

Gerhard
Friedl

**WAS
BRINGT
MIR
DAS?**

**SINNVOLL
LEHREN,
MOTIVIERT
LERNEN**

h
e
p

INHALT

Einleitung	7
Existenzanalyse	9
Ursprünge der Existenzanalyse und Logotherapie	9
Sinn – existenziell und ontologisch	11
Definition und Ziele der Existenzanalyse	12
Existenz	14
Existieren versus vegetieren	15
Existenzielle Situation und Dialog	16
Lebenshaltung: Wunsch oder Antwort?	19
Zustimmung	23
Zustimmung als Basis für die Hingabe	25
Person	27
Motivationstheorie	31
Charakteristiken für motiviertes Handeln	32
Gemeinsamkeiten von Motivationstheorien	33
Demotivation	34
Motive	35
Zuständigkeit für die Motivation	37
Die vier Grundmotivationen der Existenzanalyse	39
Die erste Grundmotivation – Sein können	41
Die zweite Grundmotivation – Leben mögen	50
Die dritte Grundmotivation – Sich selbst sein dürfen	69
Die vierte Grundmotivation – Handeln sollen	86
Die vier Grundmotivationen in der Übersicht	99
Fallbeispiele zur Verdeutlichung der Funktionen der Grundmotivationen	101
Existenzanalyse und Gruppendynamik	107
Definition der »Gruppe«	107
Beschreibung der Gruppendynamik	108
Der gruppendynamische Raum	109
Handlungsmöglichkeiten für Auszubildende für die Integration der Grundmotivationen	115
Phänomenologie als Grundlage für die Begegnung mit Lernenden ..	119
Wahrnehmung	119
Zu Begriff und Wesen der Phänomenologie	121

Phänomenologie in der Begegnung mit Lernenden	122
Aufbau der Methode	124
Hindernisse	125
Wirkung der Methode	126
Didaktik und Existenzanalyse	129
Eckpunkte für eine existenzielle Didaktik	129
Blick auf das Zielpublikum	130
Der Mensch rückt ins Zentrum	132
Handlungsorientierung	134
Offenheit	135
Prinzip der Teilnehmendenorientierung	136
Aus Erfahrungen Erlebnisse machen	137
Lernziele und Kompetenzorientierung	138
Vielseitigkeit bei Sozialformen, Methoden und Hilfsmitteln	139
Durchführung von offenen und Selbstständigkeit fördernden Lernformen	140
Eine mögliche Verlaufsform	140
Methoden und Instrumente	143
Personale Existenzanalyse (PEA)	143
Die Sinnerfassungsmethode (SEM)	146
Die Willensstärkungsmethode (WSM)	148
Kompetenzen-Ressourcen-Modell (Ko-Re)	150
Portfolio	155
Resonanzgruppen	156
Transfergruppen	157
Die Grundmotivationen zur Sprache bringen	159
Fragetechnik	160
Wertematrix	161
Das Contracting/der Gruppenvertrag	162
Über Viktor Frankl und Alfried Längle	165
Viktor Frankl	165
Alfried Längle	166
Adressen	169
Begriffe	171
Verwendete Literatur	173

EINLEITUNG

Wie kommt der Mensch zum Wollen? Was braucht es, dass jemand in einem Lernprozess »Ich will« ausruft? Das sind die Fragen, denen diese Schrift gewidmet ist. Thema ist die Motivation, die zu den wichtigsten Voraussetzungen für einen gelingenden Lernprozess gehört. Und die zentrale These dazu lautet: *Wenn die Lernenden in einem Lernprozess einen ganz persönlichen Sinn erfahren, dann ist eine kraftvolle intrinsische Motivation vorhanden.*

Damit das aber möglich wird, muss der Unterricht von den Menschen her gedacht werden – und nicht vom Inhalt her. Im Zentrum der didaktischen Planung steht der Mensch.

Zuvor aber braucht es eine Vorstellung davon, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit sich intrinsische Motivation und Sinn erleben entwickeln können.

Meinen Ausführungen liegt das Sinnkonzept der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl zugrunde, erweitert um die existenzielle Motivationstheorie von Alfried Längle. Die Existenzanalyse ist heute in Therapie, Beratung und Pädagogik weit verbreitet. Dieses Buch adaptiert sie auf die Erwachsenenbildung, die hier sehr weit gefasst wird und berufliche Grundbildung, alle Arten der beruflichen Weiter- und Fortbildung, ein Studium an einer Fachhochschule oder Universität ebenso umfasst wie sämtliche Typen von Weiterbildungen im Sport- und Freizeitbereich. Zielpublikum sind alle, die in den genannten Bereichen eine Lehr- und Betreuungsfunktion ausüben.

Eine existenzanalytisch geprägte Erwachsenenbildung leistet einen Beitrag zu einem eigenständigen, in bewusster Verantwortung geführten Leben, in dem sich der Mensch als Mitgestaltender erlebt. Es geht um die Realisierung einer sinnvollen Existenz. Eine Weiterbildung betrifft immer nur einen kleinen Lebensausschnitt, aber was in ihr getan wird, hat immer auch symbolischen und modellhaften Charakter, der auch in alle anderen Lebensbereiche hineinwirken kann.

Wesentlich dabei ist, die Unterrichtsthemen mit dem Leben der Lernenden zu verbinden. Denn dies weckt positive Emotionen und führt zu einem motivierteren und manchmal lustvolleren Lernen. Das Lernen in einer Weiterbildung ist immer auch eine Chance, die eigene Existenz zu leben. Die Existenzanalyse zeigt einen Weg auf, wie Lernende zu dem in sich drin vorstoßen können, was sie als Person einmalig macht. Damit ist es möglich, einen Rahmen zu setzen, in dem die Lernenden ihre individuellen Lern- und Entwicklungsschwerpunkte setzen können, mit denen sie ihren existenziellen Sinn zu finden in der Lage sind. Immer wieder geht es beim Lernen darum, dass die Lernenden »Ich will« sagen können. Also nicht »Ich muss« oder »Ich sollte« – beides steht für eine nicht freie Entscheidung. Mithilfe der Existenzanalyse kann das Freie, das hinter dem »Ich will« steht, entwickelt oder weiter gefördert werden.

Werfen wir noch einen Blick auf den Aufbau des Buches: Nach einer Einführung in die Ziele und zentralen Elemente der Existenzanalyse folgt zunächst ein allgemeines Kapitel zum Thema »Motivation«. Daran schließt das Kernstück dieser Schrift an, das den vier Grundmotivationen gewidmet ist. Da habe ich mich eng an die Texte aus den Lehrbüchern und Fachartikeln von Alfried Längle gehalten. Nebst der Adaption in die Erwachsenenbildung geht es mir auch um ein möglichst originäres Bekanntmachen dieser Theorie. Im letzten Teil geht es um die praktische Umsetzung – erst um das Leiten von Lerngruppen anhand der Gruppendynamik, dann um die Phänomenologie als Methode zur Begegnung mit Lernenden. Schließlich werden didaktische Grundelemente zur Gestaltung von Unterricht vorgestellt. Abgerundet wird das Ganze mit Methoden und Instrumenten. Zur Veranschaulichung der Theorie habe ich immer wieder Beispiele aus meiner Praxis einfließen lassen. Im praktischen Teil werden die Instrumente teilweise in den Grundmotivationen verankert, um diese noch einmal anschaulich zu machen.

EXISTENZANALYSE

► **Wer ein Wozu zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.** ◀

Friedrich Nietzsche

Ursprünge der Existenzanalyse und Logotherapie

Der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl (1905–1997) ist der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Sie gilt als die *dritte* Wiener Schule der Psychotherapie.

Frankl hat die Logotherapie ursprünglich als Ergänzung zu gängigen Theorien wie der Psychoanalyse nach Freud (erste Wiener Schule) oder der Individualpsychologie nach Adler (zweite Wiener Schule) gesehen. Den Begriff »Logotherapie« erwähnte er erstmals 1926, den der Existenzanalyse 1933, beide wurden 1938 zum ersten Mal publiziert. »Logo-« bezieht sich auf das griechische *logos*, was »Sinn« bedeutet. Bei der Logotherapie geht es um eine Sinnberatung.

Frankl hat seine Theorie aus der Philosophie abgeleitet; die Wurzeln der Existenzanalyse liegen in der Existenzphilosophie und der Phänomenologie. Dabei stützte er sich unter anderem auf Martin Heidegger und Edmund Husserl.

Frankl hatte mit vielen unglücklichen, sich selbst entfremdeten, verzweifelten und neurotisch kranken Menschen zu tun. Dabei gewann er die Erkenntnis, dass diesen Menschen oft die Möglichkeit zu einem sinnvollen und erfüllten Leben fehlte. Die Ausrichtung des Lebens nach einem erfüllenden Sinn erhöht die Chance zu psychischer Gesundheit wesentlich. Oder umgekehrt: Gefühle der Sinnlosigkeit können krank machen.

Als praktizierender Arzt stellte Frankl fest, dass Patienten mit einer schweren oder gar tödlichen Diagnose oft sich selbst überlassen sind. Sie

haben vom Arzt erfahren, dass ihr Leben binnen mehr oder weniger kurzer Zeit enden wird. Der Mensch muss erst lernen, mit einer solchen Situation umzugehen. Im Besonderen stellt sich dann die Sinnfrage. Frankl hatte das Bedürfnis, Menschen bei der Suche nach dem »Wozu« im Leiden Beistand zu leisten (Frankl, 2007 und Längle, 2013a).

Als Häftling im Konzentrationslager Auschwitz konnte Frankl beobachten, wie Menschen mit einer Perspektive über die Gefangenschaft hinaus eher überlebten als solche, die resignierten und nicht mehr daran glaubten, das KZ jemals noch verlassen zu können. Damit wurde für ihn der Satz von Nietzsche, der diesem Kapitel als Motto vorangestellt ist, lebendig: »Wer ein Wozu hat, erträgt fast jedes Wie.« Die schlimmsten und widrigsten Umstände können besser ertragen werden, wenn man Aussicht auf etwas Größeres, Übergeordnetes hat. Bei Frankl war es der Wille, seine Familienangehörigen wiederzusehen und ein vor dem Krieg geschriebenes, aber noch nicht veröffentlichtes Buch zur Logotherapie noch einmal zu schreiben (als Frankl ins KZ abgeholt wurde, hatte er das Manuskript in seinen Mantel eingenäht, aber der wurde ihm natürlich weggenommen, und so war das Manuskript verloren).

Frankl kritisierte die damaligen Psychotherapien wegen ihres Psychologismus: Sie reduzierten den Menschen auf innerpsychische Mechanismen. Daraus resultierte die Auffassung, dass Triebe bzw. deren Befriedigung zu einem guten Leben beitragen. Dem liegt ein Menschenbild zugrunde, in dem der Mensch vor allem ein Getriebener ist, der sein Schicksal nicht selbst bestimmen kann. Frankl setzte sich für eine ganzheitliche Sicht ein, die auch das Geistige umfasst: Im Bereich des Geistigen kann sich der Mensch frei entscheiden, und darin liegt auch seine Fähigkeit, dem Leben einen Sinn zu geben. Die Wichtigkeit der Triebdynamik für die Entwicklung des Menschen und der Menschheit stellte Frankl dabei nicht infrage (Längle, 2013a). Allerdings kommt der Mensch nach seiner Auffassung nicht allein durch die Befriedigung seiner Triebe zu einem erfüllten und sinnvollen Leben; er hat darüber hinaus eine Aufgabe, die über die eigene Existenz hinausreicht: »... dass der Mensch letzten Endes nur in dem Maße sich verwirklichen kann, in dem er einen Sinn erfüllt – draußen in der Welt, aber nicht in sich selbst.« Frankl betont also den »Willen zum Sinn« beim Menschen (2005a, S. 17). Der Mensch will in seinem Leben etwas Sinnvolles tun, das ist ihm angeboren. Mit der geistigen Dimension, die über das Triebhafte hinausgeht,

und mit seinem freien Willen kann der Mensch sein Schicksal mitbestimmen, es sind nicht nur die Triebe, die ihn steuern. Die Logotherapie war für Frankl eine Komplettierung der Tiefenpsychologie und somit eine Art »Höhenpsychologie« (Längle, 2011).

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Existenzanalyse systematisch weiterentwickelt. Motor dieser Entwicklung ist Alfred Längle, der während längerer Zeit einer der engsten Mitarbeiter Frankls war. Während bei Frankl die Rationalität im Vordergrund stand, haben bei Längle die Emotionen und die biografische Arbeit an Bedeutung gewonnen. So ist seine Emotions- und Wertetheorie ein zentraler Bestandteil seiner Motivationstheorie. Die Existenzanalyse ist heute eine eigenständige Therapietheorie, und die Logotherapie ist ein spezieller Bereich innerhalb der Existenzanalyse. Mittlerweile hat die Existenzanalyse Einflüsse bis in die Pädagogik und Erwachsenenbildung hinein, sie wirkt aber auch in die Supervision, Gruppendynamik, Teamentwicklung, Organisationsentwicklung und ins Coaching. Es gibt in verschiedenen Ländern anerkannte Ausbildungen in Existenzanalyse.

Frankl selbst mochte die Weiterentwicklung der Existenzanalyse nicht mittragen. So hat er zu Beginn der Neunzigerjahre den Ehrenvorsitz der internationalen Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie niedergelegt. Vor allem mit der Relativierung der auf die Zukunft ausgerichteten Sinnlehre war er nicht einverstanden. Das ganz große Verdienst Frankls ist die Integration des Geistigen, der Fähigkeit zum freien Willen und der Sinnfrage in die Psychotherapie.

Sinn – existenziell und ontologisch

In der Existenzanalyse wird der Begriff »Sinn« oft verwendet. Sinn wird von einem allgemeinen Verständnis her oft mit Religion oder Philosophie in Verbindung gebracht. Es kann zwischen einem ontologischen und einem existenziellen Sinn unterschieden werden.

Ontologie ist die Lehre vom Sein, es geht um die großen, übergeordneten Fragen des Lebens: Warum ist der Mensch auf der Welt? Was ist der Mensch? usw. Damit befassen sich Philosophie und Religion. Der ontologische Sinn ist nicht Gegenstand der Psychologie.

In der Existenzanalyse geht es um den *existenziellen Sinn*, der den einzelnen Menschen betrifft. Dieser Sinn hängt von der Person ab. Er