

# DER SPRUNG

## Entwurf eines christlichen Existenzialismus

SAMUEL PFEIFER

**M**eine erste existenzielle Krise hatte ich als junger Assistenzarzt. Damals hatte ich noch keine Worte für das, was ich durchlebte. Aber es waren genau die Fragen, die Denker über alle Jahrtausende beschäftigten, Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach Schuld und Sühne, nach Gott und seinem Wirken in dieser Welt. Ich arbeitete damals auf einer Intensivstation und sah fast jeden Tag Menschen sterben. Aber das Leben und Sterben war ungerecht und folgte keiner Regel. Da erlitt ein bekannter Pastor eine schwere Schädel-Hirn-Verletzung, Tausende beteten für ihn, aber er blieb sein restliches Leben lang deutlich behindert und kehrte nicht mehr auf die Kanzel zurück. Und da war der Raser, der unter Alkohol das Leben einer jungen Familie ausgelöscht hatte. Da war wohl keiner, der für ihn betete, aber seine Frakturen heilten wieder und er verließ das Krankenhaus mit neuen Ideen für ein schnelles Auto. Wo war da Gottes Gerechtigkeit? Was nützte das Gebet? Oder ein Gott-gefälliges Leben? Wo war der fürsorgliche Vater im Himmel, der die junge Familie beschützt hätte?

Hat Gott sich zurückgezogen von dieser Welt? Lässt er das Böse frei marodieren? Und

dann das Udenkbare, für einen, der doch glauben wollte: Gibt es ihn überhaupt? Oder hatten doch die Denker von Spinoza über Nietzsche bis hin zu Camus und Sartre Recht? Da war keine sinnstiftende Kraft, kein Lenker des Universums, da war letztlich – nichts. Das Gebet, ist es nichts als ein verlorenes Signal in ein leeres All?

Ich machte damals ein Experiment: Gott war eine Enttäuschung, mehr noch, vielleicht gar eine Selbst-Täuschung? Wie wäre es zu leben mit dem Nihilismus, der Philosophie absoluter Sinnlosigkeit, jenseits von Gut und Böse? Wäre ich dann glücklicher? Würde ein atheistischer Existenzialismus mir das Leben inmitten der menschlichen Schicksale, denen ich als Arzt Tag für Tag begegnete – würde mich diese Loslösung von einer höheren sinn-stiftenden Kraft besser ausrüsten für das Leben?

Download von:  
[www.seminare-ps.net/exist](http://www.seminare-ps.net/exist)

Ich gestehe – ich hielt das Experiment nicht lange durch. Zu sehr fehlte mir das, was ich doch schon mit Gott erlebt hatte, diese andere Seite meiner Existenz. Zu überwältigend

waren für mich die vielen Hinweise auf einen Schöpfer, der letztlich doch hinter unserer komplexen Welt steht (erst viel später entdeckte ich das Buch von Karl Jaspers, «Chiffren der Transzendenz»<sup>1)</sup>). Doch, es war mir, als müsste ich philosophisch bei null anfangen. Meine existenzielle Erfahrung deckte sich nicht mit den vertrauten Bibelworten, den tröstlichen Psalmen, den christlichen Andachtsbüchern.

Heute, als erfahrener Psychotherapeut begegnen mir immer wieder Menschen, die nicht nur an Symptomen einer psychischen Problematik leiden, sondern die letztlich tiefe existenzielle Fragen einbringen. Einer der einflussreichsten Psychotherapeuten der Gegenwart ist der amerikanische Psychoanalytiker Irvin D. Yalom, mittlerweile weit über 80 Jahre alt, aber noch immer ein hervorragender Autor, ein großartiger Erzähler und scharfsinniger Beobachter seiner Patienten. Sein wichtigstes Buch ist eine Art Lehrbuch mit dem Titel «Existenzielle Psychotherapie»<sup>(2)</sup>. In der Therapie beobachtete er die folgenden wesentlichen existenziellen Krisen:

- > Krankheit, Tod und die existenzielle Angst vor dem Tod.
- > Das Dilemma der Freiheit, die einem gleichzeitig die Last der Verantwortung auflädt und die Möglichkeit des Schuldigwerdens in sich birgt.
- > Isolation: Die Bewußtheit der absoluten Isolation und dem Wunsch nach Kontakt, nach Schutz, danach, ein Teil von etwas Größerem zu sein.
- > Sinnlosigkeit: das Dilemma eines sinn-suchenden Geschöpfes, das in ein Universum hineingeworfen sei, das keinen Sinn habe.

### Existenzialismus – was ist das eigentlich?

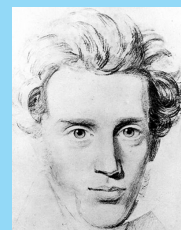
Es ist die schmerzliche Diskrepanz zwischen sinn-stiftendem Weltbild und persönlicher existenzieller Erfahrung, welche die Grundlage für den Existenzialismus legte. Oftmals waren

es zutiefst persönliche Erfahrungen, welche einen Philosophen prägte. Kierkegaard's unerfüllbare Beziehung zu Regine, seine innere Zerrissenheit, sein Schwanken zwischen «Entweder – Oder», seine existenzielle Erfahrung der Verzweiflung als «Krankheit zum Tode», die Angst als schreckliche Grundbefindlichkeit, die ihn ständig antrieb, das Dasein neu zu überdenken und zu definieren.

Die Schlüsselfiguren des Existenzialismus sind eine relativ große Gruppe von divergenten Denkern / Philosophen/ Schriftstellern, die über die menschliche Existenz nachgedacht haben. Da sind so bekannte Namen wie Heidegger, Jaspers, Sartre oder Camus. Der französische Existenzialismus war ausgeprägt atheistisch, doch andere (Søren Kierkegaard, Gabriel Marcel) haben auch dezidiert christliche Gedanken eingebracht. Ihre Hauptanliegen sind Fragen rund um die Bedeutung und den Wert menschlichen Daseins<sup>(3)</sup>.

In den 50-er Jahren erhielt die Existenzphilosophie durch die Schriften von Sartre ihre neue Grundlage, die weit über die philosophischen Zirkel in den Pariser Cafés hinaus die Gesellschaft massiv beeinflusste. Der Mensch in seinem Nachdenken über seine Existenz erkennt, dass es keine höheren Werte gibt, keine Mächte, die ihn leiten, keinen Gott, keine Institutionen mehr, die seinem Leben Richtung weisen.

Er ist nur er selbst, allein mit sich, vereinsamt, entfremdet von sich selbst und seiner Welt. Ein tiefes Gefühl der Sinnlosigkeit er-



**Søren Kierkegaard**  
(1813 - 1855)



**Jean Paul Sartre**  
(1905 - 1980)

füllt sein Dasein, das nur vordergründig durch Tagwerk und kleine Vergnügungen übertüncht wird. Liebe ist letztlich keine wirkliche Beziehung, nur der Wunsch nach Bestätigung in seiner Existenz. Und weil es keine Leitlinien mehr gibt, muss er die Last seiner Freiheit tragen: er kann tun, was er für gut findet und was für ihn stimmt, hat allerdings auch die Last der Verantwortung für sein Handeln. Er ist in den Worten Sartres «verdammte zur Freiheit».

Hannah Arendt sah in dieser Philosophie zwei große Linien: «einmal, die rigorose Ablehnung von allem, das den ‚esprit sérieux‘ repräsentiert und zweitens, die zornige Weigerung, die Welt als natürliches, vorherbestimmtes Umfeld des Menschen zu akzeptieren.»<sup>(4)</sup> Und diese grundsätzliche Entfremdung des Menschen trägt in sich auch eine abgrundtiefe Hoffnungslosigkeit: der Mensch im Nichts zurückgeworfen auf sich selbst und seine verzweifelte Existenz.

### Antithese zur Religion?

Nun könnte man einwenden, eine solche Philosophie sei doch geradewegs die Antithese zu jeglicher religiösen Lebensauffassung.

Doch so einfach ist es nicht. Denn wir alle werden von existenziellen Fragen heimgesucht. Die christlichen Klischees tragen irgendwann nicht mehr. «Mein Leben ist von Gott vorhergeplant; wenn ich brav bin, widerfährt mir kein Leid; Gott ist ein liebender Vater, der immer

### Existenzielle Grenzsituationen

Leiden	Scheitern
Krankheit	Schuld
Tod	Kampf
Zufall	

für mich sorgt und mich immer bewahrt» – und dann wird eine junge gläubige Frau dennoch vergewaltigt; da stirbt die erst 41-jährige Mutter von vier Kindern an Krebs; es stürzt ein begabter christlicher Leiter mit dem Gleit-

schirm ab und hinterlässt eine sprachlose Gemeinschaft; oder da überfährt ein liebender Großvater mit seinem Auto versehentlich den 3-jährigen Enkel – die Schuld zerfrisst sein Leben.

Leiden, Krankheit, Tod und Schuld – irgendwann gelangt jeder in eine Grenzsituation<sup>(5)</sup> des Lebens, in der die bisherigen Sinnstrukturen nicht mehr tragen. Da schreibt mir eine Frau: «Nach dem ersten Krebs fühlte ich mich wieder mit Gott gut verbunden. Jetzt nach einem weiteren Schicksalsschlag, weiß ich nicht, wie ich wieder mit Gott ins Reine komme. Freundinnen beten für mich. Medizinisch bin ich gut versorgt. Ich möchte nur wissen, wie ich mit allem spirituell umgehe. Stoßgebete helfen manchmal. Aber da ist die Angst vor einem Rezidiv, das Leiden an den Folgen der Chemotherapie. Irgendwie ist Gott schon da für mich, aber ich weiß nicht wie mit ihm umgehen, sprechen und meine Krankheit einordnen!»

### Drei Formen der Bewältigung

Grenzsituationen sind eine Erfahrung der Haltlosigkeit, der Ruhelosigkeit, der Erschütterung und der Desorientierung. In dieser Krise verlieren die Menschen oftmals auch diejenigen Überzeugungen, Einstellungen und Gewohnheiten, die ihnen bis dahin eine Orientierung gegeben haben.

Dabei habe ich mindestens drei Formen der Bewältigung beobachtet:

- > Menschen, die die Realität von Gottes Gegenwart derart stark erleben, in guten wie in bösen Tagen, dass sie auch dann an Gott festhalten, wenn um sie herum alles zu zerbrechen scheint<sup>(6)</sup>.
- > Menschen, die die Existenz Gottes grundsätzlich ablehnen oder ihn nicht in ihr Lebenskonzept einbeziehen – Existenzialisten im engeren Sinne.
- > Menschen auf der Schattenseite, die trotz ihres Glaubens das fürsorgliche Eingreifen Gottes in ihrem Alltag nicht erleben und

**Tabelle 1: Zwölf Thesen zu einem christlichen Existenzialismus**

- These 1: Unsere Existenz ist Teil der geschaffenen Welt
- These 2: Vergänglichkeit ist untrennbar mit dem Leben verwoben
- These 3: Leiden ist eine Grundrealität der Existenz
- These 4: Das Leben ist ungerecht
- These 5: Existenzielle Angst ist eine Grundbefindlichkeit  
in existenziellen Krisen
- These 6: Unsere Freiheit kann beängstigend sein und gibt uns Verantwortung
- These 7: Aufgabe unserer Existenz ist es, dem Leben einen Sinn zu geben
- These 8: Alles Leben ist Beziehung
- These 9: Jenseits der Existenz gibt es Transzendenz
- These 10: Hoffnung gibt Halt in Leiden und Vergänglichkeit**
- These 11: Weisheitskompetenzen weisen den Weg
- These 12: Lebensbewältigung erfordert Akzeptanz und existenzielle Gelassenheit

dadurch in Zweifel geraten, ohne Gottes Existenz völlig abzulehnen.

### **Ist Gottvertrauen eine Schönwetterphilosophie?**

Sicher ist es leichter, an seine fürsorgliche Begleitung zu glauben, wenn alles gut läuft. Doch in den Lebensschicksalen unserer Patienten oder in den Weltnachrichten und begegnet uns ein anderes Bild der menschlichen Existenz – am Krankenbett, vor dem Scheidungsrichter, in Gefängnissen, in Obdachlosenheimen, am Schauplatz eines Terroranschlags, auf einem sinkenden Schlauchboot voller Flüchtlinge, in der Schlammlawine eines riesigen Erdbebens. Die Frage ist oft berechtigt: Wo ist Gott?

Wie überbrücken wir das Spannungsfeld zwischen dem Gottvertrauen und der oft so andersartigen persönlichen Erfahrung unseres Lebens, unserer Existenz? Warum kollidiert unsere reale Existenz manchmal derart erbarungslos mit den Verheißungen und Tröstun-

gen des Glaubens?

Über die Jahre habe ich versucht, der Frage nach einem christlichen Existenzialismus nachzugehen und diesen in Bezug zu setzen zu anderen existenziellen Entwürfen der Philosophie. Dabei wurde ich sicher auch durch eigene Erfahrungen geprägt, doch ich habe versucht, diese auf dem Hintergrund der Literatur in eine Weltsicht einzubetten, die einerseits die schmerzlichen Fragen der Existenz aufnimmt und doch auch in einem konstruktiven Spannungsfeld zu den Grundaussagen der Bibel steht.

Ich oute mich hier (sicher nicht überraschend) als gläubiger Christ, allerdings als einer, der nicht immun ist gegen Zweifel. Das macht das Philosophieren nicht so einfach. Ich finde mich immer wieder in dem Dilemma, das schon Søren Kierkegaard empfand: inmitten der abgrundtiefen Verzweigung, dieser Krankheit zum Tode, steht doch auch die Erfahrung des Glaubens.

Mit all seinem Denken kann der Mensch die andere Realität, nämlich die Transzendenz intellektuell nie erfassen und deshalb auch nie verleugnen, so er denn intellektuell redlich sein will. Nur wer dies in aller Bescheidenheit eingesteht, macht dann den «Sprung des Glaubens», auch wenn dieser einem Sprung über den brodelnden Abgrund gleicht (vgl. Seite 10 dieses Essays).

In der Folge möchte ich zwölf Thesen für einen christlichen Existenzialismus entwerfen. Thesen haben immer etwas Bekenntnishafte – hier nun ein Brückenschlag zwischen philosophischen Konzepten, Erfahrungen aus der Psychotherapie und tiefen persönlichen Überzeugungen.

### **These 1: Unsere Existenz ist Teil der geschaffenen Welt**

Schon diese erste These ist für den atheistischen Existenzialisten ein Affront. Sartre betonte in seinem Entwurf, es gebe nichts, was uns bestimme. Wir sind sozusagen als Existenz eine «tabula rasa», und es sei unsere Aufgabe, mit unserer Vernunft, die Welt um uns herum zu begreifen und zu gestalten, oftmals in Versuch und Irrtum.

Es gebe keine vorausgehende «Essenz», keine Schöpfung, kein Wertesystem, das sich von einem Schöpfer ableite. Damit schuf Sartre ein atheistisches Glaubensbekenntnis, das auf seiner «Vernunft» beruhte, und sonst nichts.

Doch es wurde begierig aufgenommen von allen, die in ihrem Zweifel an Gott zerbrochen waren, die sich rieben an den Machtstrukturen der Kirche und des religiösen Establishments, die sich eingeengt fühlten von moralischen Gesetzen und Verboten. Anstelle einer «Gottesoffenbarung» in der Natur setzen sie auf die «Vernunft» und blenden alle Hinweise auf eine komplexe schöpferische Energie hinter

unserem Dasein aus.

Demgegenüber steht die Gegenthese, die nicht nur aus der Vernunft entsteht: Wer diese Welt aufmerksam betrachtet, der kann sich den Hinweisen auf eine schöpferische Macht nicht entziehen. Das gewaltige Universum mit seinen Milliarden von Galaxien, die Erhabenheit der Berge, die Wunder des Mikrokosmos, die Schönheit eines Sonnenuntergangs, die ekstatischen Gefühle in der Liebe, das erste Lächeln eines Babys – sie alle sind Hinweise auf eine hintergründige Wirklichkeit, die über das Sichtbare hinausgeht, sind in den Worten von Jaspers «Chiffren der Transzendenz».

### **These 2: Vergänglichkeit ist untrennbar mit dem Leben verwoben**

Das Leben, so wunderbar es in den guten Zeiten von Kraft, Vitalität und Schönheit ist – dieses Leben ist der Vergänglichkeit unterworfen. Selbst der christliche Dichter Jochen Klepper

**Wir wachen ängstlich  
zwischen Schoß und Grab.  
Ein Dunkel löst das andere Dunkel ab.  
Inmitten liegt ein wirres Spiel von Lichtern.**  
Jochen Klepper

per formulierte einmal in einem Gedicht (7):

«Wir wachen ängstlich zwischen Schoß und Grab / Ein Dunkel löst das andere Dunkel ab / Inmitten liegt ein wirres Spiel von Lichtern.»

Und doch liegt es in der Natur vieler Menschen, dass sie sich am Leben festklammern, als gäbe es niemals ein Ende. Gesundheit ist für viele das höchste Gut. Und die moderne Medizin hat unzählige Wege gefunden, diese Gesundheit zu fördern und zu erhalten, einstmals tödliche Krankheiten zu heilen und vielen Menschen zu einer guten Existenz bis ins hohe Alter zu verhelfen.



Paradoxerweise sind es gerade auch gläubige Menschen, die unter dem Vorzeichen von Heilung und Wundern am Leben festhalten, als gäbe es in der Bibel all die andern Hinweise auf Vergänglichkeit und Ewigkeit nicht. Wenn dann die Krankheit einbricht, sei es durch eine Krebsdiagnose, einen Herzinfarkt, eine schmerzliche Arthritis oder die ersten Anzeichen einer Demenz, so tritt oftmals die Frage auf: «Warum lässt Gott das zu?»

Demgegenüber stelle ich die These auf, dass wir nur wissen, dass Vergänglichkeit zu unserer Existenz gehört, aber dass wir oftmals keine Antwort auf den Sinn oder Kausalzusammenhänge mit unserem eigenen Verhalten, unserer Gottesbeziehung oder dem Einfluss des Bösen finden. Natürlich werden uns vielfältige Erklärungen nachgereicht, vom Sündenfall im Paradies bis zu persönlicher Verantwortung für unsere Befindlichkeit.



Fakt ist: Vergänglichkeit, ja selbst der Tod ist ein schlichtes Grundgesetz der menschlichen Existenz. Martin Heidegger bezeichnete das Dasein einmal als ein «Sein-zum-Tode». Und Psalm 90 betet: «Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden!»<sup>(8)</sup>

### These 3: Leiden ist eine Grundrealität der Existenz

Die buddhistischen Traditionen betonen das Leiden als zentral im menschlichen Dasein. Die erste der «vier edlen Wahrheiten» lautet: «Alles Bedingte ist Leid», übersetzt in einen existenziellen Kontext: «Unsere ganze Existenz ist dem Leiden unterworfen.» Aber auch in den christlichen Quellen findet sich das Bild des «Jammertals» für das Leben, die Wüste als Tal der Tränen (vallis lacrimarum), in den Psalmen das dürre Tal (Ps. 84). Paulus schreibt im Brief an die Römer: «Denn wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick seufzt und in Wehen liegt.»<sup>(9)</sup>

Schon ein kleines Kind erlebt den Schmerz des Lebens mit Bauchkoliken und den ersten Zähnen, leidet Hunger, schürft sich später die Knie auf und erfährt schon bald die Kränkung, nicht von allen geliebt zu werden. In den allermeisten Fällen sind liebevolle Eltern da, die es trösten und ermutigen und doch gibt es auch genügend andere Beispiele früher Traumatisierung und Vernachlässigung.

Leiden gehört zum Leben – aber im Menschen ist auch der unbändige Drang nach Bewältigung des Leidens, nach Trost und Überwindung. Dazu gibt es natürlich auch aus christlicher Sicht viel zu sagen, doch an dieser Stelle soll einmal schlicht darauf verwiesen werden, dass Leiden Teil unserer Existenz ist.

### These 4: Das Leben ist ungerecht

Das Spannungsfeld von Habenden und Darbenden, von friedlichen Landschaften und kriegsverwüsteten Städten, von gesunder Lebensfreude und erschöpfter Überforderung – die Reihe der Gegensätze liesse sich beliebig fortsetzen. Das Leben ist ungerecht. Und selbst im fürsorglichsten Sozialstaat gibt es Ungleichheiten; alle Bemühungen zum Ausgleich zwischen den Gegensätzen resultieren wieder in neuen Hierarchien von Oben und Unten.

Auch Jesus wies bereits auf diese Ungerechtigkeit des Lebens hin: «Denn er [Gott] lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.»<sup>(10)</sup> Unglück lässt sich nicht immer erklären.

Die Frage nach der Ungerechtigkeit des Lebens ist auch in Therapie und Seelsorge allgegenwärtig, gerade dort, wo Gott so unverständlich erscheint<sup>(11)</sup> und zum verborgenen Gott, zum «Deus absconditus» wird. Manchen gelingt es, sich gegen die Gegebenheiten ihres Lebens aufzulehnen. Doch nicht wenige Menschen stehen auf der Schattenseite, in denen die Frage nach Gottes Gerechtigkeit zur existenziellen Grenzsituation wird, an der sie zerbrechen. Wenn Schicksalsschläge einbrechen und jede Weiterentwicklung abrupt stoppen, wenn Krankheit das Dasein schwächt oder aber die Digitalisierung auf einmal all das überflüssig macht, was man früher einmal gelernt hat – dann erleben die Menschen das Leben als ungerecht, und nichts kann beispielsweise eine Querschnittlähmung rückgängig machen.

Die Erklärungen des Lebens sind unzureichend – das Leben ist ungerecht: Die Dichotomie von Gut und Böse, Glück und Unglück, die Vorstellung von Gerechtigkeit und Strafe ist letztlich in der personalen Existenz oftmals nicht schlüssig. Die Gleichung «Weil ich gut und richtig lebe, geschieht mir kein Unglück und kein Leid» geht nicht auf. Warum-Fragen helfen oft nicht weiter. Viele Fragen, die den Sinn des Lebens erhellen sollen, ergeben letztlich keine befriedigende Antwort.

Dies erkannte auch der Autor des Buches Kohelet, eigentlich ein zutiefst existenzielles poetisches Buch in der Bibel. «Ein jegliches hat seine Zeit ... geboren werden und sterben, Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen, ... Lieben und Hassen, Krieg und Frieden ...» Und er fragt in klassisch existenzieller Manier:

«Was also hat der Mensch davon, dass er sich abmüht? Ich habe erkannt, was für eine schwere Last das ist, die Gott den Menschen auferlegt hat.»<sup>(12)</sup>

Existenzialismus bedeutet zuerst einmal, diese Brüche im Leben anzunehmen, ohne Vorwurf an irgendeine übergeordnete Instanz, im Wissen, dass Leiden zum Leben gehört und dass das Leben ungerecht ist. Allerdings, und hier setzen wir uns vom Existenzialismus ab, werden dann in These 7 bis 12 neue Elemente

**«Was also hat der Mensch davon, dass er sich abmüht? Ich habe erkannt, was für eine schwere Last das ist, die Gott den Menschen auferlegt hat.»** Kohelet 3,10

beschrieben, die dem Leben auch wieder Hoffnung, Sinn und Inhalt geben.

Doch da sind noch weitere Gegebenheiten, «Geworfenheiten» unseres Lebens.

### **These 5: Existenzielle Angst ist ein Grundbefindlichkeit in existenziellen Krisen**

«Mein Leben ist ein ständiges Minenfeld!» So beschrieb mir ein 43-jähriger Mann seine Situation. Er hatte die Arbeit verloren, die Ehe war spannungsreich, er bangte im wörtlichen Sinne um seine Existenz. Wollte er einschlafen, so spürte er das heftige Klopfen seines Herzens, er hatte das Gefühl, ins Nichts zu fallen und wachte oft schweißgebadet aus einem Albtraum auf. Deutlicher könnte man Sartres Feststellung nicht illustrieren, in der Stimmung der Angst offenbare sich dem Menschen unmittelbar das Nichts, das er im Innersten seines Wesens beständig mit sich trägt.

Es sind die Grenzsituationen des Lebens, die im Menschen oftmals diese abgrundtiefe existenzielle Angst auslösen. Dabei ist Angst

nicht unbedingt schlecht. Funktionale Angst schützt uns (in riskanten Situationen), sie garantiert unsere körperliche Unversehrtheit und vermittelt uns innere Sicherheit.

Wenn aber die Angst diffus und lähmend ist, dann wird sie dysfunktional. Da ist kein eindeutiger Auslöser, sondern der Gegenstand der Angst bleibt in den Worten Heideggers «völlig unbestimmt» und bezeichnet letztlich «das In-der-Welt-sein»<sup>(13)</sup>. In Heideggers Worten: «Im Wovon der Angst wird das ‚Nichts ist es und nirgends‘ offenbar.»

Die Angst vor dem Tod als ultimative Angst gehört hintergründig immer zu unserer Existenz. In der Psychotherapie eröffnet diese Angst Tore zur Unterwelt des Unbewussten. Doch ist sie oft so quälend, dass unsere Ratsuchenden nur nach einer oberflächlichen Lösung suchen. Natürlich kann man die Gefühle mit Medikamenten lindern. Doch dahinter bleibt die Frage: Was ist es, das mir Angst macht? Was befürchte ich zu verlieren? Wie gehe ich mit den Abgründen meines Lebens um?

### **These 6: Unsere Freiheit kann beängstigend sein und gibt uns Verantwortung**

Wenn es keine Gebote und keine Grenzen durch eine übergeordnete Macht gibt, dann muss der Mensch letztlich selbst sein Leben gestalten – ohne jede Leitplanken. Niemand sagt ihm, was gut oder schlecht ist. Er ist frei. Aber diese Freiheit kann enorme Ängste auslösen. Er ist absolut frei, entscheidet selbst, was er ist und wozu er sich macht. Ich kann sein, wer ich will und tun und lassen, was ich will. Allerdings erweist sich nicht alles als hilfreich und gut. Und hier habe ich Verantwortung, jedoch ohne moralische Wertung meines Tuns.

Ein christlicher Existenzialismus vertritt da einen radikal anderen Ansatz. Da ist eine letztlich moralische Instanz, weil da Gott ist. Die Grundzüge der moralischen Leitplanken sind

in den Zehn Geboten und in der Goldenen Regel, «Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst», vorgezeichnet. Und jeder Mensch hat zutiefst in seinem Herzen ein Wissen oder zumindest eine Ahnung von diesen Leitlinien.

Sartre hat sich zwar in seinem Atheismus gegen diese Regeln aufgelehnt, es ist ihm aber zeitlebens nie gelungen, aus seiner Perspektive Leitlinien für ein gelingendes Leben zu skizzieren. Und Sartre spricht nicht von «Schuld». Doch die Freiheit birgt unweigerlich auch die Gefahr des Schuldigwerdens in sich, oft ohne böse Absicht, nicht selten in schicksalhafter Verkettung. Freiheit ist eng gekoppelt mit Verantwortung. Meine Freiheit trifft auf ihre Grenzen, wo sie die Freiheit des Wohlergehens anderer einschränkt. Somit habe ich Verantwortung für mein Handeln und für «die Welt, die ich mir schaffe».

Der französische Existenzialist Gabriel Marcel versteht unter Freiheit, offen zu sein, nicht «Freiheit von» Einengungen, sondern «Freisein für» etwas. Und diese ist eng gekoppelt mit einem gläubigen Bezug zu einer Wirklichkeit über uns.

**Thesen 1 bis 6 reflektieren die oft so schmerzliche und düstere Realität des Lebens. In den Thesen 7 bis 12 sollen nun Wege zur Bewältigung der menschlichen Existenz aufgezeigt werden.**

### **These 7: Aufgabe unserer Existenz ist es, dem Leben einen Sinn zu geben**

Aufgabe unserer Existenz ist es, die Welt aktiv und positiv zu gestalten. Auch in widrigen Umständen, in traumatischen Erfahrungen, im Scheitern und im Verlust ist die existenzielle Verzweiflung, Gebrochenheit und Resignation nicht der Endpunkt des Daseins. Ein christlicher Existenzialismus ruft auf zu einem «Dennoch», selbst in den Abgründen der Existenz. Viktor Frankl's Buchtitel nach seiner



Entlassung aus dem KZ war programmatisch: «Trotzdem Ja zum Leben sagen». So wurde er in unserer Zeit zum Vordenker der aktiven Suche nach Sinn, auch in schwierigen Lebensumständen.

## Trotzdem Ja zum Leben sagen Viktor Frankl

Frankl plädiert für die Sinngestaltung selbst in widrigsten Lebenslagen: «Denn das Leben erweist sich grundsätzlich auch dann noch als sinnvoll, wenn es weder schöpferisch fruchtbar noch reich an Erleben ist.» Es kommt darauf an, «wie der Mensch zu einer Einschränkung seines Lebens sich einstellt.» Es «eröffnet sich ein neues, eigenes Reich von Werten, die sicherlich sogar zu den höchsten gehören.»<sup>(14)</sup> Und Kierkegaard fordert einen «christlichen Heroismus», «das Wagnis zu unternehmen, ganz man selbst zu werden, ein einzelner Mensch, dieser bestimmte einzelne Mensch, allein vor Gott, allein in dieser ungeheuren Anstrengung und mit dieser ungeheuren Verantwortung.»<sup>(15)</sup>

### These 8: Alles Leben ist Beziehung

«Das Ich ist nur in Beziehung zu einem Du gegeben» – in diesem Grundsatz<sup>(16)</sup> sind sich eigentlich alle Existenzialisten einig. So verzweifelt einsam das Leben in seiner Geworfenheit auch ist, der Mensch braucht ein Gegenüber, um sich selbst zu spüren, sich selbst zu spiegeln. Es sei das «Erblickt-Werden» durch den andern, der andere bewirke etwas in mir, doziert Sartre. In der Liebe unterwerfe sich der Mensch der Freiheit des anderen, merke aber immer wieder, dass ihm das nicht gelinge<sup>(17)</sup>.

Demgegenüber sieht Marcel Beziehungen als wichtig an, um aus der distanzierten Passivität in ein engagiertes Handeln zu kommen. So lange ich nur auf der anderen Straßenseite eine Radfahlerin stürzen sehe, sehe ich einen

Unfall, ein «Es», das da geschieht, ohne Bezug zu mir. Doch wenn ich über die Straße renne, um der verletzten Frau zu helfen, in ihr verschrammtes Gesicht schaue, dann verwandelt sich das «Es» in ein «Du». Ich nehme Anteil an ihrem Schicksal und trete in eine Beziehung ein, sei sie kurz oder später sogar vertieft.

Beziehungen definieren uns als Person. Sie helfen den Menschen aber auch im Bewältigen des sinnlosen Leids, das sie vielleicht betroffen hat. Immer wieder liest man in Interviews traumatisierter Menschen, wie sehr ihnen Beziehungen geholfen haben, wie sie ihnen das Gefühl gaben, nicht allein zu sein.

Da sind Menschen, an deren Schulter man sich ausweinen kann, Freunde, die mitleiden und mittragen. Und gläubige Menschen gehen noch weiter, indem sie vielleicht sagen, wir wissen, dass Menschen für uns beten, wir fühlen uns getragen durch diese transzendente spirituelle Realität, das Auffangnetz des Gebetes der Menschen um uns herum. So entsteht aus Beziehung eine Gemeinschaft, und daraus (oftmals) Trost und Mitgefühl.

### These 9: Jenseits der Existenz gibt es Transzendenz

«Mein ganzes Leben habe ich meinen Wert nur aus der Arbeit bezogen, und jetzt bricht mir der Boden unter den Füßen weg. Meine ganze Existenz ist in Frage gestellt. Und plötzlich bricht wieder die Sehnsucht nach einer höheren Macht in mir auf. Was gibt mir noch Kraft und Sinn?» Eine solche Aussage kann zur Sternstunde in einer Psychotherapie werden<sup>(18)</sup>.

Auch wenn ich verurteilt dazu bin, mein Leben selbst zu gestalten, wenn Schmerz, Leiden und Vergänglichkeit zu meinem Leben gehören, so ist da doch etwas über mir, jenseits von mir (das bedeutet ja das Wort «transzendent»). Gott mag mich in dieser Welt ausgesetzt haben, ja sein «Angesicht vor mir ver-

borgen haben», wie der Psalmist klagt, aber «dennoch suche ich dein Angesicht». Das Lebensschicksal folgt existenziellen Grundsätzen, aber in seiner Bewältigung blickt der gläubige Mensch auf zu Gott und seinen Verheißungen, die weit über die irdische Existenz hinausreichen. Hier hört agnostische oder atheistische Philosophie auf. Hier wird der gläubige Denker zum «Toren» in den Augen der Welt. Ein solcher christlicher Existenzialismus zieht aber

was wir mit unseren begrenzten Denkfähigkeiten erkennen können. Doch die «Chiffren der Transzendenz» weisen ständig darauf hin. Es ist diese Transzendenz, die zum Bezugsrahmen der menschlichen Existenz wird, auch wenn viele Ereignisse sinnlos erscheinen.

Doch wie überbrückt man den Graben zwischen der wissenschaftlichen Erkenntnis (die Gott ausblendet) und dem persönlichen Glauben. Zwischen diesen beiden Bereichen gibt es

**DER SPRUNG: Søren Kierkegaard erkannte die Unmöglichkeit, vom begrenzten Wissen der Vernunft zum persönlichen spirituellen Glauben zu gelangen. Nur eine Veränderung des Denkens, der «Sprung des Glaubens» kann diesen Graben überwinden.**



nach sich ein aktives Ringen um eine Beziehung zu Gott, die sich letztlich der Vernunft entzieht.

Wissenschaft ist relativ, ja sie stützt sich auf Forschungsinstrumente, die letztlich transzendente und spirituelle Realitäten nicht erfassen können. Derartige «Erkenntnis» ist einem Forscher zu vergleichen, der mit einer Kerze den 20 Meter hohen Dom einer Tropfsteinhöhle zu erleuchten sucht. Es gibt eine Wirklichkeit, die nicht einer allgemeingültigen und beweisbaren Erkenntnis zugänglich ist. Kierkegaard beobachtete sehr treffend: «Jede Wissenschaft befindet sich entweder in einer logischen Immanenz oder in der Immanenz innerhalb einer Transzendenz, die sie nicht erklären kann.»<sup>(19)</sup> Es gibt einen Raum über dem,

keinen fließenden Übergang. Hier hat Kierkegaard das Konzept des Sprungs formuliert, der den Graben zwischen objektiver Vernunft und dem Glauben überwindet. Christsein sei der «qualitative Sprung» schlechthin<sup>(20)</sup>.

### **These 10: Hoffnung gibt Halt in Leiden und Vergänglichkeit**

Die größte Gefahr eines atheistischen Existenzialismus ist die Hoffnungslosigkeit. Er löst den Menschen aus allem heraus was ihn halten könnte. Und diese grundsätzliche Entfremdung des Menschen trägt in sich auch eine abgrundtiefe Hoffnungslosigkeit: der Mensch im Nichts zurückgeworfen auf sich selbst und seine verzweifelte Existenz. Führt nicht die

Akzeptanz von Vergänglichkeit, Leiden und Angst beinahe zwangsläufig in eine Existenz ohne Hoffnung?

Dem widersprechen die menschliche Natur und die Erfahrung aus der Therapie. Menschen suchen Hoffnung. Hoffnung ist es, was sie beflügelt, auch in düstersten Lebenssituationen. Hoffnung hat einzelnen Menschen immer wieder geholfen, gegen ihr Schicksal und gegen ihre existenzielle Verzweigung zu kämpfen. Und Hoffnung ist eine zentrale Aussage im Rahmen eines christlichen Existenzialismus <sup>(21)</sup>.

Hoffnung bedeutet eine Zuversicht, die über die Ressourcen unserer persönlichen Existenz hinausgeht. Doch Hoffnung ist nicht nur «Pie in the sky» (die unerreichbare Torte in der unsichtbaren Ewigkeit). Ich sehe zwei Hauptlinien:

- > Hoffnung entsteht ganz konkret durch die konstruktive Gestaltung des Lebens in dieser Welt: Kranke Menschen hoffen auf die Fortschritte der Medizin; Hungernde hoffen auf die Versorgung mit Lebensmitteln; Menschen in Not hoffen auf die Hilfe durch mitfühlende Menschen.
- > Doch über diesen menschlichen Wegen der

Hoffnung steht die spirituelle Hoffnung: die Ewigkeitshoffnung der Transzendenz im christlichen Sinn. Sie lässt etwa Paulus in einer durchaus existenzialistischen Stimmung mit der vollen Akzeptanz des irdischen Leidens folgende Worte schreiben: «Denn ich bin überzeugt, dass die Leiden dieser Zeit nicht ins Gewicht fallen gegenüber der Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll.» <sup>(22)</sup>.

Kann man in der heutigen Zeit noch eine christliche Hoffnung vertreten? Ist Hoffnung nicht letztlich nur diesseitig, eine Hoffnung auf eine bessere Zukunft durch wissenschaftliche Erkenntnis und Fortschritt der Menschheit? In den 1970er Jahren kam es zu einem «säkularen Hoffnungsenthusiasmus», dem der Theologe Jürgen Moltmann sein Buch «Theologie der Hoffnung» <sup>(23)</sup> entgegenstellte. Grundlegend war für ihn der Begriff der «Verheissung», die über die positive Veränderung der gegenwärtigen Welt hinausging.

### These 11: Weisheitskompetenzen weisen den Weg

Mindestens so destruktiv wie die Verzweigung ist die Gefahr der Verbitterung. Der Berliner Psychotherapeut Michael Linden beschrieb die posttraumatische Verbitterungsstörung <sup>(24)</sup> als eine Sonderform der Depression. Therapeutisch wirksam ist für den, der sich darauf einlässt, die Entwicklung von Weisheitskompetenzen <sup>(25)</sup>. Uralte Leitlinien für ein gelingendes Leben wurden durch neuere Forschungen in zehn Grundhaltungen zusammengefasst, die zu einer veränderten Sicht des Lebens führen können (vgl. Tabelle 2).

**Tabelle 2: Zehn Weisheitskompetenzen** (nach Baumann und Linden 2008)

1. Faktenwissen und Problemlösewissen: Situationsanalyse
2. Kontextualismus ist die Fähigkeit, zeitliche und thematische Verbindungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen und -erfahrungen zu erkennen.
3. Werterelativismus berücksichtigt beim Urteil über das Denken und Verhalten anderer deren individuelle Geschichte und Wertvorstellungen.
4. Ungewissheitstoleranz erlaubt, Unsicherheit auszuhalten und trotzdem entscheiden oder handeln zu können.
5. Emotionswahrnehmung bedeutet, eigene Gefühle zu registrieren und zu beurteilen, ob sie der Situation angemessen sind.
6. Serenität / Gelassenheit bezeichnet die Fähigkeit, Emotionen so zu kontrollieren, dass sie Denken, Handeln und Wohlbefinden nicht übermäßig stören.
7. Empathie bedeutet, die Gefühle und das Erleben anderer nachempfinden und sich auf andere einstellen zu können.
8. Nachhaltigkeit kennzeichnet ein Verhalten, das kurzfristig vielleicht anstrengt, langfristig aber zum Ziel führt.
9. Perspektivwechsel beinhaltet, einen Sachverhalt oder Konflikt aus der Sicht anderer Beteiligter zu betrachten.
10. Selbstdistanz ist die Fähigkeit, höherrangige Ziele zu identifizieren und dafür eigene Interessen zurückzustellen.

Die Weisheitskompetenzen schlagen eine Brücke zwischen Annahmen eines diesseits-orientierten Existenzialismus und den Weisheiten, die bereits in den alttestamentlichen Büchern, wie etwa den Sprüchen Salomos und dem Buch Kohelet ausformuliert wurden.

### **These 12: Lebensbewältigung erfordert Akzeptanz und existenzielle Gelassenheit**

Die oben genannten Kompetenzen führen nahtlos hinüber zu einer existenziellen Grundtugend schlechthin, zur Akzeptanz unserer zerbrechlichen Existenz. Gerade weil Grenzsituationen definitionsgemäß «Situationen, in denen Existenz sich unmittelbar verwirklicht, letzte Situationen, die nicht verändert oder umgangen werden können» (Jaspers), kann aller Aktivismus das Steuer nicht herumreißen. Über die Jahrhunderte haben große Denker und Stammtischphilosophen gleichermaßen Grundlinien der Akzeptanz des Unveränderlichen formuliert. Berühmtes Beispiel ist das sogenannte «Rheinische Grundgesetz»: «Et es wie et es. Et kütt wie es kütt», hochdeutsch: «Es ist, wie es ist. Es kommt, wie es kommt.»<sup>(26)</sup>

Dies gilt auch für heftige innere Konflikte. Henri Nouwen gab in seinen Büchern einen ungeschminkten Einblick in seine inneren Kämpfe: «Dass ich meine Gefühle und inneren Regungen so wenig in der Gewalt habe! Oft muss ich ihnen einfach ihren Lauf lassen und kann nur hoffen, dass sie mich nicht zu lange beherrschen.»<sup>(27)</sup>

Gerade Menschen, die in der Grenzsituation einer unheilbaren, ja tödlichen Krankheit stehen, entwickeln oft eine tiefe existenzielle Gelassenheit und erleben für sich zum Greifen nah die ersten 6 Thesen einer existenziellen Grundhaltung. Und doch geht ein christlicher Existenzialismus über die lapidare Feststellung hinaus, wir seien einem Hund vergleichbar, der unter einer Laterne durchtrabt, der aus dem

Dunkeln ins Licht tritt, dort kurz verweilt und dann wieder ins Dunkel entschwindet, sozusagen «auf leisen Pfoten von Dunkel zu Dunkel»<sup>(28)</sup>. Man wird erinnert an das zuvor zitierte Gedicht «Ecce homo» von Jochen Klepper. Doch er geht weiter und formuliert in seiner Schlusszeile:

«Ich sehe meine Ziffern rasch verbleichen.  
Was ich auch schrieb, hat seinen Sinn verloren /  
Und aus der Wirrnis werden Gottes Zeichen /  
als einziger Wert, der morgen gilt, geboren.»

### **Schlussfolgerung**

Christlicher Existenzialismus vertritt in aller Vergänglichkeit des Irdischen eine Ewigkeitshoffnung, die trägt und neue Perspektiven eröffnet. Dabei bleibt der christliche Existenzialist bescheiden: Er ist (in den Worten von Gabriel Marcel) nicht ein «homo sapiens» sondern ein «homo viator», ein Mensch auf dem Weg.

**Der christliche Existenzialist ist nicht ein «homo sapiens» sondern ein «homo viator», ein Mensch auf dem Weg.**  
nach Gabriel Marcel

## Endnoten

- 1 Jaspers 1970
- 2 Irvin D. Yalom 1989
- 3 Eine gute Einführung geben die Bücher von Noyon und Heidenreich 2012 und Bakewell 2017
- 4 Hannah Arendt 1947
- 5 Ein Begriff, den Karl Jaspers (1919) in seiner «Psychologie der Weltanschauungen» geprägt hat, S. 202 ff
- 6 So manches Lied von Paul Gerhard oder von Georg Neumark in den kirchlichen Gesangbüchern zeugt von dieser bedingungslosen Gottesfurcht, etwa «Wer nur den lieben Gott lässt walten».
- 7 Jochen Klepper 2003, S. 14
- 8 Psalm 90,12
- 9 Römer 8,22
- 10 Matthäus 5,45
- 11 Seit dem Philosophen Leibnitz als «Theodizeefrage» benannt.
- 12 Kohelet 3 - der Lesbarkeit halber in unterschiedlichen Übersetzungen
- 13 Heidegger, Sein und Zeit, S. 186-188
- 14 Frankl, Ärztliche Seelsorge, S. 92
- 15 Kierkegaard, Die Krankheit zum Tode, Vorwort
- 16 formuliert von Gabriel Marcel in Anlehnung an Martin Buber
- 17 Sartre, Das Sein und das Nichts, S. 344 ff.
- 18 Sie kann aber auch zum ethischen Spannungsfeld werden, vgl. Pfeifer 2017
- 19 Kierkegaard, Der Begriff Angst, S. 60
- 20 Das Konzept hat Kierkegaard vor allem in seiner „Unwissenschaftlichen Nachschrift“ ausformuliert. Einen ausführlichen Überblick gibt Kubsch 2010.
- 21 Vgl. Evans 1984
- 22 Römer 8,18
- 23 Moltmann 1964
- 24 Linden 2004
- 25 Baumann und Linden (2008). Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie
- 26 Das Rheinische Grundgesetz, nach Konrad Beikircher 2001
- 27 Nouwen, 1989, S.46
- 28 Ein Bild aus dem letzten Buch von Henning Mankell, „Treibsand“, S. 251

## Der Autor



**Prof. Dr. med. Samuel Pfeifer**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie «Sonnenhalde» in Riehen bei Basel / Schweiz. Er hat mehrere Bücher und zahlreiche Artikel im Bereich von Klinischer Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge veröffentlicht, zuletzt mit Utsch und Bonelli das Buch „Psychotherapie und Spiritualität“ (Springer). Er ist nun in freier Praxis tätig und lehrt als Professor im Masterstudiengang Religion und Psychotherapie der Evang. Hochschule Tabor in Marburg. Er ist verheiratet mit Annemarie Pfeifer und hat drei erwachsene Söhne.

**Website: [www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)**



## LITERATURVERZEICHNIS

- Arendt H. (1946). French Existentialism. The Nation (New York) 23. Februar 1946. Online verfügbar: <https://www.thenation.com/article/french-existentialism/>; Zugriff am 08.11.2017
- Austin M.W. (2013). Kierkegaard: understanding the Christian father of existentialism. Christian Research Journal. Online verfügbar: <http://www.equip.org/article/kierkegaard-understanding-the-christian-father-of-existentialism/>; Zugriff am 03.12.2017.
- Baumann K. und Linden M. (2008). Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie. Pabst, Lengerich.
- Beikircher K. (2001). Et kütt wie et kütt – Das Rheinische Grundgesetz. Kiepenheuer und Witsch, Köln.
- Bollnow O.F. (1948). Gabriel Marcel. Christlicher Existenzialismus. Die Sammlung, 3(7), S. 400-408, 3 (8) und 3(9), S. 549-562. Online verfügbar als PDF: [http://www.otto-friedrich-bollnow.de/getmedia.php/\\_media/ofbg/201504/600v0-orig.pdf](http://www.otto-friedrich-bollnow.de/getmedia.php/_media/ofbg/201504/600v0-orig.pdf); Zugriff am 19.10.2017
- Evans C.S. (1984). Existentialism. The philosophy of despair & the question of hope. Zondervan, Grand Rapids MI.
- Feichtner A. (2016). Existenzielle Verzweiflung am Lebensende. Online: <http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2016/02/Existenzielle-Verzweiflung-Feichtner-2016.pdf>; Zugriff am 03.11.2017
- Frankl V. (1947/2009). Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel, München.
- Frankl V.E. (2007): Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Dtv, München.
- Heidegger M. (1927). Sein und Zeit. Online: [https://taradajko.org/get/books/sein\\_und\\_zeit.pdf](https://taradajko.org/get/books/sein_und_zeit.pdf); Zugriff am 5.11.2017
- Jaspers K. (1935/1973). Vernunft und Existenz. Piper, München.
- Jaspers K. (1919). Psychologie der Weltanschauungen. Springer, Berlin; erhältlich als Nabu Public Domain Reprint.
- Jaspers K. (1970). Chiffren der Transzendenz. Piper, München.
- Kierkegaard S. (1843/2014). Entweder – Oder. Dtv, München.
- Kierkegaard S. (1844/1992). Der Begriff Angst. Reclam, Stuttgart.
- Kierkegaard S. (1848/1997). Die Krankheit zum Tode. Reclam, Stuttgart.
- Kierkegaard S. (1844/2005). Philosophische Brosamen und Unwissenschaftliche Nachschrift. Dtv, München.
- Klepper J. (2003). Ziel der Zeit. Die gesammelten Gedichte. Luther-Verlag, Bielefeld.
- Kubsch R. (2010). Kierkegaards Sprung. MBS-Texte, Nr. 144; Online: [https://www.bucer.de/fileadmin/migrated/tx\\_org/mbstexte144.pdf](https://www.bucer.de/fileadmin/migrated/tx_org/mbstexte144.pdf); Zugriff am 10.11.2017.
- Längle A. (2014): Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen. Facultas WUV, Wien.
- Linden M. et al. (2004). Die Post-Traumatische Verbitterungsstörung (PTED). Der Nervenarzt 85:51-57
- Mankell H. (2015). Treibsand. Was es heisst, ein Mensch zu sein. Zsolnay, Wien.
- Marcel G. >>> Bollnow 1948
- Moltmann J. (1964/2005): Theologie der Hoffnung. Untersuchungen zur Begründung und zu den Konsequenzen einer christlichen Eschatologie. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Nouwen H.J.M. (1989). Nachts bricht der Tag an. Tagebuch eines geistlichen Lebens. Herder, Freiburg.
- Noyon A. & Heidenreich T. (2012). Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung. Beltz, Weinheim.
- Pfeifer S. (2015): Weisheit als Ressource in der Psychotherapie. Eine Einführung. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Pfeifer S. (2017). Religiöse Patienten und säkulare Therapeuten – ein ethisch-therapeutisches Spannungsfeld. Spiritual Care 6:21-29.
- Sartre J.P. (1943/2017). Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie. Rowohlt, Reinbek.
- Sartre J.P. (1947/2016). Der Existenzialismus ist ein Humanismus. Rowohlt, Reinbek.
- Schleske M. (2010). Der Klang. Vom unerhörten Sinn des Lebens. Kösel, München.
- Schnell T. (2017). Psychologie des Lebenssinns. Springer, Berlin und Heidelberg.
- Van Deurzen E. (2013). Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. New York: Sage.
- Yalom I.D. (1989/2010). Existenzielle Psychotherapie. Edition Humanistische Psychologie, Bergisch Gladbach.
- Yalom I.D. (2008/2010). In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. btb-Verlag, München.

### Einführungsliteratur in die Philosophie des Existenzialismus:

- Bakewell S. (2017). Das Café der Existenzialisten: Freiheit, Sein und Aprikosencocktails. C.H. Beck, München.
- Pieper A. (2014). Søren Kierkegaard. C.H. Beck, München.
- Ziegler W. (2015). Sartre in 60 Minuten. Books on Demand, Norderstedt.