgedanken und Prozessebenen in mehrdimensionaler Perspektive</b>	
<i>Christoph Kolbe</i>	
<b>Mit Zustimmung leben</b>	17
<i>Einführung in Existenzanalyse und Logotherapie</i>	
<b>Von der Kunst, erwachsen zu werden</b>	23
<i>Entwicklung durch Selbsterkenntnis</i>	
<b>Person und Struktur</b>	35
<i>Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit</i>	
<b>Anthropologische Dimensionen der Existenzanalyse</b>	55
<i>Eine Übersicht: Hilfen zur Diagnostik</i>	
<b>Person – Ich – Selbst</b>	59
<i>Existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur</i>	
<b>Existenzielle Kommunikation</b>	75
<i>Zugänge zum Wesentlichen in Beratung und Therapie</i>	

<b>Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog</b>	93
<i>Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie</i>	
<b>Wie fühlt sich das an?</b>	109
<i>Verständnis und Bedeutung von Emotionen in der Humanistischen Psychotherapie</i>	
<b>Warum tue ich nicht, was ich will?</b>	121
<i>Emotionale Orientierung zum Umgang mit psychodynamischen Blockierungen</i>	
<b>Psychodynamik</b>	139
<i>Und ihre Bedeutung in der existenzanalytischen Psychotherapie</i>	
<b>Existenzanalytische Paartherapie</b>	155
<i>Spannungsfelder der Paarbeziehung und Grundzüge der Behandlung</i>	
<b>Übergang</b>	
<i>Christoph Kolbe &amp; Helmut Dorra</i>	
<b>»Wissen, dass man nicht weiß«</b>	177
<i>Existenzanalytische Perspektiven zum hermeneutischen Vorrang der Frage</i>	
<b>Herleitung und Begründung wesentlicher anthropologischer Theoreme</b>	
<i>Helmut Dorra</i>	
<b>Eigentlich leben</b>	183
<i>Sich selbst erkennen und vertreten im Mitsein der Menschen</i>	
<b>Sorge für die Seele</b>	193
<i>Hinwendung zu einem selbstbestimmten Leben</i>	

---

<b>»In der Schwebе des Lebendigen«</b> <i>Zur Freiheit und Unverfügbarkeit der Person</i>	227
<b>»Hilfe, dem Menschen gemäß«</b> <i>Beziehungsweisen einer solidarischen Gemeinschaft</i>	239
<b>»Wohin gehst Du?«</b> <i>Selbstwerden in existenzieller Begegnung</i>	249
<b>Fragend sich verbunden bleiben</b> <i>Hermeneutische Haltung im existenziellen Dialog</i>	259
<b>»Sein zum Ende«</b> <i>Grenzerfahrung im Horizont der Zeit</i>	267
<b>Kontinuität im Wandel</b> <i>Lebensgeschichtliche Perspektiven im Alter</i>	279
<b>Auf Beweggründe antworten</b> <i>Verstehende Pflege und Betreuung in der Gerontopsychiatrie</i>	293
<b>Drucknachweise</b>	303





## Zum Geleit

Wir leben in einer Zeit, in der die Psychotherapie – als Leitdisziplin psychosozialer Beratung und Begleitung – immer stärker den Strukturen eines medikalisierten Gesundheitssystems unterworfen wird. Was dem Menschen gut zu tun hat, wird da nicht selten mit der Elle neoliberaler Effektivität vermessen und verordnet. Hilfsangebote für Menschen in Not werden – wie auf einem Jahrmarkt – mit konkurrierendem Geschrei um beste Evidenz, geringste Kosten, schnellste Symptombeseitigung und dergleichen angepriesen.

In diesem Getümmel um die vermessene psychosoziale Gesundheit des Menschen kommt dieses Buch, wie auch die Existenzanalyse selbst, die darin vorgestellt wird, vergleichsweise leise und bedächtig daher. Auf den ersten Blick mag das so gar nicht zum Trend der Zeit passen. Und doch wissen nicht nur Professionelle im psychosozialen Bereich um die Sehnsucht sehr vieler Menschen, in dem, was sie persönlich bewegt und worunter sie leiden, gesehen, beachtet und verstanden zu werden. Sie wollen sich nicht in wenigen abstrakten Diagnoseklassen abgebildet finden, damit an ihnen die evidenzbasierten manualisierten Behandlungsprogramme durchgeführt werden können. Auch wenn es Kontexte und Bedingungen gibt, unter denen diese Art der Behandlungen angezeigt erscheint, finden sich viele Menschen jenseits der medizinisch-therapeutischen Standardprozeduren mit Beschwerden, Problemen und Fragen konfrontiert, die eines anderen Zugangs zum Verständnis von Krankheit und Gesundheit bedürfen.

Diesem Bedürfnis, nicht (nur) über objektiv beschreibbare Befunde, sondern auch als Subjekt mit seinen Befindlichkeiten wahrgenommen zu werden, kommt die Existenzanalyse, als Verfahren der Humanistischen Psychotherapie in Deutschland, entgegen. Komplementär zu den durchaus schätzenswerten Angeboten, die sich im Rahmen des medikalisierten Gesundheitssystems entwickelt haben, wird hier der Mensch vor allem dazu

eingeladen, sich auf eine gemeinsam-dialogische Suche nach den Möglichkeiten eines sinnvollen, erfüllten und stimmigen Lebens zu begeben. Die Grundlagen hierfür werden in diesem Buch dargestellt und im Hinblick auf viele Themen und spezifische Anliegen entwickelt.

Wer zu sehr dem Sog täglicher Nachrichten und politischer Analysen verfallen ist, könnte den Buchtitel *Selbstsein und Mitsein* im Sinne der aktuellen gesellschaftlichen Alltagspathologien missverstehen: Finden wir doch an vielen Schaltstellen der Macht narzisstisch aufgeblähte Akteure, denen es nur um ihr eigenes Selbst geht. Gestützt werden diese Machtstrukturen durch unzählige Mitläufer, deren Mitsein darauf ausgerichtet ist, »etwas vom Kuchen abzubekommen«. Zu Recht dürfen wir aber bezweifeln, dass diese Menschen ein sinnvolles, erfülltes und stimmiges Leben führen; zu deutlich wird die Fragilität der Surrogate für ein wirklich glückliches Leben. »Selbstsein und Mitsein« meint daher im existenzanalytischen Sinne genau das Gegenteil solcher Missdeutungen. Vielmehr geht es um eine tragfähige, innerlich und äußerlich stimmige Verbindung von Autonomie und begegnungsfähiger Zugewandtheit, die gleichzeitig auch die Verbindung von Freiheit und Verantwortung umfasst, die schon das Werk von Viktor Frankl durchzieht.

Christoph Kolbe und Helmut Dorra, die seit Jahrzehnten zentrale Persönlichkeiten in der deutschsprachigen Existenzanalyse sind, laden in diesem Buch dazu ein, sich mit den Grundlagen dieses Ansatzes und seiner Implikationen auseinanderzusetzen. Die Texte sind somit Einführung und nachlesens- bzw. nachdenkenswertes Essays zugleich. Geht es doch immer bei grundlegenden Werken um ein Ringen, wie langjährige praktische Erfahrungen und tiefe theoretische bzw. philosophische Einsichten so zur Sprache gebracht werden können, dass Essenzielles nicht verloren geht, aber auch der Anschluss zu Menschen hergestellt wird, die (noch) nicht über diese Erfahrungen und Einsichten verfügen (aber eine Brücke zu ihren eigenen Erfahrungen und Einsichten finden möchten).

Dabei profitiert der erste Teil des Buches besonders von Christoph Kolbes Fähigkeit, geradezu unermüdlich die komplexen Bezüge existenzanalytischer Konzepte in ihren Verästelungen zu übersichtlichen Kategoriensystemen zu ordnen. Prägnant zusammengefasst wird so das Strukturmodell mit seinen vier existenziellen Grunddimensionen, als Daseinsthemen des Menschen zusammen mit den spezifisch personalen Fähigkeiten bzw. Aktivitäten; ebenso das Prozessmodell als phänomenologische Methode einer personalen Gesprächsführung. Auch die vier Kon-

fiktthemen und die damit verbundenen Ängste und die sechs Aspekte, mit denen sich die Ich-Funktionen existenzanalytisch beschreiben lassen, bis hin zu den vier Phasen im phänomenologischen Prozessverlauf zum Erfassen des Wesentlichen werden hier übersichtlich beschrieben.

Diese stark systematische Darstellung wird bereichert durch die tief in der Philosophie und Theologie verwurzelte Herleitung und Begründung wesentlicher anthropologischer Theoreme durch Helmut Dorra im zweiten Teil des Buches. Hier bedarf es einer noch stärker entschleunigten Begegnung mit den Erwägungen des Autors und der Bereitschaft, sich auf ein Nachdenken und Nachspüren des Gesagten und Gemeinten im Gesamtkontext einzulassen. Fragen, wie in der existenziellen Begegnung das Selbstwerden am Anderen zu verstehen ist, werden auf viele Lebensthemen und Situationen hin – und gegen Ende auch auf die hilfreiche Begleitung in der letzte Lebensphase von Menschen – spezifiziert.

Insgesamt handelt es sich um ein lehrreiches und tiefgründiges Buch, das den verengten Blick auf Psychotherapie dahingehend erweitert, dass es nicht nur um medizinalisierte Pflichtleistungen für krankheitswertige Störungen gehen kann. Das aber darüber hinaus den Lesenden, die sich auf eine Begegnung einlassen, wertvolle Momente des Nachsinnens vermitteln kann. Mögen viele Menschen das Buch für diese gute Möglichkeit nutzen!

*Jürgen Kriz*  
*Osnabrück, im Juli 2020*



# Ein Einstieg

Als Existenzanalytiker ist uns daran gelegen, Einsichten und Erfahrungen zu vermitteln, wie menschliches Leben im Alltag der Welt und im Miteinander gelingen kann. Von dieser Zielbestimmung her ist die existenzanalytische Praxis methodisch-hermeneutisch durch eine dialogische Gesprächsführung geleitet, die den Menschen in seiner existenziellen Daseinsweise zu verstehen sucht und zu seinem je eigenen Selbstverständnis beitragen will. So sollen die in diesem Buch vereinten Beiträge die anthropologischen Grundlagen der Existenzanalyse erhellen und Hinweise darstellen, wie der Mensch zur freien Entfaltung seiner personalen Potenziale, zu eigenverantwortetem Handeln und einer selbstbestimmten Lebensgestaltung gelangt.

Im Zentrum der spezifischen Themenfelder steht die Person mit ihrem Existenzvollzug. Person wird hier als das Subjekt der Freiheit und der Eigentlichkeit des Menschen verstanden, die sich im Vollzug der Existenz zu sich selbst und ihrem Sein in der Welt verhält und immer wieder neu verhalten muss. In ihrem Selbstverhältnis ist sie auf Beziehung und die Begegnung mit anderen ausgerichtet. Hierbei ist sie immer eingebunden in den geschichtlichen Kontext politischer, sozialer, ökonomischer und kultureller Erscheinungen ihrer jeweiligen Gegenwart sowie ihrer faktischen Wirklichkeit.

Sich gegeben sein und gegenüber sein ist gleichursprünglich die der Person zugehörige Seinsweise, in der wir Menschen unser *Selbstsein* im *Mitsein* verwirklichen und bewähren.

Keiner lebt für sich allein. Allen unseren eigenen Anfängen und Vorhaben voraus befinden und erfahren wir uns in Beziehungen: im Umfeld der Familie, unter Freunden<sup>1</sup> und Vertrauten, und wo immer wir im alltäglichen Leben miteinander zu tun haben und zusammenwirken. So bleiben wir in allen praktischen Belangen und unserer persönlichen Entwicklung auf ein

---

1 Im gesamten Buch wird für eine bessere Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet.

Gegenüber angewiesen, das unser Selbstsein im Miteinander der Menschen fundiert.

Wir werden in diese Welt hineingeboren, und andere sind bereits da, unsere Ankunft zu umgeben: Mütter und Väter, die Eltern zunächst und zu meist, die uns in Empfang nehmen, die uns erwarten und im Leben willkommen heißen. Menschen haben uns gemeint und angenommen, sodass wir mit uns selbst vertraut geworden »Ich« sagen können. Diese frühen Beziehungserfahrungen begleiten jede weitere Entwicklung eines Menschen, und sie bereiten den Boden für ein gelingendes Leben.

Wir brauchen Freunde und Vertraute, denen wir uns zugehörig fühlen, bei denen wir Zustimmung finden, die empathisch und verstehend an unserem Erleben Anteil nehmen, und wir brauchen andere im Gegenüber, die uns mit einem »Du« anreden, die uns zu einer verbindlichen und eigenverantworteten Stellungnahme herausfordern im begegnenden Dialog. Hier ist der gute Grund gelegt, dass wir uns selbst verbunden bleiben und uns wiederum unserer Welt und Mitwelt zuwenden.

Die Autoren verbindet eine jahrzehntelange berufliche Zusammenarbeit, die ihre spezifische Charakteristik in einem systematischen Verstehen mit philosophischer Grundlegung begründet. Die Zusammenschau von *Grundgedanken und Prozessebenen in einer mehrdimensionalen Perspektive* (Christoph Kolbe in Teil 1) sowie die *Herleitung und Begründung wesentlicher anthropologischer Theoreme* (Helmut Dorra in Teil 2) sind Spezifika unserer Zugangsweise.

Wie auch mit unserer praktischen Arbeit und professionellen Begleitung in Psychotherapie, Beratung und Coaching wollen wir mit diesem Buch zur dialogischen Verständigung und zum Verstehen der Person anleiten. Deshalb fragen wir einerseits: Wie kann Dialog gelingen? Wie ist ein Dialog in unterschiedlichen Lebensbereichen zu führen? Und wie leitet der Dialog zu einem Verstehen dessen an, was dem Einzelnen in der Art seines In-der-Welt-Seins bedeutungsvoll ist? Andererseits reflektieren wir ein grundlegendes Verständnis von Personsein und Existenz. Denn: Jedwede Intervention, die in der professionellen Begegnung und Begleitung zur Anwendung kommt, ist geleitet von einem bewussten oder unbewussten Hintergrund zu Annahmen über das Personsein des Menschen. Deshalb ist es wesentlich, sich auch über das eigene diesbezügliche Verstehen Rechenschaft abzugeben.

*Christoph Kolbe & Helmut Dorra  
Hannover und Quickborn, im Juli 2020*

**Grundgedanken und Prozessebenen  
in mehrdimensionaler Perspektive**

*Christoph Kolbe*





# Mit Zustimmung leben

## Einführung in Existenzanalyse und Logotherapie

### Grundgedanke

Die *Existenzanalyse* (und die Logotherapie) ist eine phänomenologisch-personale Psychotherapiemethode, deren Ziel es ist, der Person angesichts krankheitswertiger Störungen »zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und mit ihrer Welt zu verhelfen« (Längle & Kolbe 2014, 149). Nach existenzanalytischer Auffassung geht es dem Menschen darum, ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben zu führen. Dieser Existenzvollzug gelingt dem Menschen dann, wenn er Werte verwirklicht, die er persönlich als bedeutsam empfindet. Auf diesem Weg gelangt er zur Erfahrung der Lebenserfüllung und Ganzheit: »Ganz ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person« (Frankl 1982 [1946], 160). Somit erhellt die Existenzanalyse im Prozess der psychotherapeutischen Arbeit Lebensumstände auf lebenswerte Möglichkeiten hin und hilft, dass der Mensch mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln (Längle 2008) leben kann.

### Geschichte und Menschenbild

Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie ist der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl, der diesen Ansatz in den 1920er und 30er Jahren entwickelte, der dann als »dritte Wiener Schule« (im Anschluss an Freud und Adler) bezeichnet wurde. Frankl sah seine psychotherapeutische Anthropologie, die er in der Existenzanalyse beschrieb, als Ergänzung zur herkömmlichen Psychotherapie, um deren Psychologis-

mus zu korrigieren. Nicht nur physische und psychische Motive (also Grundbedürfnisse und Wohlbefinden sowie Spannungsfreiheit) leiten den Menschen in seinem Erleben und Handeln, sondern maßgeblich auch geistige Motive, die als existenzielle Strebungen der Person nach Sinn, Werten, Glaube, Liebe, Freiheit, Verantwortung etc. ihren Ausdruck finden: Wozu lebe ich? Will ich dafür gelebt haben? Mit welcher Perspektive kann ich angesichts schicksalhaft unabänderlicher Bedingungen mein Leben leben? Was ist richtig zu tun?

Diese geistige Dimension des Menschen bezeichnete Frankl als die spezifisch humane Dimension. So befasste er sich vorwiegend mit dem Leiden des Menschen am Sinnverlust. Besonderes Augenmerk legte er darauf, dass geistige Motive nicht zwangsläufig aus psychischen Motiven abzuleiten sind. Liebe ist beispielsweise eben mehr als die Beruhigung einer ängstlichen Stimmung oder die Befriedigung von triebhaften Grundbedürfnissen. Die methodische Anwendung dieser anthropologischen Kerngedanken beschrieb Frankl in der *Logotherapie*, die die therapeutische Begleitung und Hilfestellung im Prozess der Sinnfindung systematisiert. Sinn wird vom Menschen über die Verwirklichung personaler Werte erlebt und gefunden. Diese lassen sich als schöpferische Werte, Erlebnis- und Einstellungswerte kategorisieren.

## Weiterentwicklung

Die Weiterentwicklung dieses Ansatzes in theoretischer, methodischer und klinisch-störungsspezifischer Hinsicht durch die Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), maßgeblich durch Alfred Längle, führte dazu, dass die Existenzanalyse heute international als eigenständiges Verfahren in der Psychotherapie gilt (Längle 2013; Stumm & Wirth 1994) – in Deutschland als Methode der Humanistischen Psychotherapie. Ihre Vorgangsweise ist phänomenologisch, sie arbeitet prozessorientiert mit besonderem Fokus auf der Emotionalität und einem erlebnisbezogenen Vorgehen (Kolbe 2000). Die Weiterentwicklung führte zu einem Struktur- und einem Prozessmodell der neueren Existenzanalyse. Diese zwei Modelle bilden die Grundlagen der heutigen psychotherapeutischen Arbeit der Existenzanalyse im Verständnis der GLE. Auf ihnen fußen diverse spezifische Methoden.