

Die vier existenziellen Themen nach Yalom

Irvin D. Yalom zählt zu den einflussreichsten Psychoanalytikern der USA und als einer der bedeutendsten Vertreter der existenziellen Psychotherapie. Er ist emeritierter Professor für Psychiatrie an der Universität Stanford und Autor des Lehrbuches 'Existenzielle Psychotherapie'. Yalom geht davon aus, dass sich der Mensch mit folgenden vier letzten Dingen auseinandersetzen muss: Tod, Freiheit, Isolation, Sinnlosigkeit. Das Leben jedes Menschen beinhaltet diese vier existenziellen Grundfragen. Hier eine Übersicht:

- **Endlichkeit:** Die Angst vor dem Tod läuft dem Bedürfnis nach einem gesicherten Leben zuwider. Für Yalom ist das Phänomen der Vergänglichkeit der zentrale Ausgangspunkt für die existenzielle Psychotherapie. «Die Realität des Todes mag uns zerstören, aber die Vorstellung vom Tod kann uns retten. Es bringt die Erkenntnis auf den Punkt, dass wir nur eine Chance haben zu leben und deshalb in Fülle leben und am Ende möglichst wenig bedauern sollten (...) Auch wenn der Tod das entfernte Donnern während unserer Lebensrast ist, bin ich überzeugt, dass eine ernsthafte Auseinandersetzung mit unserer Sterblichkeit unser Leben ändern kann: Es hilft uns, das Triviale zu trivialisieren und ermutigt uns so zu leben, dass wir nicht bereuen müssen.» Yalom ist davon überzeugt, dass die Konfrontation gesunder Menschen mit ihrer Sterblichkeit ihnen hilft, sich ihrer begrenzten Lebenszeit bewusst zu werden und dadurch ihre Lebensweise zu ändern.
- **Freiheit:** Der Mensch lebt in einer Welt, in der er letztlich die volle Verantwortung – im Sinne von Urheberschaft – für seine eigene Welt, Lebensentwurf, Entscheidungen und Handlungen übernehmen muss. Das Thema Freiheit ist das eigentliche Thema, das für viele existenzielle Philosophen im Mittelpunkt steht. Die zunehmende Abwesenheit von äusseren Strukturen wirft das Individuum immer mehr auf die eigene Freiheit zurück. Für nicht wenige Menschen ist dies sehr angstbesetzt, denn es gilt Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Oft im Spiel ist natürlich auch eine Angst vor Fehlentscheidungen.
- **Isolation:** Der Mensch muss sich der Tatsache stellen, dass er, auch wenn er anderen noch so nahe kommt, das Leben letztlich alleine meistern muss. Der Mensch als soziales Wesen hat die starke Sehnsucht nach Gemeinschaft. Ein der grössten menschlichen Ängste ist nicht dazuzugehören. Isolation wirft Menschen auf die Trostlosigkeit der Einsamkeit zurück. Mit Isolation meint Yalom nicht nur die interpersonelle Isolation (sprich: Einsamkeit), sondern auf eine weitaus grundlegendere Isolation: die Vorstellung, dass wir allein in diese Welt geworfen sind und alleine wieder gehen müssen. Yalom erzählt diesbezüglich die folgende Geschichte: «Ein Mensch wird vom Todesengel besucht, der ihm mitteilt, dass seine Zeit zu Ende ist und er die Reise zurück antreten muss. Der Mann bittet, dass er jemanden auf seine Reise mitnehmen darf. Der Todesengel antwortete: 'Bitte schön – wenn du jemanden findest, der dazu bereit ist. Nach vergeblichen Versuchen, einen Reisebegleiter zu finden, wird ihm bewusst, dass der Begleiter kein anderer Mensch, sondern vielmehr gute Taten sind. Der einzige Trost, der uns beim Sterben begleiten kann, ist das Wissen, dass wir gut gelebt haben.»
- **Sinnlosigkeit:** Auch Yalom geht davon aus, dass Menschen sind zutiefst sinnorientierte Wesen sind. Menschliche Grundfrage sind: Welchen Sinn hat das Leben? Warum leben wir? Wie sollen wir leben? Worum geht es im Leben? Was ist mein Platz im Leben? Was ist meine Aufgabe oder Berufung? Wenn es keinen vorbestimmten Plan für uns gibt, dann muss jeder von uns seinen eigenen Sinn im Leben finden. Den Drang nach einem sinnvollen, das heisst einem dem eigenen Wesen entsprechenden Leben. Widersinn oder Sinnlosigkeit führt zu Verzweiflung oder Leere.

Als Mensch kommt man nicht darum herum, sich mit diesen vier Grundthemen der Existenz auseinanderzusetzen.

Quelle: Irving D. Yalom: Existenzielle Psychotherapie; 2000