

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>Einführung</b>	14
<b>Teil I Grundlagen</b>	23
<b>1 Philosophische Grundlagen: die Existenzphilosophie</b>	25
<b>1.1 Auswahl bedeutender Existenzphilosophen</b>	25
<b>1.2 Darstellung einzelner Existenzphilosophen</b>	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
<b>1.3 Bedeutung der Existenzphilosophie für existenzielle Ansätze in Psychotherapie und Beratung</b>	39
<b>2 Die psychotherapeutische Tradition: existenzielle Psychotherapie</b>	41
<b>2.1 Einzelne Ansätze der existenziellen Psychotherapie</b>	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
<b>2.2 Dimensionen existenzieller Psychotherapie</b>	52
<b>3 Integration existenzieller Ansätze in Psychotherapie und Beratung</b>	55
<b>3.1 Existenzielle Ansätze und ihr Bezug zu weiteren Psychotherapieverfahren</b>	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
<b>3.2</b>	<b>Existenzielle Ansätze in der Beratung</b>	60
3.2.1	Existenzielle Beratung im engeren Sinne	60
3.2.2	Potenziale existenzieller Ansätze für die Beratung	61
<b>3.3</b>	<b>Empirische Fundierung existenzieller Ansätze</b>	62
<b>3.4</b>	<b>Ansatzpunkte existenzieller Ansätze in Therapie und Beratung</b>	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
<b>Teil II</b>	<b>Anwendung</b>	67
<b>4</b>	<b>Sinnlosigkeit: Finden einer Lebensperspektive sowie Ziel- und Wertklärung</b>	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
<b>5</b>	<b>Schuldgefühle</b>	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
<b>6</b>	<b>Ablehnung von Verantwortung</b>	113
6.1	Existenzielle Betrachtung der Verantwortung	114
6.1.1	Schicksal vs. Freiheit	114
6.1.2	Existenzielle Dimension der Verantwortung	116

<b>6.2</b>	<b>Behandlung von Verantwortungsproblemen</b>	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 Verzweigung über nicht genutzte Chancen	122
<b>7</b>	<b>Tod und Sterben</b>	125
<b>7.1</b>	<b>Existenzielle Betrachtungen zu Tod und Sterben</b>	126
7.1.1	Tod	127
7.1.2	Isolation	128
7.1.3	Freiheit	130
7.1.4	Sinnlosigkeit	131
<b>7.2</b>	<b>Therapeutische Implikationen</b>	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
<b>8</b>	<b>Unveränderbare Leidenszustände</b>	145
<b>8.1</b>	<b>Existenzielle Betrachtung des Leidens</b>	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
<b>8.2</b>	<b>Die Psychotherapie von Menschen mit Leidenszuständen</b>	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
<b>9</b>	<b>Isolation, Einsamkeit und Liebe</b>	163
<b>9.1</b>	<b>Existenzielle Isolation</b>	163
9.1.1	Der Mensch in seinem Getrenntsein von der Welt	163
9.1.2	Therapeutischer Umgang mit der existenziellen Isolation	165
<b>9.2</b>	<b>Einsamkeit und Alleinsein</b>	167
9.2.1	Isoliertsein als Wesensmerkmal des Menschen	167
9.2.2	Therapeutischer Umgang mit Einsamkeit und Alleinsein	167
<b>9.3</b>	<b>Liebe</b>	170
9.3.1	Liebe als menschliche Antwort auf Isolation	170
9.3.2	Liebe als Thema in Therapie und Beratung	171

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