

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Einführung	14
Teil I Grundlagen	
1 Philosophische Grundlagen: die Existenzphilosophie	25
2 Die psychotherapeutische Tradition: existenzielle Psychotherapie	41
3 Integration existenzieller Ansätze in Psychotherapie und Beratung	55
Teil II Anwendung	
4 Sinnlosigkeit: Finden einer Lebensperspektive sowie Ziel- und Wertklärung	71
5 Schuldgefühle	97
6 Ablehnung von Verantwortung	113
7 Tod und Sterben	125
8 Unveränderbare Leidenszustände	145
9 Isolation, Einsamkeit und Liebe	163
10 Suizidalität	175
Abschluss und Fazit	197
Anhang	
Anhang 1: Empfehlungen zur Bibliothherapie	201
Anhang 2: Muster Notfallplan bei Suizidalität	209
Literaturverzeichnis	210
Sachwortverzeichnis	215

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	14
Teil I Grundlagen	23
1 Philosophische Grundlagen: die Existenzphilosophie	25
1.1 Auswahl bedeutender Existenzphilosophen	25
1.2 Darstellung einzelner Existenzphilosophen	27
1.2.1 Søren Kierkegaard	28
1.2.2 Friedrich Nietzsche	30
1.2.3 Martin Buber	31
1.2.4 Karl Jaspers	32
1.2.5 Paul Tillich	33
1.2.6 Martin Heidegger	34
1.2.7 Jean-Paul Sartre	36
1.2.8 Albert Camus	37
1.2.9 Weitere Existenzphilosophen	38
1.3 Bedeutung der Existenzphilosophie für existenzielle Ansätze in Psychotherapie und Beratung	39
2 Die psychotherapeutische Tradition: existenzielle Psychotherapie	41
2.1 Einzelne Ansätze der existenziellen Psychotherapie	41
2.1.1 Daseinsanalyse (Ludwig Binswanger; Medard Boss)	42
2.1.2 Logotherapie und Existenzanalyse (Viktor Frankl)	43
2.1.3 Britische Schule der Existenzanalyse (Emmy van Deurzen)	45
2.1.4 Amerikanischer existenziell-humanistischer Ansatz (Rollo May; Irving Yalom)	47
2.1.5 Weitere Vertreter existenzieller Psychotherapie	51
2.2 Dimensionen existenzieller Psychotherapie	52
3 Integration existenzieller Ansätze in Psychotherapie und Beratung	55
3.1 Existenzielle Ansätze und ihr Bezug zu weiteren Psychotherapieverfahren	55
3.1.1 Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	56

3.1.2	Humanistische Ansätze	57
3.1.3	(Kognitive) Verhaltenstherapie	58
3.1.4	Systemische Ansätze	59
3.1.5	Allgemeine Psychotherapie	59
3.2	Existenzielle Ansätze in der Beratung	60
3.2.1	Existenzielle Beratung im engeren Sinne	60
3.2.2	Potenziale existenzieller Ansätze für die Beratung	61
3.3	Empirische Fundierung existenzieller Ansätze	62
3.4	Ansatzpunkte existenzieller Ansätze in Therapie und Beratung	63
3.4.1	Existenzielle Haltung in der therapeutischen Beziehung und Gesprächsführung	63
3.4.2	Anregungen für den Umgang mit existenziell bedeutsamen Inhalten	65

Teil II Anwendung 67

4 Sinnlosigkeit: Finden einer Lebensperspektive sowie Ziel- und Wertklärung 71

4.1	Zwei Perspektiven der Sinnfindung	72
4.2	Therapeutische Aspekte bei der Behandlung von Sinnproblemen	73
4.3	Sinnkonstruktivismus	76
4.3.1	Grundlagen	76
4.3.2	Therapeutische Arbeit im Kontext des Absurden	78
4.4	Sinnobjektivismus	83
4.4.1	Grundlagen	83
4.4.2	Therapeutische Arbeit im Kontext des objektiven Sinns	85
4.5	Das Sinnkonzept des Therapeuten	92

5 Schuldgefühle 97

5.1	Existenzielle Betrachtung der Schuld	98
5.1.1	Ist schuldfreies Leben möglich?	99
5.1.2	Schuld vs. Verantwortlichkeit	101
5.2	Therapeutischer Umgang mit Schuld	102
5.2.1	Analyse des Verantwortlichkeitsanteils	103
5.2.2	Analyse des Schuldanteils	106
5.2.3	Behandlung von echter Schuld	107
5.2.4	Umgang mit existenzieller Schuld	109

6 Ablehnung von Verantwortung 113

6.1	Existenzielle Betrachtung der Verantwortung	114
6.1.1	Schicksal vs. Freiheit	114
6.1.2	Existenzielle Dimension der Verantwortung	116

6.2	Behandlung von Verantwortungsproblemen	118
6.2.1	Angst als aufrechterhaltende Bedingung	118
6.2.2	Ermunterung zur Entscheidung	119
6.2.3	Das Treffen von Entscheidungen üben	120
6.2.4	Umgang mit Verzweiflung über nicht genutzte Chancen	122
7	Tod und Sterben	125
7.1	Existenzielle Betrachtungen zu Tod und Sterben	126
7.1.1	Tod	127
7.1.2	Isolation	128
7.1.3	Freiheit	130
7.1.4	Sinnlosigkeit	131
7.2	Therapeutische Implikationen	131
7.2.1	Therapeutische Grundhaltung	131
7.2.2	Glaubenssätze und Werte des Klienten	134
7.2.3	Umgang mit Endlichkeit und Sinnverlust durch den Tod	135
7.2.4	Zwischenmenschliche Bindung und Todesangst	139
7.2.5	Bibliotherapie	141
7.2.6	Umgang mit Angst vor dem Sterbeprozess	142
8	Unveränderbare Leidenszustände	145
8.1	Existenzielle Betrachtung des Leidens	146
8.1.1	Leiden als konstituierendes Merkmal der menschlichen Existenz	146
8.1.2	Leidenszustände als Chance für Reifung	148
8.1.3	Einstellungswerte im Sinne Viktor Frankls	149
8.1.4	Die therapeutische Haltung angesichts unabänderlichen Leids	151
8.2	Die Psychotherapie von Menschen mit Leidenszuständen	151
8.2.1	Phase 1: Unterscheidung	152
8.2.2	Phase 2: Begraben der sinnlosen Hoffnung	154
8.2.3	Phase 3: Neuorientierung	157
9	Isolation, Einsamkeit und Liebe	163
9.1	Existenzielle Isolation	163
9.1.1	Der Mensch in seinem Getrenntsein von der Welt	163
9.1.2	Therapeutischer Umgang mit der existenziellen Isolation	165
9.2	Einsamkeit und Alleinsein	167
9.2.1	Isoliertsein als Wesensmerkmal des Menschen	167
9.2.2	Therapeutischer Umgang mit Einsamkeit und Alleinsein	167
9.3	Liebe	170
9.3.1	Liebe als menschliche Antwort auf Isolation	170
9.3.2	Liebe als Thema in Therapie und Beratung	171

10	Suizidalität	175
10.1	Existenzielle Betrachtung der Suizidalität	176
10.2	Therapeutischer »Fahrplan« zur professionellen Reaktion in suizidalen Krisen	181
10.2.1	Einschätzung der Suizidalität	181
10.2.2	Entscheidungen und Maßnahmen bei Suizidalität	186
10.3	Therapie bei Suizidalität	192
10.4	Wenn sich ein Klient umgebracht hat	194
Abschluss und Fazit		197
Anhang		199
Anhang 1: Empfehlungen zur Bibliotherapie		201
	Bücher	201
	Filme	206
Anhang 2: Muster Notfallplan bei Suizidalität		209
Literaturverzeichnis		210
Sachwortverzeichnis		215