

Im Bann der Angst

Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl

Alfried Längle

Ausgehend von der Überraschung, die mit einem paradoxen Herangehen an die Angst verbunden ist, wird die Technik der Paradoxen Intention kurz erklärt. Um ihren Ansatzpunkt verstehen zu können, wird anschließend ein phänomenologisches Verständnis der Angst entwickelt, das auf eine Interpretation ihrer Inhalte verzichtet. Dabei wird die Rolle des Wollens und der Haltung bei der Entstehung von Erwartungsängsten ebenso deutlich wie der Bezug zum Sein-Können inmitten der faktischen Welt mit ihren eigenen Bedingungen und Möglichkeiten. Das Nicht-lassen-Können des Gegebenen und das Nicht-annehmen-Können der Möglichkeiten erweist sich existentiell gesehen als Grund der Angstentwicklung. Als Folge dieser Haltung hypertrophiert das Wollen, weil es Einfluß gewinnen „will“ auf Bereiche, wo es keinen Zugang hat.

Paradoxe Intention ist Übung in der Begrenzung des Wollens auf das, wo es Wirkung haben kann, und Einsatz der Erkenntnis, daß der Wille nicht auf direktem Wege Realitäten zu schaffen vermag. So kann es zur Umkehrung der Wollensintention kommen: im Wissen um die Struktur des Wollens kann das Befürchtete gewollt werden, diese Freiheit genutzt werden. So kann die Person über die Angst zu stehen kommen. Diese Vorgangsweise vermittelt Selbst-Distanzierung, stellt im Grunde aber eine Einstellungsänderung dar.

Schlüsselwörter: Angst, Paradoxe Intention, Wille, Haltung, Existenzanalyse

Starting with the surprise that is often created by a paradoxical approach to anxiety, the technique of paradoxical intention is explained briefly. In order to be able to understand its starting point a phenomenological comprehension of anxiety is developed while renouncing at any interpretation of its contents. The role of the will and of the attitude in the genesis of anxieties of expectation will become evident, as well as the relation to an ability to live in a factual world with its specific conditions and possibilities. Not to be able to let the given facts be and to be able to accept the possibilities at hand prove to be the existential reasons for the development of anxiety. As a consequence of this attitude the will hypertrophies, because it strains to increase its influence to areas to which it has no access.

Paradoxical intention is an exercise in restricting one's will to where it may be effective, and it applies the realisation that the will alone cannot directly create realities. Thus, an inversion of one's wilful intention may be effected: to intend the very thing one is afraid of, to profit from this freedom and thus to put the potentials of the person above the anxiety. This procedure procures self-distancing, but, furthermore, it constitutes a change of attitude.

Key words: anxiety, paradoxical intention, will, attitude, existential analysis.

1. Einleitung

Wer die Anleitung zur Paradoxen Intention (Frankl 1959, 724ff; 1982a, 37; 1982b, 184ff; 1982c, 159ff) zum ersten Mal hört, der wird entweder darüber lachen oder aber eine Auflehnung empfinden. Ist es nicht schon fast pervers, einen Menschen dazu anzuhalten, sich das zu wünschen, wovon er Angst hat? Man bedenke: diese Anleitung soll obendrein einem Menschen gegeben werden, der sowieso schon Angst

hat! Er soll sich nun genau das wünschen oder vornehmen, was er fürchtet: z.B. einen Herzinfarkt zu bekommen. Das spricht spontan gegen jeden gesunden Menschenverstand.

Man könnte die Vorgangsweise noch tolerieren, wenn sie sich auf die Behandlung von harmlosen Ängsten bezieht, z.B. auf einen Kollaps. Aber ist ein solches Vorgehen bei Ängsten vor schweren Krankheiten (z.B. Krebsangst) legitim und ethisch, oder bei Katastrophenängsten (z.B. Flugzeugabsturz, TunnelEinsturz), Ängsten vor massivem Wertverlust (z.B. daß

das Haus zu brennen anfängt oder daß Einbrecher scharenweise durch die offene Haustüre kommen und das Haus plündern sollen) oder anderen gefährlichen Situationen (sich z.B. zu wünschen, daß die Verwandtschaft der Reihe nach sterben soll, oder gar daß man sein geliebtes Kind in einem unkontrollierten Anfall mit dem spitzen Messer erdolchen könnte)? Man wird sich vielleicht fragen, was das noch mit Psychotherapie zu tun hat? Wird da dem Menschen, der unter so schweren Ängsten leidet, nicht mehr geschadet als geholfen, wird er nicht noch mehr verunsichert?

Wie kann ein Mensch eine solche Anleitung aufnehmen? Wird ihm das gerecht, wenn er schon Monate lang, Jahre lang sich zwanghaft bemüht hat, solchen Gefahren vorzubeugen? Bedenken wir doch die Schwere der Angst: manche Menschen sind schon jahrelang nicht mehr auf die Straße gegangen, um nicht zu kollabieren, und ihre Partner tragen sich mit dem Gedanken, sich scheiden zu lassen, weil sie so eng in ein Arrangement eingespannt sind, so sehr beim Kontrollieren mithelfen oder den Angstpatienten begleiten müssen.

Ein bißchen verrückt scheint diese Technik tatsächlich zu sein. So bringt sie auch die Gefahr mit sich, daß sich Patienten durch solche Vorschläge von seiten der Therapeuten nicht ernst genommen fühlen, ja sich lächerlich gemacht fühlen, wenn sie das Gefühl haben, daß die Problematik und die Verzweiflung ihres Leidens nicht gesehen wird. Die Technik wird dann abgewehrt bzw. die Patienten arbeiten nicht richtig mit. Dies sind die häufigsten *Nebenwirkungen* in der Anwendung der Paradoxen Intention (vgl. Längle 1997, 232; Froggio 1990, 1317f).

Wenn wir uns die Paradoxe Intention etwas näher anschauen, wird sie gleich um vieles verständlicher. Es geht nämlich bei dieser Behandlungstechnik¹ der Angst nicht darum, einfach z.B. einen Herzinfarkt zu bekommen. Eigentlich besteht die Aufgabe in etwas anderem, nämlich ihn genau jetzt, und in zehn Minuten wieder, und überhaupt mindestens fünf Herzinfarkte täglich zu bekommen! – Das macht deutlich, daß die *Übertreibung* dessen, was passieren könnte, ein zentraler Wirkfaktor der Paradoxen Intention ist. Es wird ein *mögliches* Geschehen bis in die *Unmöglichkeit* vorangetrieben. Frankl (z.B. 1982c, 160) spricht von „forciertem Intendieren“ und „betont wollen“, das in der Paradoxen Intention eingesetzt werden soll. Es handelt sich dabei um genau jene Haltung, die bei der Sexualstörung zur Blockade führt. Frankl nennt es das „sexualneurotische Reaktionsmuster“. Dieses Muster, angewandt auf die Angst, provoziert nun ebenfalls eine Blockade, aber diesmal wird das Angstgeschehen blockiert. Aufgrund dieser Reflexion hat Frankl (1938, 49) schon früh die Paradoxe Intention entwickelt und im wesentlichen publiziert.

Die Paradoxe Intention führt somit zum Erleben, daß es sich bei dieser Übung um etwas Unmögliches handelt. Sowohl im Denken als auch im Fühlen wird spürbar, daß das,

was man sich da vornimmt, so nicht gehen kann (vgl. die Wirkung der Paradoxa z.B. in Ascher 1989a; Hughes et al. 1975; Seltzer 1986). Das erleichtert unmittelbar. Wenn man so von einem angstbesetzten Ausgangspunkt – z.B. Herzinfarkt – durch eine „verrückte Wendung“ aus der Enge herauskommt und sich die Chimäre in der Irrealität auflöst, ist das so entlastend, daß es zum Lächeln kommt.

So mobilisiert die Paradoxe Intention einerseits den *Humor* (Frankl 1982c, 162; Probst et al. 1997), eine befreiende Kraft und ein Zeichen des Distanzgewinns, des „Luft-Habens“ (vgl. auch Titze 1995; Titze et al. 1998). Andererseits gibt uns diese Vorgangsweise zu verstehen, daß es sich vor allem um eine *Vorstellung* handelt, mit der wir zu kämpfen haben, und daß es dabei weniger um etwas Bedrohliches geht, das realistischerweise zu befürchten wäre. Dies erlaubt und rechtfertigt dann auch den spielerischen Umgang mit ihr.

2. Wodurch erhält die Angst ihre Mächtigkeit?

Um besser zu verstehen, wodurch die Angst ihre Mächtigkeit erhält und uns in ihren Bann zu ziehen vermag, ist es hilfreich, auf das zu schauen, was sie mit uns macht.

Für gewöhnlich schenken wir dem Gefährlichen und Bedrohlichen nur so viel Aufmerksamkeit, daß wir nicht fahrlässig handeln. Ansonsten sind wir mit den faktischen Gegebenheiten beschäftigt. Wir widmen uns dem, was da ist, was wir konkret in Händen halten. Anders ist es, wenn wir Angst haben. Die Aufmerksamkeit richtet sich dann zunehmend auf das, was *möglicherweise* passieren könnte. Dem Ängstlichen² kann es z.B. ins Bewußtsein schießen, daß er hier auf dem Kongreß in Hamburg krank werden könnte. Er erschrickt über die Möglichkeit, daß dies ausgerechnet dann passieren könnte, wenn er nicht zu Hause ist! Es verunsichert ihn auch das Bewußtsein, daß wir uns trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nicht wirklich davor schützen können.

Das ängstliche Gefühl bleibt meistens nicht auf die Situation beschränkt. Der Ängstliche spürt, daß noch viel Schlimmeres passieren könnte, z.B. auf dem Heimweg ein Unfall. Es könnte eine Unachtsamkeit geben, oder ein Defekt am Auto, oder jemand anderer könnte dummerweise in sein Auto fahren, obwohl er ganz vorsichtig war. Solche Gefühle, auch unverschuldet in ein Unglück zu geraten und im Grunde wehrlos zu sein, begleiten den Ängstlichen ständig. Er wagt es kaum, daran zu denken. Er möchte nicht abergläubisch werden, möchte den Teufel nicht an die Wand malen, möchte es nicht verschreien. – Man kann fühlen, wie die Unsicherheit magische Tendenzen weckt.

Das Reich der Möglichkeiten ist unerschöpflich. Es könnte viel passieren: daß ich einen Schlaganfall bekomme, daß mich mein Partner verläßt, daß durch meine Unvorsichtigkeit meine Mutter sterben muß, nur weil ich heute das Morgengebet vergessen habe, oder weil heute der 30. ist und der 30. 03. so

¹ Frankl (z.B. 1982a, 35; 1982c, 159ff) bezeichnete die Paradoxe Intention zurecht als eine Technik und nicht als eine Methode.

² Es handelt sich bei solchen typologischen Formulierungen um ein generisches Maskulinum, das gleichermaßen für Männer wie Frauen zutrifft.

ein kritisches, unglücksbringendes Datum mit Dreiern ist, und wenn ich da nicht ständig zähle, wende ich das Unheil nicht ab und sie stirbt durch meine Schuld...

Es könnte passieren, daß ... – *alles* kann passieren, alles Erdenkliche und noch viel mehr als wir denken. Nichts ist sicher. So gesehen ist es tatsächlich ein schreckliches Leben, das wir führen. Es gibt eigentlich nichts, was nicht mit einigem Geschick als bedrohlich empfunden werden kann.

Als *phänomenologische* Psychotherapierichtung interpretieren wir in der Existenzanalyse nicht oder nur an bestimmten Passagen der Therapie (vgl. z.B. Längle 2000a). Im allgemeinen deuten wir nicht, suchen wir nicht nach Symbolen oder Assoziationen. Wir *schauen*, versuchen tiefer zu schauen (Scheler 1954; Heidegger 1979; Lleras 2000): Was macht hier eigentlich Angst?

Wahrscheinlich würden die meisten gleich sagen: die Angst kommt daher, daß wir keine *Macht* über die Situation haben; daß wir sie nicht kontrollieren können; daß wir uns ausgeliefert fühlen dem Schicksal, den Machenschaften der anderen, der Natur – kurz irgendwelchen *Übermächtigen*, unter denen wir zum Opfer werden. – Aber fragen wir weiter: Warum wird das als so schrecklich empfunden? Denn nicht für jeden Menschen ist eine Übermacht gleich schlimm: dem Suizidalen etwa macht die Bedrohung keine Angst. Er scheut nicht den Untergang.

Übermächtige machen nur dann Angst, wenn sie auf eine Haltung in uns treffen, die den Hintergrund für die Entwicklung der Angst darstellt. Die basalste Haltung für die Entwicklung einer Angst ist der *Lebenswille*. Oder allgemeiner gesagt: ein Wille, der *gegen* das steht, was eintreten könnte. Wenn man z.B. leben will, ist es schrecklich, es zu verlieren; wenn man kein Geld verlieren will, fürchtet man den Börsenkrach; wenn man ohne Beziehung nicht oder nur schwer sein kann, macht einem schon der Gedanke an einen möglichen Beziehungsbruch Angst.

Die Angst weist uns die *Spur* dorthin, wo wir glauben, unsere Existenz realisieren zu können (Längle 1997). Sie zeigt uns auf, wo wir unser Leben vermuten, auf was wir unser Dasein gründen.

Die Angst zeigt uns aber auch, wo wir vielleicht *zu sehr wollen*, zu viel an Dingen hängen, zu wenig Distanz und Gelassenheit haben, zu sehr am Ziele fixiert sind, am Erfolg, am Wunsch. Die Angst zeigt auch, wo Werte und Ergebnisse überhöht sind (vgl. auch Frankl 1982b, 171f). Wenn dies der Fall ist, dann herrscht ein *erhöhtes Angstniveau*, und wir stehen tief in der Unsicherheit. Denn das überzogene Beeinflussen-Wollen des Ausgangs, des Ergebnisses, des Geschehens und der Ereignisse, dieser Versuch also, das Leben *sich* zu unterwerfen, ist nicht die Form, wie wir das Leben führen können. So kommen wir nicht zur „Existenz“.

Diese erhöhte Ängstlichkeit können wir daher eigentlich als eine *gesunde* Reaktion ansehen. Sie soll uns davon abhalten, uns zu verlieren, soll uns bewahren vor dem Verlust des eigentlichen Lebens. Angst kann so gesehen als eine *via regia zur Existenz*² aufgefaßt werden (Längle 1997). Denn Existie-

ren bedeutet: im Dialog stehen. Als solches ist Existieren ein Sich-Hineingeben in die Welt, aber auch ein wieder sich Zurücknehmen und Hören, was die *Dinge* „sagen“, ein Zusehen, wie sie sich entwickeln. Existieren ist ein unablässiges Wechseln zwischen tun und sich ereignen lassen. Existieren bedeutet dasein und wieder weggehen, Präsenz, die den Abschied vorbereitet und mit einschließt, ein Leben lang schwingen zwischen Leben und Tod.

Wer die Dinge sich nicht ereignen lassen kann, ist nie ein Beschenkter. In diesem Sinne hat uns Hermann Hesse schon in seinem Gedicht „Stufen“ geraten: „Nimm Abschied Seele, und gesunde.“

Angst hat ihren *Grund* darin, daß wir das Gefühl haben, unter den gegebenen Umständen *nicht sein zu können*. Wenn wir glauben, oder mehr noch: *fühlen*, daß wir es nicht ertragen, was da eintreten könnte, dann entsteht das Gefühl, zu Grunde zu gehen, den Boden der Existenz unter den Füßen zu verlieren. Wir meinen in ein Nichts zu fallen, das uns „vernichtet“ (vgl. auch Bauer 2003). *Angst zeigt uns auf, wo die Beziehung zum Sein bedroht* ist, wo sich ein Nicht-sein-Können auftut. Das ist, kurz gefaßt, das Ergebnis existenzanalytischer Untersuchungen (vgl. z.B. Frankl 1959, 725; Benedikt 1968; Längle 1997; Wicki 2003).

Ihre *Macht* erhält die Angst aber erst durch uns selbst. In ihren Bann ziehen kann uns die Angst nur, wenn wir das Gefühl haben, das mögliche Geschehen nicht *lassen* zu können. Sein-Können heißt in erster Linie: lassen können; die Dinge sein lassen können, die Ereignisse geschehen lassen können. Die Geschehnisse *sich ereignen lassen* können – wie es das Wort „er-eignen“ schon sagt: d.h. das Geschehen so frei zu geben, daß sich uns das ‚vor Augen stellt‘ (ahd. ir-ougen – Kluge 1975, 171), was den Sachen „zu eigen“ ist.

Wenn man aber das Gefühl hat, „unter diesen Umständen nicht oder nur sehr schwer sein zu können“, dann kann man die Dinge nicht sein lassen; man will sie kontrollieren, *muß* sie kontrollieren, muß ihren Ausgang oder ihr Eintreten von der eigenen Macht abhängig machen. Solches Kontrollieren erzeugt Angst. Es stammt aus der Angst und führt wieder in die Angst.

Angstmindernd ist es daher, den Kontrollversuch über den Ausgang aufzugeben. Es entlastet unser Dasein, wenn wir die Dinge sein lassen können, auf sich beruhen lassen und unser Handeln auf das beschränken, was den Dingen und uns selbst angemessen ist.

Natürlich verlangt eine solche Haltung der Gelassenheit viel *inneren Halt*. Wir haben über diese Voraussetzung erfüllender Existenz in der Theorie der existentiellen Grundmotivationen gesprochen (vgl. Längle 1999; 2002). Wenn man das Gefühl hat, unter diesen Umständen nicht oder nur sehr schwer sein zu können, wie soll man die Ereignisse dann lassen können? Wie soll man es z.B. zulassen können, einen Herzinfarkt zu bekommen, wenn man das Gefühl hat, mit einem solchen Ereignis nicht mehr leben zu können? Und wir

³ Freud (1900/2002) bezeichnete den Traum als die „via regia zum Unbewußten“.

können nun alle diese Beispiele hernehmen, die wir oben schon erwähnt haben: wenn mich der Partner verlasse, wenn ich in die Psychiatrie käme, wenn ich bei der Prüfung durchfiele: wenn mir solche Umstände das Leben so schwer machten, daß es dann „kein Leben“ mehr wäre, daß es gleichsam „aus“ wäre mit dem Leben, daß es wie zu Ende wäre, auch wenn man physisch weiterleben sollte, aber nicht mehr das tun kann, was man gerne macht – wie soll man hier ruhig bleiben können? – Würde es nicht als fahrlässig empfunden, wenn man da nicht rechtzeitig dagegen einzuwirken versuchte, um es zu verhindern? Was soll man anderes tun, als verzweifelt versuchen, ihr Eintreten zu verhindern? Ein solches Wehren geschieht aus Liebe zum Leben, zu sich selbst und zur eigenen Zukunft.

Genau hier schnappt die *Falle* zu, der Teufelskreis der Angst beginnt: je weniger man kann, desto mehr beginnt man zu wollen. Je weniger Macht man hat, desto mehr strebt man nach ihr. Je schwächer man ist, desto mehr beginnt man zu forcieren. Je weniger man es ertragen kann, verlassen zu werden, desto mehr versucht man es zu verhindern, *muß* es versuchen. Man fühlt sich gezwungen, alles daran zu setzen – und erreicht durch das Forcieren nur das *Gegenteil*. Die Voraussetzungen, daß das eintritt, was man befürchtet, werden durch das eigene Verhalten erst recht vermehrt⁴. Watzlawick (1981, 91; 1984) würde von „self-fulfilling prophecies“ sprechen. Aber das Schlimme daran ist vielleicht weniger das eigene Mitwirken am Unglück, sondern daß die Freiwilligkeit des Handelns einem wachsenden Druck und Zwang weicht. Man „muß“ gegensteuern – und das Leben wird dabei unfrei, wird von ‚be-engenden‘ Ängsten besetzt (‚Angst‘ komm von ‚Enge‘). Der Boden der Existenz geht zunehmend verloren.

3. Das Wollen

Fehlt das Lassenkönnen, wird das Wollen zum *Zwang*. Das ist die Paradoxie des Wollens: nur ein Wollen, das ich auch lassen kann, das man nicht wollen *muß*, ist ein freies Wollen. In der Angst weicht dieses freie Wollen dem Zwang, geht über in ein Handeln-*Müssen*, in ein nicht mehr anders Können, im Glauben, damit das Ärgste verhüten zu können. Dieses zwanghafte Wollen, das aus dem „Nicht-sein-Können“ stammt, ist der Grund, warum das ängstliche Wollen unfrei wird.

Der andere Grund liegt im *Ziel*, auf das das Wollen gerichtet ist. Dieses Wollen verkrampft sich in der *Sicherung* des Ergebnisses. Es will die Realität in seinen Bann zwingen, den Zufall beherrschen, den Erfolg machen, dem Schicksal vorbauen. Dieses Wollen will letztlich *Unmögliches*. – Ahnt das der Ängstliche in seinem Wollen vielleicht selbst? Spürt er, daß er sich in eine überhebliche Position bringt, sich nicht

mehr Subjekt sein läßt in seiner Welt, nicht mehr der „Unterworfene“ sein will, wie der ursprüngliche Sinn des Wortes „Subjekt“ meint (subicere – unterwerfen, unterliegen; zugrunde liegen): einer, der den Bedingungen und Gegebenheiten unterworfen ist? Spürt er, daß er sich vom Boden der existentiellen Realität entfernt mit seiner Intention? Er fühlt zweifellos in seinem forcierten Streben die Ohnmacht, das Scheitern-Müssen, die Unerreichbarkeit, die Unmöglichkeit. Er fühlt, daß das im Grunde gar nicht geht, was er anstrebt. Dem Scheitern spürbar nahe zu sein, macht Angst. So gesehen ist das Gefühl der Angst eine richtige Wahrnehmung einer existentiellen Realität.

Das ist eine Eigenschaft des Wollens: Richtet sich das Wollen auf das Ergebnis, auf das Ziel, und nicht auf die Mittel, auf den Weg, wird es verkrampft und bleibt wirkungslos. Wer sich z.B. darauf fixiert, nicht kollabieren zu wollen, spürt die Ohnmacht des Wollens unmittelbar, weil dies mit dem Willen allein nicht zu erreichen ist. Der Wille kann die Sicherheit nicht erbringen. Wer nicht zulassen kann, daß er vielleicht einmal kollabiert, kommt nie mehr richtig zum Leben. Er verkrampft sich, denn auch das stärkste Nicht-kollabieren-*Wollen* bleibt ohne Wirkung.

Der Wille ist eine menschliche Größe und keine göttliche Macht. Er ist begrenzt in seiner Wirkung und Vorgangsweise. Er muß mit der *Welt* operieren und in ihr die Mittel suchen, mit denen er arbeiten kann. Wer nicht kollabieren will, kann z.B. Alkohol meiden, Sport machen, Kneippkuren absolvieren, aber alles Weitere muß offen bleiben. Dieses Verständnis des Willens widerspricht nicht der Auffassung, daß er als geistige Kraft eine große Mächtigkeit hat. Zu recht heißt es: „*Der Wille versetzt Berge*“ – aber er braucht dazu Mittel⁵! Wir können mit dem Willen nicht einfach das Ergebnis „erschaffen“ so wie Gott die Welt erschuf.

Das ist der Fehler des ängstlichen Wollens: daß es mit starrem Blick das Ergebnis fixiert, statt am Sein-Können zu arbeiten. Die existentielle Struktur ist von der Gestalt, daß wir das Leben *in* der Welt verankern müssen, die *Gegebenheiten* annehmen, *mit* ihnen arbeiten und *durch* sie hindurch die tieferen Ziele anstreben. Die Intention, etwas erreichen zu wollen, das wir gar nicht anstreben können, führt uns auf direktem Weg in die Ohnmacht. Wir fühlen das. Und die Angst siegt.

4. Das Paradox

Wie können wir dieser ängstlichen Entwicklung entgegen-treten? Ihre Ursache, sagten wir, liegt darin, daß mit einer falschen *Haltung* gelebt wird: man will etwas verhindern, was dem Willen nicht direkt zugänglich ist. Darum ist eine Handlungs-änderung, eine Einstellungsänderung angebracht.

Wir sagten weiter oben, daß das Wollen dann stark ist,

⁴ Wilhelm Busch formulierte diese Beobachtung einmal in dem Gedicht „Von selbst“ so treffend: „Laß ihn im Galoppe tollen,/ Reite ruhig deinen Trab./ Ein zu ungestümes Wollen / Wirft von selbst den Reiter ab.“ (In: Gedichte „Schein und Sein“)

⁵ Man mag sich vielleicht fragen, ob nicht der Wille im Voodoo so weit gesteigert ist, daß man sogar über glühende Kohlen gehen kann. Ich sehe darin mehr einen Effekt von Trance bzw. Hypnose oder auch von Training, durch das man das Lernen aufsummieren kann, was man z.B. auch in Biofeedbacks üben kann.

wenn es mit einem *Lassen* einhergeht. Und das Wollen ist dann stark, wenn es mit einem *konkreten Handeln* und Üben gepaart ist, das mit jenen Mitteln umgeht, die dem Wollen als Instrumente zur Verfügung stehen. Nun, genau das meint der Begriff „paradox“: Einübung des Lassens (vgl. Längle 1987a).

Das griechische *doxa* bedeutet Meinung, auch Vorstellung, Erwartung. *Para-dox* meint daher „wider Erwarten“, „anders als vorgestellt“. Nun stammt das Wort *doxa* von *dechomai*, was „in Empfang nehmen“ bedeutet, und zwar im ursprünglichen Sinne von „die offene Hand hinhalten“. Wenn wir auf diese Herkunft des Wortes *doxa* zurückgreifen, dann kommen wir auf ein phänomenologisches Verständnis von Paradox. Es heißt dann übersetzt: „von der Meinung absehen und an ihr vorbei die Realität neu in Empfang nehmen“.

5. Paradoxe Intention

Wer an einer Erwartungsangst leidet, der hat schon längst und oft über Jahre hinweg die Machtlosigkeit seines Wollens leidvoll erfahren. Er hat erfahren, daß er mit allem Wollen, mit allen Vorsätzen, Absichten, Bemühungen die Möglichkeit nicht ausschalten konnte, vielleicht doch zu kollabieren, vielleicht doch einen Herzinfarkt zu bekommen, vielleicht doch verlassen zu werden. Selbst intensivstes Wollen war nicht imstande, die Möglichkeit auch nur eines einzigen Kollapses zu verhindern. – Was hat dieses Wollen bewirkt?

Ein 37jähriger Patient schildert, wie sich sein Leben immer mehr um die Angst aufgebaut hat, wie er es zunehmend vermieden hat, allein wegzugehen, wie er seine Frau dazu brachte, ihn aus Angst vor einem möglichen Kollaps in die Arbeit zu begleiten und wieder abzuholen. Er schildert, wie oft er den Puls genau kontrolliert hat, sich ängstlich im Spiegel angesehen hat, Ärzte aufgesucht hat. Er hat tatsächlich ein Riesenaufgebot auf die Beine gestellt – aber die Angst hat er nicht weggebracht. Im Gegenteil, sie ist mit allen Unternehmungen kontinuierlich mitgewachsen. Je mehr Sicherungsmaßnahmen, desto mehr Angst. Je mehr Vermeidungsmaßnahmen, desto mehr Unsicherheit. Es war eine verhexte Spirale. Bis es nicht mehr weiterging. Bis seine Frau streikte. Bis er in Gefahr kam, gekündigt zu werden. Bis er es selbst nicht mehr aushielt.

Als ihm klar wurde, daß man die Angst nicht mit dem Willen ausschalten kann, suchte er Fremdhilfe auf. Er hatte nun lange genug erfahren, daß man sich nicht sagen kann: „ich will keine Angst haben“. Man kann sich das zwar sagen, aber es hat keine Wirkung. Man kann sich schon sagen: „ich will nicht kollabieren, um keinen Preis in der Welt will ich kollabieren!“ – Aber es verhindert keinen einzigen Kollaps. Es entsteht mit der Zeit das Gegenteil, es bereitet den Boden für den Kollaps.

Gerade diese Tatsache der begrenzten Wirkung des Wollens

kann *therapeutisch* genutzt werden. Hier schlummert das *Wirkprinzip der Paradoxen Intention*: die Ohnmacht des Wollens gegen die Angst einzusetzen. – Paradox, nicht? Wie kann mit einer Ohnmacht etwas Positives bewirkt werden?

Man rennt in die Angst hinein, wenn man nur sagt: „Ich will keine Angst haben – Ich will nicht kollabieren.“ Denn es heißt übersetzt: „Ich will nicht, daß das Leben so ist, wie es ist. Ich will nicht, daß mir unangenehme Dinge passieren, daß ein Unglück passieren kann, daß es ein Scheitern gibt. Ich will mich mit diesen Bedingungen der Existenz nicht abfinden, will sie *nicht annehmen*, will sie bekämpfen. Denn mit ihnen kann ich mein Leben nicht so führen, daß es ein Leben ist. So stelle ich mir Leben nicht vor.“

Es ist fatal, gegen die Wirklichkeit anzurennen – und dabei nichts zu bewirken. Wenn hier das Wollen nicht effektiv ist, nicht wirken kann – warum es nicht zur Überraschung aller ins Gegenteil verkehren? *Warum nicht dieses Wissen fruchtbar machen, daß das pure Wollen ohne Wirkung auf die äußere Realität ist?*

Da man mit dem Wollen einen Kollaps, einen Infarkt, ein Verlassenwerden nicht verhindern kann, kann ich es auch nicht herbeiführen! Es ist genauso ineffektiv, sich zu sagen: ich will nicht, daß ich kollabiere, wie sich zu sagen: ich will jetzt augenblicklich kollabieren, auf der Stelle! Das Wollen hat keinen direkten Zugriff auf den Erfolg⁶. Die Konkretion der Paradoxie des Wollens bedeutet die *Akzeptanz seiner Grenzen* bis hin zur Akzeptanz der Ohnmacht des Wollens. Dieses Seinlassen-Können gibt uns wieder frei, führt uns durch den spielerischen und aktiven Einsatz dieser Realität heraus aus der Enge der Nötigung und des Zwanges.

Fragen wir uns nämlich, welche Wirkung mit diesem widersinnigen, überraschenden und die Störung scheinbar beibehaltenden Verhalten⁷ erreicht wird, so findet sich keine nennenswerte Wirkung nach außen auf die realen Lebensumstände.

Aber wie wirkt ein solches Verhalten auf die Person selbst zurück? Was bedeutet es für sie, wenn sie sich erlaubt, plötzlich das Gegenteil zu wollen? Provoziert sie nicht das Schicksal, fordert sie nicht die „bösen Geister“ heraus? Man könnte abergläubisch werden bei diesem Vorgehen. Die Paradoxe Intention richtet sich auch gegen den abergläubischen Übergriff nach Sicherheit. Aber ohne Zweifel bedeutet es viel Mut, so gegen die Angst aufzustehen! Hier ist auch die Grenze der Einsatzmöglichkeit der Paradoxen Intention erreicht: wenn dieses Quantum Mut fehlt, das nötig ist, um sich vom Banne des Schreckgefühls zu befreien, um den „Abgrund der Möglichkeiten, der so erschreckend nahe an uns Menschen ist“, wie es eine Patientin formulierte, ertragen und annehmen zu können. Kann dieser Mut nicht aufgebracht werden, handelt

⁶Schon Immanuel Kant (1974, 219ff) hat in der „Kritik der praktischen Vernunft“ festgestellt, daß es Ursachen gibt, die aus der Natur kommen, und diese Ursachen differenziert von jenen, die aus der Freiheit kommen (was Thema im „dritten Hauptstück der Kritik der praktischen Vernunft“ ist und im zweiten Buch, der „Dialektik der reinen praktischen Vernunft“, weitergeführt wird – z.B. S. 251).

⁷Das sind die Hauptkriterien paradoxen Vorgehens nach Ascher (1989a, 6f): die Überraschung und das scheinbare Beibehalten der Störung.

es sich eher um eine ängstliche Persönlichkeitsstörung oder um einen in der Magie fixierten Zwang.

Die Paradoxe Intention ist eine Anleitung *Stellung* zu beziehen, und zwar auf *sicherem* Boden, weil man ja weiß, daß diese Haltung keine Auswirkung auf die äußere Realität hat, daß es keine Provokation des Schicksals sondern des eigenen Mutes ist. Alles, was man tut, besteht einzig im Einnehmen einer *neuen Haltung* gegenüber der Angst. Besteht darin, sich von ihr das Denken und Verhalten nicht mehr diktieren zu lassen, sich von ihr nicht mehr in die Enge treiben zu lassen. Man „ist so frei“ und erlaubt sich die „Frechheit“, mit ihr *spielerisch* umzugehen, statt ihr zu folgen.

Daß die Angst beim Menschen eine solche Mächtigkeit erhalten kann, hängt maßgeblich vom Willen ab. Man „will“ eben auch nicht zulassen (natürlich auf der Basis von Gefühlen, von Psychodynamik), daß eine unliebsame Möglichkeit Wirklichkeit werden könnte – und klammert sich damit an den „Strohalm“ Willen, fordert von ihm, daß er Realität nicht nur gestalte, sondern nun auch schaffe. Durch diese Beteiligung des Willens am Angstgeschehen bietet sich als *Zugang zur Behandlung* der Angst nicht nur die Psychodynamik an, sondern auch der *Wille*. Die therapeutische Wirkung nimmt ihren Anfang mit der *Erkenntnis*, daß das reine Wollen ohne Wirkung in der Welt ist. Es hilft dem Menschen, seine Angst besser zu bewältigen, wenn er die Klarheit hat, daß das Beibehalten des reinen Nicht-Wollens zur *Lähmung* seines Personseins führt, weil er sich damit die Grundlage des Daseins entzieht: dieses Nicht-Wollen akzeptiert nicht die Realität der „Welt“ mit ihrer Eigengesetzlichkeit (Schwächung der ersten Grundmotivation, der Basis des „Sein-Könnens“).

Die Selbstdistanzierung der Angst gegenüber, die die Paradoxe Intention herbeiführt, schafft *Raum* für die eigene Person, für ihr Wollen und ihre Entscheidungen.

Die Erfahrung, daß durch die paradoxe Anwendung des Willens keine Veränderung in der Welt passiert, daß also „nichts geschieht“ von all dem, was befürchtet wird, gibt *Halt*; letztlich jenes Urvertrauen, von dem Frankl spricht (s.u.).

Und das Erleben, aktiv sein zu können, etwas gegen die Angst unternehmen zu können, verleiht *Schutz*.

So verhilft die Paradoxe Intention zu den drei Grundbedingungen der ontologischen Dimension der Existenz (der ersten Grundmotivation, wie wir sie auch bezeichnen): Schutz, Raum und Halt. Darin sehen wir ihre Wirkung begründet.

Mit der paradoxen Haltung wird die Person wieder frei, hebt sie sich über die Situation, kommt durch ihre „Überlegung“ in eine „Überlegenheit“, die sie durch Erkenntnis und Entscheidung gewinnt. Man kann dies als *Einsatz der Frei-*

heit des Geistes verstehen, der sich gegenüber dem Zwang der Psyche durchsetzt. Dies ist der Aspekt der Selbst-Distanzierung, der in der Paradoxen Intention enthalten ist (Frankl 1982b).

Eine mehr selbstakzeptierende Sicht der Angstprozesse, die sich durch die Entwicklung der Grundmotivationen in der Existenzanalyse nun anbietet, bringt einen anderen Aspekt der Wirkung der Paradoxen Intention zum Vorschein. Man kann den Zwang der Psyche nämlich auch als einen lebenserhaltenden Anstoß sehen, der ein *geistiges Defizit* aufdeckt, das sich im Angesicht der Abgründigkeit der Existenz auftut. Die Psychodynamik leitet uns an, uns mehr um die *haltgebenden* Strukturen der Existenz zu bemühen, weil wir sonst in eine „existentielle Gefahr“ geraten, nämlich am wirklichen Leben vorbeizugehen, es in seiner Tiefe nicht erreicht zu haben⁸. Erfüllende Existenz verlangt sowohl ein Sich-Erfassen als Person, ein „Beherztsein“ (darum braucht es zum Leben auch „Mut“, „courage“⁹), als auch ein Stellungnehmen zur Realität mit all ihren unverrückbaren Gegebenheiten und veränderlichen Möglichkeiten. Basis der Existenz – und darauf weist uns die Angst eben hin – ist die Realität, in die wir geboren und gestellt sind. Leben soll sich anhand dieser ‚widerständigen‘ Wirklichkeit vollziehen, einer Wirklichkeit, die sich nicht immer unserem Willen beugt, sondern uns im Gegenteil ein „Gegenüber“ mit eigener Gesetzmäßigkeit darstellt, ein „Partner“ *mit* „Rückgrat“ für unseren Existenzvollzug ist. Unser Wille hat diese Welt nicht geschaffen und daher vermag er sich nicht über sie zu stellen, weder „willkürlich“ noch begründet. Diese Entzauberung der Allmacht des Willens führt zur existentiellen Haltung: jeder adäquate Zugang zum Sein beginnt mit einem Lassen, mit einem Akt des Sein-Lassens.

Existenzanalytisch gesehen erweist sich die Paradoxe Intention daher als eine *Einstellungsänderung*. Frankl (1982b) hat in ihr mehr eine Technik zur Anwendung der *Selbst-Distanzierung* gesehen, um von den Angstgefühlen loszukommen¹⁰. Die Sichtweise beeinflusst die therapeutische Haltung zur Angst und damit die Vorarbeit zur Paradoxen Intention sowie die Art ihrer Anwendung und Erklärung. Je nach Konzept wird mehr eine akzeptierende oder mehr eine ablehnende Haltung der Angst gegenüber aufgebaut, worauf neulich Probst (2003) hingewiesen hat¹¹. Durch die Einstellungsänderung wird die *Akzeptanz* der Abgründigkeit der Existenz und des dazugehörigen Gefühls der Angst gefördert; eine Selbst-Distanzierung stellt hingegen mehr einen (im Kern noch immer ängstlichen?) Versuch dar, sich von der Umklammerung der unangenehmen Gefühle zu befreien, sie von sich wegzuhalten. Dieses mehr symptomnahe Vorgehen schließt dennoch nicht aus, daß es implizit zu einer Selbst-Annahme in der Angst

⁸ Karl Jaspers (1974) stellt als Wert der Angst heraus: „Angst um das eigene Sein ist ein Grundzug des erwachten Menschen (...). Wo die Angst verschwindet, ist der Mensch nur noch oberflächlich.“

⁹ „Mut“ ist Lebenskraft, wortverwandt mit dem englischen „mood“, Stimmung; Gemüt ist die Gesamtheit der Lebenskraft; „courage“ kommt von coeur, das Herz: „sich ein Herz fassen“, „Beherztheit“.

¹⁰ Ascher (1989b) interpretierte die Wirkweise der Paradoxen Intention darüber hinaus auf der Basis *verhaltenstherapeutischer* Modellvorstellungen. Im übrigen hat er erhebliche Forschungsarbeiten zur klinischen Wirksamkeit der Paradoxen Intention beigesteuert (vgl. z.B. 1985a; 1985b).

¹¹ Probst führt auch aus, daß die selbstdistanzierende Haltung in der Anwendung der Paradoxen Intention auch jenes Phänomen der Rückfallgefahr und des Ermüdens in der Anwendung der Paradoxen Intention erklären könnte, auf das Längle (1987b) schon vor Jahren gestoßen war und nicht erklären konnte ...

kommen kann. Nur ist der Weg dahin nicht direkt gewählt. Manche Patienten tun sich mit der Anwendung der Paradoxen Intention als Versuch der Selbst-Distanzierung schwer.

Da ist das *existentielle Paradox*, das wir in der Paradoxen Intention erfahren: Daß sich die *Freiheit auftut*, wenn wir uns den *Bedingungen unterwerfen*. Frei ist, wer sich darauf einstellt, begrenzt zu sein, versagen zu können, Unglück zu haben, sterben zu können. Gerade das macht uns frei, daß wir es uns erlauben können zu kollabieren, wenn es sein muß, daß wir es als zum Leben gehörig annehmen, daß wir sogar einen Herzinfarkt bekommen können, daß wir es dem anderen zugestehen, daß er so frei ist, mich verlassen zu können, wenn er will. Gerade das macht uns so frei, daß wir unseren Willen in seiner Begrenztheit sehen und annehmen.

Denn das Annehmen der Begrenztheit der Existenz führt uns an das „*Urvertrauen* zum Dasein“ heran, wie Frankl (1959, 725; 1982a, 283) selbst betont hat. Es zwingt uns, nach dem tragenden Grund des Seins Ausschau zu halten, immer aufs neue Halt zu suchen im Tiefgründigen. Und die Angst führt uns dazu, auf befreiende Distanz zu kommen zu unseren Vorstellungen, Wünschen, Plänen, Zielen, Gefühlen.

Die Annahme unserer Begrenztheit muß kein Verlust sein, sondern kann uns freigeben, wenn es unsere Kräfte auf das *Wesentliche* fokussiert, auf das, was wir tun können. Und es erlaubt den anderen und der „Welt“, ihre Möglichkeiten auszuspielen. So kann Dialog entstehen, ein Wechselspiel zwischen dem einen und dem anderen. So wird Existenz.

6. Zur praktischen Anwendung der Paradoxen Intention

Die Paradoxe Intention ist dort *indiziert*, wo es um das Durchbrechen dieser „*Willensstarre*“ geht, wo die Magie der Angst uns die Freiheit nimmt und uns glauben läßt: „Du darfst nicht anders denken, sonst passiert dir was!“. Man befürchtet das herbeizuführen, wovor man Angst hat, und glaubt, es auch selbst gewollt zu haben. Diese Haltung findet sich bei *Erwartungsängsten*, die den Phobien zugrunde liegen (Frankl 1959, 1975, 1982b; auch z.B. Froggio 1990). Es versteht sich von selbst, daß die Paradoxe Intention eine Wirkung nur bei jenen Ängsten haben kann, die durch die abwehrende Haltung und den frustrierten Einsatz des Wollens aufgebläht werden. Denn die Paradoxe Intention setzt bei der *Entscheidung* an, die Unwirksamkeit des Willens auf die direkte Zeugung von Realität auf die existentielle Probe zu stellen. Durch diese Umdrehung der Willensstrebung löst sich die Fixierung des Wollens; eine offene Haltung zur Realität kann nun (wieder) gefunden werden.

Diese geistige Übung führt uns obendrein auch noch zu einer neuen *Erfahrung* von haltgebenden Strukturen der Welt: daß wir nämlich gehalten sind, wenn wir uns nur dem, was gegeben ist, überlassen und dem Haltgebenden uns *anvertrauen*. Daß wir selbst dann gehalten sind, wenn das bricht, worauf wir uns üblicherweise verlassen – weil sich darunter neue Schichten und Strukturen auftun, bis hin zum *Seinsgrund*, dem zutiefst empfundenen letzten Halt, auf dem alles

aufruht, was wir erfahren und erleben (Längle 2000b). Die Angst führt uns dazu, daran zu arbeiten, diese existentiellen Tiefenstrukturen zu suchen.

Oft wird die Paradoxe Intention mit der *Paradoxen Intervention* (vgl. z.B. Wolf 2000) verwechselt. Nicht nur die Namen klingen ähnlich, auch die Vorgangsweise weist Parallelen auf und kann bei oberflächlicher Betrachtung verwechselt werden. Die Paradoxe Intervention ist eine Technik der Systemischen Psychotherapie und der Verhaltenstherapie. Bei ihr wird der Patient durch die Intervention des Therapeuten dazu angeleitet, nicht *gegen* die Störung zu handeln, sondern sie zu erhalten oder gar zu verstärken, um eine Dekonditionierung zu erreichen bzw. um eine neue Wirklichkeit zu konstruieren (vgl. Wolf 2000; Weeks et al 1985a). Wenn jemand z.B. aus Angst einen Kontrollzwang hat, wird er aufgefordert, nicht gegen das ängstliche Kontrollieren aufzutreten, sondern es absichtlich zu tun, den ganzen Tag über soll er immer wieder kontrollieren, in der Hoffnung, daß er dabei ermüdet, daß es ihm mit der Zeit langweilig wird und er es dann sein läßt. Durch diese Symptomverschreibung unterwirft der Patient das Symptom seiner Kontrolle (ebd.).

Im Unterschied dazu soll mit der Paradoxen Intention keine Verhaltensanweisung (von außen) gegeben werden, sondern der Patient soll seine (innere) Einstellung zur Angst und seine Erwartungshaltung selbst ändern und damit das Potential der Person in sich mobilisieren. Dadurch kann das, was man als ein „*ontologisches Mißverständnis*“ bezeichnen könnte, aufgelöst werden: der Ohnmachtsglaube, der als Hilflosigkeitsgefühl und Gefühl des Ausgesetztseins das Angsterleben eskalieren läßt und jede Aktivität lähmt.

Angst ist das Erleben eines *tatsächlichen Nicht-Sein-Könnens*, nämlich als *Person* nicht aktiv sein zu können, was zur Folge hat, daß eine Situation geistig, psychisch, körperlich nicht durchgestanden werden kann. Das Gefühl in der Angst, nicht sein zu können, stimmt also – aber es bezieht sich nicht auf die Welt, sondern auf sich als *Person*: die Akthaftigkeit des Personseins zu realisieren gelingt nicht. Im existenzanalytischen Verständnis geht es in der Paradoxen Intention nicht um ein Lernen von Kontrolle wie in der Paradoxen Intervention, sondern um ein Lernen von Lassen-Können.

Das Mißverständnis in der Beziehung zum Sein, das aus der Verwischung der Grenze zwischen wollen und lassen entstand, kommt so wieder ins Lot und die Person findet zu ihrer ureigensten Handlungsfähigkeit zurück. Sie findet wieder ihre Position im Gefüge der Welt, kann tun, was zu tun ist, und lassen, was zu lassen ist.

So führt uns die Angst zu der Erfahrung heran, daß es für unsere menschlichen Möglichkeiten entlastend und gut ist, mit dieser Begrenztheit und Endlichkeit zu leben. Und daß wir auf diese Weise „*endlich* leben können“.

Literatur:

Ascher LM, Bowers MR, Schotte DE (1985a) A Review of Data from Controlled Case Studies and Experiments Evaluating the Clinical Efficacy of Paradoxical Intention. In: Weeks GR

- (Ed) Promoting Change through Paradoxical Therapy. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin
- Ascher LM (1985b) Die Paradoxe Intention aus der Sicht des Verhaltenstherapeuten. In: Längle A (Hrsg) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe, 130-141
- Ascher LM (Hrsg) (1989a) Therapeutic Paradox. New York: Guilford
- Ascher LM (1989b) Paradoxical Intention: Its Clarification and Emergence as a Conventional Behavioral Procedure. In: The Behavior Therapist 12, 23-28
- Bauer E (2003) Ich habe eigentlich vor nichts Angst. – Der existenziale Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 20, 2, 12
- Benedikt F M (1968) Zur Therapie angst- und zwangsneurotischer Symptome mit Hilfe der „Paradoxon Intention“ und „Dereflexion“ nach V. E. Frankl. München: Dissertations- und Fotodruck
- Frankl VE (1938) Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen. In: Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. Piper, München, 47-56
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebssattel VE, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd III, 663-736
- Frankl VE (1982a) Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke, 4°
- Frankl VE (1982b) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10°
- Frankl VE (1982c) Theorie und Therapie der Neurosen. München: UTB, 5°
- Freud S ([1900] 2002) Die Traumdeutung. Frankfurt: Fischer
- Froggio G (1990) L'intenzione paradossata secondo Frankl. Analisi dei principi, indicazioni e risultati terapeutici. In: Orientamenti Pedagogici 37, 6, 1290-1318
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Hughes P, Brecht G (1975) Vicious Circles and Infinity: An Anthology of Paradoxes. New York: Penguin
- Jaspers K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Kant I (1974) Kritik der praktischen Vernunft. Hamburg: Rowohlt
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter, 21°
- Längle A (1987a) Die Intention der „Paradoxon Intention“. In: Logotherapie, Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Logotherapie, Nr.2, 2, 93-100
- Längle A (1987b) Der Angst verfallen. Verständnis und Behandlung der Angst im letzten Therapieabschnitt. Ein kasuistischer Beitrag aus existenzanalytischer und kognitiver Sicht. In: Längle A (Hrsg) Die an Angst leiden ... Existenzanalyse und Logotherapie der Verzweiflung. Wien: Tagungsbericht der GLE, 44-65
- Längle A (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227-233
- Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9-37
- Längle A (2000b) Seinsgrund. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 617
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1-8
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513 f
- Probst Ch (2003) Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: Existenzanalyse 20, 2, 42
- Probst Ch, Längle A (1997) Humor als therapeutisches Element in der Psychotherapie. In: Hofmann P, Lux M, Probst Ch, Steinbauer M, Taucher J, Zapotoczky HG (Hrsg) Klinische Psychotherapie. Wien/New York: Springer, 66-74
- Scheler M (1954) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke.
- Seltzer LF (1986) Paradoxical Strategies in Psychotherapy: A Comprehensive Overview and Guidebook. New York: Wiley
- Titze M (1995) Heilkraft des Humors. Therapeutische Erfahrungen mit Lachen. Freiburg: Herder
- Titze M, Eschenröder Ch (1998) Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Frankfurt: Fischer
- Watzlawick P (1981) Selbsterfüllende Profezeiungen. In: Watzlawick P (Hrsg) Die erfundene Wirklichkeit. Was wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. München: Piper, 91-110
- Watzlawick P (1984) The invented reality. New York: Norton
- Weeks GR, L'Abate L (1985a) Paradoxe Psychotherapie. Stuttgart: Enke
- Weeks GR (Ed) (1985b) Promoting Change through Paradoxical Therapy. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin
- Wicki Ch (2003) Es war nichts. In: Existenzanalyse 20, 2, 30
- Wolf F (2000) Paradoxe Intervention. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 495

Anschrift des Verfassers:

DDr. Alfred Längle

Ed. Sueß-Gasse 10

A-1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

GESELLSCHAFT FÜR

LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE-International (GLE-Int.)

GESELLSCHAFT FÜR

LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE-Österreich (GLE-Ö)

GESELLSCHAFT FÜR

EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE in Deutschland e. V. (GLE-D)

INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR

EXISTENZANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE SCHWEIZ (IGEAP-CH)

Chefredaktion: Dr. S. Längle

Redaktion: C. Klun, Dr. F. Lleras, M. Probst, Mag. K. Steinert, Mag. Astrid Görtz, G. v. Kirchbach (engl. Übersetzungen)

Landesredakteure: Ö – Mag. U. Reischer; D – Mag. G. Bonnaker-Prinz; CH – Lic. Phil. B. Heitger

Redaktion: Eduard-Sueß-Gasse 10; A - 1150 Wien, Tel.: 01/9859566 Fax 01/9824845

e-mail: gle@existenzanalyse.org

Layout und Satz: Sabine Wutschek

Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

„EXISTENZANALYSE“ ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.) und erscheint 2x jährlich.

Die GLE ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychotherapie (IFP), der European Association of Psychotherapy (EAP), des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart, der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, der Martin-Heidegger Gesellschaft e.V. und des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaften Österreichs (VWGÖ).

Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz, der Schweizer Charta, der Berner Gesundheitsdirektion, der tschechischen und rumänischen Gesundheitsbehörden als Ausbildungsinstitution zum Psychotherapeuten anerkannt.

Veröffentlichte, namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

© by Intern. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.