

---

EXISTENZANALYTISCHE BERATUNG BEI  
EXISTENTIELLER FRUSTRATION

---

*Uwe Böschmeyer*

I. DAS PHÄNOMEN DER EXISTENTIELLEN FRUSTRATION

Das Phänomen, das wie kein anderes die Menschen unserer Zeit bedrängt, ist – nach Auffassung V.E. Frankls – ein abgründiges Sinnlosigkeitsgefühl. Nicht primär die sexuelle Frustration – die Not der Zeitgenossen Freuds –, auch nicht das Minderwertigkeitsgefühl, das Adler als das besonders Bedrängende herausstellte, die »existentielle Frustration« ist für Frankl das primäre Problem unserer Zeit. Es stellt sich ihm dar als Gefühl existentieller Leere, als Initiative- und Interesselosigkeit, Langeweile und Ekel vor dem Leben.

Frankls Einschätzung nach breitet sich dieses Gefühl, von ihm auch »existentielles Vakuum« genannt, zunehmend aus. In seinem 1973 erschienenen Buch »Der Mensch auf der Suche nach Sinn« führt er aus, daß das Anwachsen des existentiellen Vakuums als ein weltweites Phänomen zu betrachten sei.

Wer unter Sinnlosigkeit leidet, leidet unter dem menschlichsten aller Probleme, wie entsprechend Sinnerfahrung die menschlichste aller Erfahrungen ist. Denn das Bedürfnis nach Sinn ist das ursprünglichste, elementarste und vitalste Bedürfnis des Menschen, es betrifft Leib, Seele und Geist. Darum kann ein Mensch auch an Sinnmangel erkranken, nur dann allerdings, wenn sich zu seiner existentiellen Frustration eine somatopsychische Affektion einstellt (diese Erkrankung, von Frankl »noogene Neurose« genannt, wird an anderer Stelle beschrieben).

Den Erweis erbracht zu haben, daß die existentielle Frustration das do-

minante Problem unserer Zeit sei, ist ein Verdienst Frankls, das als Beitrag zur Rehumanisierung der Medizin und Psychotherapie kaum überschätzt werden kann, auch und vor allem deshalb nicht, weil diese »Diagnose« den Menschen als *Person* herausfordert und ihn daher bei seiner Suche nach Sinn nicht in die Anonymität von Bedingtheiten und Strukturen verbannt.

Die existentielle Frustration zeigt sich in der Beratungspraxis häufig in und unter den verschiedensten Formen der Krise: z.B. als Krise in Ehe oder Beruf, als Krise des einsam Alleinlebenden, als Krise des sozial Erfolgtlosen, als Krise der mittleren Jahre oder des Alters. Diese und andere Formen von Krise sind häufig zwar psychisch verursacht, aber geistig begründet. Sie sind Auswirkungen existentieller Frustration.

Darüber hinaus zeigt sich die existentielle Frustration zunächst ohne klar erkennbare, faßbare Problematik. Nicht selten weisen die Klienten selbst darauf hin, daß sie »eigentlich« Anlaß hätten, mit ihrem Dasein zufrieden zu sein, da familiär, beruflich und sozial wenig zu beklagen sei. Was also führt sie in die existenzanalytische Beratung?

Der existentiell Frustrierte wirkt leiblich-seelisch-geistig wenig ausdrucks-voll, er wirkt kraftlos und matt. Er kränkelt häufiger als in früheren Zeiten, ist mit sich und seiner Umgebung unzufrieden, ist mißgestimmt, abwehrend. Er fühlt sich mit sich nicht eins, versteht sich und andere nicht mehr. Er beklagt seine Initiativlosigkeit, scheint seine Wünsche nicht (mehr) zu kennen. Sein Wertgesichtsfeld ist eingeschränkt, seine Welt-Anschauung verdunkelt. Er wirkt ratlos, ängstlich, niedergeschlagen. Er vermißt sein Gefühl für Sinn, weiß auf die Frage nach dem für ihn Wichtigsten keine Antwort. Er fühlt seine Hoffnung nicht mehr und setzt (zunächst) auch auf die Beratung wenig Hoffnung, arbeitet daher (zunächst) nur wenig mit.

Die Frage, ob der Zustand eines Klienten noch nicht oder doch schon dem Bereich einer noogenen Neurose zuzurechnen, ob noch existenzanalytische Beratung oder schon Logo-Therapie angezeigt sei, läßt sich im Einzelfall oft nur schwer entscheiden. Diese Unterscheidung ist, methodisch gesehen, m.E. auch irrelevant, da die Zugänge zum Wert- und Sinngefühl in Therapie und Beratung die gleichen sind.

Bevor jedoch von praktischen Hilfen die Rede ist, soll in der gebotenen Kürze die Frage nach den Ursachen und Gründen der existentiellen Frustration gestreift werden.

Die *Ursache* des existentiellen Vakuums beschreibt Frankl so: »Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er *muß*, und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er *soll*; und oft

scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich *will*. Nur um so mehr ist er darauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun, oder nur das zu tun, was die anderen wollen.«<sup>1</sup>

Der *Grund* für diese Entwicklung liegt m.E. darin, daß sich der moderne Mensch überfremden, d.h. sich materialisieren und mammonisieren läßt.

Die *Folge* dieser Entwicklung ist ein reduziertes Wertgefühl des Menschen für sich selbst und Leben überhaupt. Sie ist jedoch keine schicksalhaft notwendige, sondern eine zugelassene Entwicklung und daher ein elementarer Ausdruck von Seins- und Sinnvergessenheit.

Existenzielle Frustration ist Frustration des Sinnbedürfnisses. Das Sinnbedürfnis aber ist ein Existential und also ein jedem Menschen eigenes ursprüngliches und bleibend zu ihm gehörendes humanes Phänomen, das zwar in seiner Entwicklung behindert, nie jedoch ausgelöscht und daher wiederbelebt und ausgelebt werden kann.

## II. UMGANG MIT EXISTENTIELLER FRUSTRATION

Die folgenden Ausführungen zur Beratung sind das Ergebnis langjähriger theoretischer und praktischer Arbeit des »Hamburger Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie«. Nicht die einzelnen Punkte, sondern das Zusammenspiel der Hilfen kann zur Überwindung des Problems führen.

1. Wer hier und jetzt keinen oder kaum noch Sinn in seinem Leben fühlt, kann alte, verinnerlichte Sinnerfahrungen vergegenwärtigen. Die Erinnerung alter Sinn-Bilder ist häufig die Bedingung für die Möglichkeit der (Wieder-)belebung des Sinngefühls (Sinn der Beziehung zu Menschen in einer konkreten Aufgabe, in Kunst, Natur, Religion, im Erlebnis-, Gestaltungs-, im Leidensbereich?). Je fühlbarer die Erinnerungen werden, desto belebter zeigt sich das Sinngefühl der alten Zeit.<sup>2</sup>

2. Es gibt Widerstände gegen Sinnfindung, die bekannte Namen haben: z.B. Trotz, Selbstmitleid, Neid, Ehrgeiz, Unwahrhaftigkeit, Ich-Bezogenheit oder Seinsfaulheit. Sie sind die großen Gegenspieler der spezifisch humanen Möglichkeiten von Selbsttranszendierung und Selbstdistanzierung.

Widerstände dieser Art sind häufig Ausdruck existentieller Verweigerungen, die vordergründig das Erkennen und Erfühlen von Werten und deren Verwirklichung behindern oder sogar verhindern. Sie als *Ursachen* existentieller Frustration bewußtzumachen und überwinden zu helfen, ist

---

<sup>1</sup> V.E. Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München 1979, S. 16.

<sup>2</sup> Vgl. dazu U. Böschmeyer, *Herausforderung zum Leben*, Hamburg 1991, S. 45 ff.

eine vorrangige Aufgabe. Voraussetzung dafür ist allerdings die Erhellung der Persönlichkeit. Existenzanalytische Persönlichkeitserhellung ist Erhellung der Geschichte eines Menschen von den Anfängen bis zur Gegenwart unter der Leitfrage, was in seinem Leben Sinnfindung behinderte und was sie förderte.

Die existentielle Imagination ist ein hervorragender Zugang, die Voraussetzung für ihre Überwindung anbahnen zu lassen.<sup>3</sup> Zugleich und vor allem ist sie ein Zugang zu den Symbolen des unbewußt Geistigen, dem »Sitz im Leben« des Sinn-Bedürfnisses und der ursprünglichen Sinn-Bilder. Gerade weil der existentiell frustrierte Mensch wortmüde ist und seine bewußten Vorstellungen vom Leben keine Attraktivität mehr haben, sind für ihn innere Bilder ein neuer Zugang zum Wert- und Sinnerleben. Charakteristisch für sie ist ihre Farbigkeit, Plastizität, Gefühlsgetragenheit und relative Autonomie. Die unbewußten seelisch-geistigen Vorgänge werden dem Imaginierenden faßbarer und bewußter, weil er sie so unmittelbar anspricht oder von ihnen angesprochen wird, als handele es sich um eigenständige Personen. Auf diese Weise gelangt er zu einem ganzheitlicheren und intensiveren Erleben und wird emotional stärker herausgefordert. Er erfährt eine komplexere Bearbeitung des Vergangenen und erlebt komplexere Zugänge zum gegenwärtigen Seins- und Sinnerleben.

3. Der weitaus größte Problemteil der existentiellen Frustration wurzelt m.E. in den Konflikten zwischen Mensch und Mensch. Den Ursprung dieser Konflikte hat auf beeindruckend einfache Art Martin Buber so beschrieben: »Es ist der Konflikt zwischen drei Prinzipien im Wesen und Leben des Menschen: dem Prinzip des Gedankens, dem Prinzip des Wortes und dem Prinzip der Handlung. Der Ursprung allen Konflikts zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, daß ich nicht sage, was ich meine, und daß ich nicht tue, was ich sage.«<sup>4</sup>

Die daraus resultierende Aufgabe ist: die Konflikte, d.h. vor allem die Projektionen (sie sind keine Erfindung der Psychoanalyse) zu erhellen und die Eigenverantwortlichkeit als Mitte personalen Handelns attraktiv werden und einüben zu lassen. Buber: »Es kommt einzig darauf an, bei sich zu beginnen und in diesem Augenblick habe ich mich um nichts anderes in der Welt als um diesen Beginn zu kümmern. Jede andere Stellungnahme lenkt mich von meinem Beginnen ab, schwächt meine Initiative dazu, vereitelt das

---

<sup>3</sup> Vgl. dazu in diesem Band die von mir verfaßten Kapitel: »Existenzanalytische Beratung bei unabänderlichem Schicksal« und »Existenzanalytische Gesprächsführung«.

<sup>4</sup> M. Buber, Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, 9. Auflage, Heidelberg 1986, S. 34.

ganze kühne und gewaltige Unternehmen.«<sup>5</sup>

4. »Wir sehen ein Ding, empfinden seine Eigenart, seine Größe, seine Schönheit, seine Not – und sofort, wie ein lebendiges Echo, antwortet darauf etwas in uns selbst, wird wach, erhebt sich, entfaltet sich. Kann man doch den Menschen gerade jenes Wesen nennen, das fähig ist, mit seinem inneren Sein auf die Dinge der Welt zu antworten und eben darin sich selbst zu verwirklichen ... und darin »zu sich selbst zu kommen« ... Wir haben gesehen, daß er das Ding nicht einfach so erfaßt, wie es vor ihm steht, sondern aus seiner Erscheinung das Wesen herauschaut; ebenso tritt in der Begegnung auch sein eigenes Wesen hervor; etwas von dem, was er nicht bloß alltäglich, sondern zuinnerst ist. Das hat nichts mit Selbstbespiegelung zu tun ..., sondern ist ein Erwachen des Sinnkerns, wie beim Ding, nur aber des eigenen.«<sup>6</sup> Die Möglichkeit, »mit seinem inneren Sein auf die Dinge der Welt zu antworten«, ihren Wert zu erkennen, zu erfüllen, sich ihnen gegenüber zu ver-antworten und so neue Sinnerfahrungen machen zu können, ist auch dem existentiell frustrierten Menschen nicht abhanden gekommen. Er hat diese Möglichkeit nicht verloren, weil er die Möglichkeit zur Selbsttranszendierung nicht verloren hat.

Die existentielle Imagination ist eine wesentliche Hilfe, dieses menschliche Urvermögen wiederzubeleben. Darüber hinaus gibt es eine Reihe anderer Hilfen, die die Seh-Bereitschaft und Seh-Fähigkeit eines Klienten fördern können. Alle methodischen Hilfen hängen jedoch einzig und allein davon ab, ob der Klient den »Sinnkern« in sich und anderem Leben auch sehen und leben will, m.a.W.: ob er zur weiteren Sinnsuche überhaupt motiviert ist.

Ob sich der Klient wieder – oder vielleicht zum ersten Mal – auf die Suche nach Sinn einlassen will, wird allerdings erst dann deutlich werden, wenn er die Tiefe seines Frustriertseins fühlt, sie beim Namen nennt und wenn ihm bewußt wird, in welcher Entscheidungssituation er sich befindet. Erst wenn er klar genug erkennt und fühlt, was er verloren oder noch nicht gefunden hat, kann er sein ur-sprüng-liches Sinnbedürfnis wieder fühlen und zur weiteren Suche nach Sinn herausgefordert werden.

Seine Suchhaltung hängt darüber hinaus davon ab, ob ihm fühlbar bewußt ist, daß niemand außer ihm dafür verantwortlich ist, ob er sucht oder nicht, ob er aus der »Erscheinung (des Dings) sein Wesen herauschaut« – oder

---

<sup>5</sup> A.a.O., S. 32 f.

<sup>6</sup> R. Guardini, Über das Wesen des Kunstwerks, Stuttgart/Tübingen 1950, zitiert nach: L. Hohn-Kemler (Hrsg.), Sinnspuren, Freiburg i.Br. 1989, S. 217.

nicht. Er wird jedoch – als Kind dieser Zeit – die Herausforderung zur Verantwortlichkeit nur in dem Maße als Chance für sich sehen, in dem er sein Antwortgeben auf die ihn herausfordernden Werte weniger als Verpflichtung, sondern mehr als Möglichkeit eigener Lebensgestaltung zu begreifen beginnt.

Ein Beispiel für eine Form der Hilfe, die Seh-Bereitschaft und Seh-Fähigkeit des Klienten anzuregen und zu fördern, ist die folgende, sinnorientierte meditative Übung:

Der existentiell frustrierte Mensch ist von sich selbst nur noch wenig berührt, und deshalb ist es wichtig, ihm Möglichkeiten neuer Seins- und Selbstberührung zu zeigen. Jede neue Erfahrung ist ein, wenn auch ein zunächst nicht eingestandener Grund für neue Hoffnung.

Der Existenzanalytiker kann die Worte für den Klienten sprechen. Der Klient kann sich den Text auch selbst aneignen und ihn in seine eigene Form der Sprache übersetzen. Wichtig ist, den Gedanken und Bildern viel Raum zu lassen.

Sie sind allein. Es ist still.  
Sie schließen die Augen.  
Sie nehmen Gedanken wahr.  
Sie brauchen sie nicht zu verändern.  
Lassen Sie sie gehen, wie sie gehen.

Einige Gedanken ziehen sich zurück.  
Leib, Seele und Geist lösen sich.

Sie beginnen, sich selbst zu fühlen.  
Sie kommen sich näher.

Weite ist um Sie –  
und Freiheit – und Klarheit – und Wärme.  
Bilder zeigen sich,  
Bilder vom anderen Leben.  
Bilder vom anderen Leben ziehen in Sie ein.  
Was schwierig schien, scheint einfach.  
Was fern schien, kommt näher.

Sie ahnen, spüren, erfahren,  
was auf Sie wartet,  
was auf Verwirklichung wartet.

Sie ahnen Sinn.  
Sie fühlen Sinn.  
Sie fühlen auch den Mut, ihn aus-zuleben.

Sie fühlen sich geborgen.  
Sie fühlen sich mit sich im Einklang,  
im Einklang auch mit dem großen Leben.

5. Wie das Sinnbedürfnis, so ist auch die Selbsttranszendierung eine unverlierbare Möglichkeit des Menschen. Weil auch der existentiell Frustrierte diese Möglichkeit nicht verloren hat, sehnt er sich danach, sie zu verwirklichen, auch dann, wenn ihm sein Sehnen nicht bewußt ist. Jeder Mensch sehnt sich nach der Verwirklichung dessen, was zu ihm gehört, und was er doch nicht aus-gelebt hat.

Selbsttranszendierung ist in ihrer letzten Ausformung Liebe. Und niemand erfährt mehr Sinn als der, der liebt.

Der Zugang zu den verschütteten Quellen der Liebe liegt in der Anschauung dessen, was jemand lieben will, soll und kann. Um die mögliche Wirkungsgeschichte der Anschauung existentiell zu verstehen, ist es wichtig – für den Existenzanalytiker und den Klienten –, den folgenden Circulus zu verstehen, d.h.: seine Elemente und ihren Zusammenhang auf sich einwirken zu lassen und daraus konkrete Schlußfolgerungen zu ziehen. Die Möglichkeiten dazu sind im Leben reichlich vorhanden:

Je mehr ich auf Menschen, Tiere, Pflanzen, Leben sehe, desto mehr nehme ich sie wahr. Je mehr ich sie wahr-nehme, desto mehr erkenne ich ihr Wesen. Je mehr ich ihr Wesen erkenne, desto mehr staune ich über sie. Je mehr ich über sie staune, desto mehr achte und beachte ich sie. Je mehr ich sie achte und beachte, desto mehr respektiere ich ihre Andersartigkeit. Je mehr ich die Andersartigkeit anderen Lebens respektiere, desto mehr kommt es mir entgegen. Je mehr mir anderes Leben entgegenkommt, desto williger gehe ich darauf zu. Je mehr mir anderes Leben entgegenkommt und je williger ich darauf zugehe, desto näher sind wir uns. Je näher wir uns sind, desto tiefer erkennen wir uns in unserem Wesen. Je tiefer anderes Leben mich in meinem Wesen erkennt, desto mehr fühle ich mich angenommen. Je mehr ich mich angenommen fühle, desto leichter und wohlwollender schaue ich anderes Leben an. Je leichter und wohlwollender ich anderes Leben anschau, desto eher beginne ich, es zu lieben. Je mehr ich zu lieben beginne, desto mehr Werte erkenne, erfülle und verwirkliche ich. Je mehr Werte ich verwirkliche, desto mehr erfahre ich Sinn. Je mehr ich Sinn

erfahre, desto leichter wird mir die Anschauung von Leben. Hier schließt sich der Kreis.

6. Es gibt auch Widerstände gegen Sinnfindung, die zweifelsfrei in der Außenwelt liegen. Sie sind ein relativ neues und im Bereich von Psychotherapie und Existenzanalyse bislang nicht hinreichend beachtetes Problem: Existentielle Frustration kann auch die Folge inhumaner Strukturen sein, deren Auswirkungen von welt-offenen Menschen bewußt erlebt oder in ihren Träumen erlitten werden. Es scheint so, als hätte die Adaptionfähigkeit des Menschen hinsichtlich der technologisch sich ständig erweiternden und ökologisch weiter verarmenden Welt ihre Grenzen. Dieser Aspekt des Themas fordert zur Neubesinnung in zweifacher Hinsicht heraus: zum einen zur Besinnung auf die Notwendigkeit politischer Einflußnahme derer, die konkrete Zeitzeugen existentieller Frustration sind, zum anderen zur konkreten Herausforderung der Leidenden selbst, persönlich auf ihre Umwelt Einfluß zu nehmen, um sie – soweit wie möglich – verändern zu helfen und den verbleibenden freien Entscheidungsraum beleben zu können.