

Würdevoller Umgang mit Schicksalhaften aus logotherapeutischer Sicht

DIPLOMARBEIT

zur Erlangung des

diplomierten psychosozialen Beraters

Ulrike Hanse

Dezember 2019

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie (Graz)

Der Menschheit Würde ist in eure Hand gegeben,

bewahret sie!

Sie sinkt mit euch! Mit euch wird sie sich heben!

Friedrich von Schiller

Inhaltsverzeichnis

Eigenständigkeitserklärung - Genderhinweis

Vorwort

Einleitung

Hauptteil

Viktor E. Frankl – Logotherapie und Existenzanalyse

Umgang mit Schicksalhaften - persönlicher, menschlicher Freiraum

1. Dame im Altenheim

2. Begleitung Menschen mit Behinderung

3. Neugeborenes mit angeborenem Herzfehler

Religion und Spiritualität

Schlusswort, Widmung und Danksagung

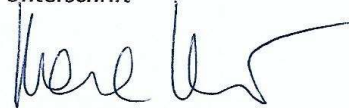
Literaturverzeichnis

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, Ulrike Hanse, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe. Die Stellen der Diplomarbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht.

Graz, am 14. Dezember 2019

Unterschrift

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ulrike Hanse', with a long horizontal stroke extending to the right.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Vorwort

Als ich in Philosophie/Psychologie maturierte, habe ich das erste Mal von Viktor Frankl erfahren. Ich war damals schon sehr berührt, wie wertschätzend und würdevoll er als Psychiater mit seinen Patienten umgegangen ist.

Einige Jahre später durfte ich ihn bei einem Vortrag auf der Universität in Graz, in einem überfüllten Hörsaal, persönlich erleben. Seine Persönlichkeit sprach für sich allein, – seine faszinierende Ausstrahlung, seine Wortwahl, seine Ausdrucksweise, so authentisch und vorbildlich.

Und nun ging ein großer Wunsch für mich in Erfüllung: Meine berufsbegleitende Ausbildung zum psychosozialen Berater nach Frankl hier in Graz. Ich konnte in die Lehre von Viktor Frankl eintauchen und mehr erfahren, von seinem Leben, von seiner Lehre. Und jetzt darf ich selber diesen reichen Erfahrungsschatz an viele Menschen weitergeben.

Während dieses Studiums habe ich auch Elisabeth Lukas, die bekannte Schülerin von Frankl persönlich kennenlernen dürfen. Das war für mich so eine würdevolle und wertschätzende Begegnung - ich fühlte mich wirklich angenommen als einzigartige und einmalige Person verstanden.

Diese vorbildlichen Begegnungen prägten mein Leben und gaben mir Anstoß, auch in diesem Stil Menschen zu beraten und zu begleiten, damit durch mich viele Menschen zu dem Lebensmotto kommen:

Das Leben meint es gut mit mir - das Leben ist trotz allem schön! – Alles hat Sinn!

Einleitung

Das Thema "Würdevoller Umgang mit Schicksalhaften aus logotherapeutischer Sicht" habe ich aus folgenden Gründen gewählt.

Zum einen war es mir wichtig, die mit Hilfe der Ausbildung und durch die Beschäftigung mit der Diplomarbeit gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in meinem persönlichen Umfeld umsetzen zu können.

Zum anderen habe ich auf Grund meines umfangreichen, sozialen, ehrenamtlichen Engagement mit vielen Menschen zu tun, die von ihrem Schicksal sehr gefordert wurden und werden. Zunächst möchte ich Viktor Frankl selbst mit seiner Lehre vorstellen und dann durch meine persönliche, soziale Begleitung, eine Dame im Altenheim, als auch aus dem Bereich der Lebenshilfe Menschen mit Behinderung, und die Eltern eines Neugeborenen mit angeborenem Herzfehler zu Wort kommen lassen.

Schließlich habe ich im Zuge meiner Ausbildung zum psychosozialen Berater erkennen dürfen, dass gerade die Logotherapie und Existenzanalyse, die Philosophie Viktor Frankls, essentielle Erkenntnisse und Möglichkeiten bietet, was zum besseren Verständnis mit dem Umgang von Schicksalhaften und deren Bewältigung, beiträgt.

Aus diesen Gründen ist es mir auch ein persönliches Anliegen, mich speziell mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, mich weiterzubilden, um idealerweise andere Mitmenschen mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen unterstützen zu können.

Die bisherige Ausbildung und die vorliegende Diplomarbeit mögen eine erste Grundlage dafür sein.

Hauptteil

Viktor E. Frankl – Logotherapie und Existenzanalyse

ZUSPRUCH FÜR JEDEN MENSCHEN

DU bist einmalig und einzigartig!

DICH gibt es im ganzen kosmischen Geschehen nur ein einziges Mal!

DU bist ausgestattet mit einem heilen Personenkern, den Dir niemand nehmen kann!

DU bist ein absolutes Novum!

DU bist unersetzbar! Niemand anderer ist so wie Du!

DU bist unverzichtbar für die Gemeinschaft!

So wie Du bist - mit Deinen Talenten und Begabungen - wirst Du dringend gebraucht!

Das Leben wartet auf Dich, auf Deinen Beitrag für diese Welt!

DU bist eine geistige Person mit einer unverlierbaren und unzerstörbaren Würde!

Du kannst in jedem Augenblick entscheiden, was Du im nächsten Augenblick sein wirst!

DU bist geistbegabt und kannst Deinem Schicksal trotzen!

DU bist mehr als Deine Angst und Dein Zweifel!

DU bist der Baumeister Deines Lebens!

DU hast Deinen Platz in dieser Welt!

DU bist gefragt, Deine Antwort zu geben!

DU bist verantwortlich für das, was Du tust und auch das, was Du unterlässt!

DU hast Dein Schicksal nicht in der Hand, was Du jedoch in der Hand hast,

ist die Wahl, ob Du Dich dem Schicksal in Angst oder in Zuversicht stellst.

Das kannst allemal DU selbst entscheiden!

(Festvortrag von Mag. Elisabeth Gruber anlässlich des 15. Todestages von Viktor E. Frankl, 02.09.2012)

Viktor E. Frankl (1905-1997) war Wiener Psychiater und Neurologe und Begründer der Dritten Wiener Schule nach Sigmund Freud und Alfred Adler.

Freud stellte in der Ersten Wiener Schule den Willen zur Lust in den Fokus, also das Streben des Menschen nach Lustbefriedigung und die Thematisierung, dass Unterdrückung und Verdrängung des Sexualtriebs zu seelischen Störungen führen könne.

Adler behandelte in der Zweiten Wiener Schule den Willen zur Macht, in welchem der Hauptfokus auf tief sitzenden Minderwertigkeitsgefühlen lag, welche durch den Willen zur Macht kompensiert werden können.

Frankl legte in der Dritten Wiener Schule den Fokus auf den Willen zum Sinn, um Menschen, die seelisch erkrankt waren, durch ihre bewusste Sinnsuche die Möglichkeit einer freudvollen Neuausrichtung im Leben zu schenken.

Diese sinnzentrierte, wertorientierte Psychotherapie nach Frankl heißt Logotherapie und Existenzanalyse, sie ist nicht zu verwechseln mit der Logopädie (Sprachheilkunde), mit der sie sich lediglich die Silbe „Logo“ teilt.

Logotherapie (das griechische Wort „Logos“ bedeutet „Sinn“), eine Gesprächstherapie, ist Heilung durch Sinn, wobei weniger die Psyche als vielmehr der Geist und die Geisteskräfte eines Menschen angesprochen werden.

Sie ist eine Therapie auch mit dem Ziel, eines Einstellungswandels des Klienten zu seiner Person und seinem Schicksal, also eine Therapie vom Geistigen her.

Existenzanalyse ist eine anthropologische Betrachtungsweise des Menschen in seiner Ganzheit, d.h. in allen Dimensionen - Körper, Psyche, Geist - also eine Analyse auf Geistiges hin.

Frankls Lehre basiert auf einer Anthropologie, der gemäß den Menschen, und nur ihm, eine existentielle, spezifisch humane Dimension auszeichnet. Frankl nannte sie die geistige oder noetische Dimension (vom griechischen Wort Nous= Geist). „Als Mensch wird der Mensch erst sichtbar, insofern wir diese ‚dritte‘ Dimension in seiner Betrachtung einbeziehen“ (Frankl, 2010 S65).

In dieser noetischen Dimension oder geistigen Person sind unter anderem beheimatet: Das Gewissen, ethische und moralische Grundsätze, Wertvorstellungen, Stellungnahme, Freiheit und Verantwortung sowie der Wille zum Sinn und das Erkennen von Sinn.

„Die Geistigkeit, die Freiheit und die Verantwortlichkeit, sie charakterisieren nicht nur menschliches Dasein als solches, sie konstituieren es vielmehr“ (Frankl, 2010, S72)

In seinen 10 Thesen zur Person legt Frankl ein Menschenbild dar, welches den unbedingten Sinn jedes menschlichen Seins, die absolute Einzigartigkeit und die absolute und unantastbare Würde jedes Menschen manifestiert.

Die 3 Säulen des logotherapeutischen Menschenbildes sind:

FREIHEIT DES WILLENS:

Grundsätzlich besitzt jeder Mensch eine potentielle Willensfreiheit. Die „nondeterministische“ Psychologie beschreibt in der Logotherapie den Ansatz, dass jeder Mensch geistige Freiheit besitzt, trotz möglicher Einschränkungen im Leben durch Krankheit, Schicksal, Unreife, Senilität usw. konstruktiv und positiv-willensfrei- Stellung zu nehmen.

WILLE ZUM SINN:

Der Mensch trägt ein beseeltes Streben nach Sinnsuche in sich. Hierbei will äußerer, wie innerer Sinn bestmöglich erfüllt werden. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychologie.

SINN DES LEBENS:

Durch die positive Weltanschauung der Logotherapie wird es dem Menschen möglich gemacht, einen bedingungslosen Sinn im eigenen Leben zu erkennen. So spricht Frankl auch von der unantastbaren Würde des Menschen, von seiner geistigen Freiheit und Verantwortlichkeit, die er für sein Leben trägt, um diesem den bestmöglichen Lebenssinn zu geben.

Die Erfüllung von Sinn kann durch die Verwirklichung von Werten folgender drei Kategorien realisiert werden:

SCHÖPFERISCHE WERTE: (Homo faber - der schaffende Mensch): hierunter fallen im Wesentlichen die Leistungen in der Arbeitswelt, aber auch das aktive Schaffen in freizeithlichen Aktivitäten, kreative Tätigkeiten, etc. Schöpferische Werke sind im Sinne Frankls erst dann sinnvoll, wenn sie hilfreich sind, letztlich dem Guten dienen und oft einen Preis kosten: Einsatz, Mühe, Anstrengung und in vorausschauender Verantwortung erfolgen.

ERLEBNISWERTE: (Homo amans - der liebende Mensch): werden realisiert durch Begegnungen mit Mensch, Tier, Natur und Kunst z.B. in der Liebe oder der Hingabe an die Schönheit der Natur, der Kunst, der Musik, der Literatur ebenso wie im Genießen (z.B. gutes Essen, liebevolle Begegnung), Sozialkontakte und Gemeinschaft, etc.

EINSTELLUNGSWERTE: (Homo patiens- der leidende Mensch): werden überall dort verwirklicht, wo Unabänderliches, etwas Schicksalhafteres hingenommen werden muss, zu dem man aber die Einstellung verändern kann.

Werte können wir nicht lehren – Werte müssen wir leben!

Die Würde der Person: Der Mensch ist ein Wesen mit unverlierbarer Würde. Er ist ein geistiges Wesen, in einer Einheit aus Körper, Psyche und Geist. Das, was erkranken kann, sind der Körper und die Psyche des Menschen, nicht aber sein Geist - nicht sein innerer Wesenskern. Dieser bleibt unter allen Umständen heil, trotz aller möglichen Beschwerden und Blockaden in Körper und Psyche (Krankheit, Behinderung, etc.).

Kopernikanische Wende:

Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat.

Der Mensch, der die Fähigkeit besitzt, aufgrund seiner geistigen Dimension, sich von allen Bedingungen und Umständen abzurücken und sich in fruchtbarer Distanz zum Psychophysikum zu stellen - dies wird die "Trotzmacht des Geistes" genannt.

„Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“.

Selbst-Transzendenz:

Der Mensch wird nach Ansicht Frankls ganz er selbst in dem er sich übersieht und vergisst, in dem er sich hinter sich lässt. In der Hingabe an einer Aufgabe oder an einen anderen Menschen, einen Partner, wird er ganz er selbst. Aber auch in der Erfüllung eines Sinnes oder im Dienst an einer Sache.

„Das Ich wird Ich erst am Du“. (Frankl)

Selbstdistanzierung:

Der Mensch hat, aufgrund seiner geistigen Dimension, die Fähigkeit, sich selbst gegenüberzutreten und von sich selbst Abstand zu nehmen - sich aus einer Metaebene („Vogelperspektive“) zu betrachten. Sie können sich also mit sich selbst auseinandersetzen und zu ihrem eigenen Verhalten Stellung nehmen.

„Man müsse sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“ (Frankl). Man könnte z.B. gedanklich die Position eines zu Ihnen in Beziehung stehenden Menschen einnehmen und sich beispielsweise fragen: „Was würde wohl meine Mutter dazu sagen“. Damit haben sie den erforderlichen Abstand zu sich selbst erst einmal hergestellt und können so einen inneren Freiraum öffnen, der ihnen im Gedankenkreisen um sich selbst nicht zugänglich wäre.

Opfer oder Gestalter des eigenen Lebens: Es liegt in deiner Hand zu wählen.

Es gibt Umstände, Bedingtheiten im Leben jedes Menschen, die sich nun mal nicht ändern lassen. Gegebenheiten, die es anzunehmen gilt. Aber was ist mit den vielen Umständen, die man sehr wohl ändern könnte? An dieser Stelle ein bekannter Spruch: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Wie uns die Lehre Frankls lehrt, gibt es neben den Bedingtheiten auch eine Fülle an Möglichkeiten und Freiräumen. Erkenne ich diese Möglichkeiten und entwickle ich ein Bewusstsein für meine Freiräume, so erlebe ich Bereicherung und Erfüllung.

Es liegt an mir, mein Leben in die Hand zu nehmen, aus der Opferrolle und dem Gefühl der Machtlosigkeit herauszutreten und zu sagen: Ich entscheide, wie ich mein Leben gestalten möchte. Mit dem Bewusstsein Freiräume zu haben - und sind es nur ganz kleine - erlebe ich mich als Gestalter meines Lebens. Ich fühle mich selbst-, anstatt fremdgesteuert und es gelingt viel besser, Unveränderbares positiv anzunehmen. Jeder Mensch trägt die Ressourcen in sich, Dinge zu verändern. Diese individuellen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, kann Teil eines Beratungsprozesses zu sein. Es lohnt sich, über den Tellerrand zu schauen, das Blickfeld zu erweitern und Perspektiven zu wechseln.

Und übrigens: Auch kleinste Veränderungen können viel bewirken! Und wenn es nur die innere Einstellung zu äußeren Umständen des Lebens ist, die sich ändert.

Dazu eine Geschichte:

Zu Viktor Frankl kam einmal ein pensionierter Arzt, dem seine über allesgeliebte Frau vor einem Jahr verstorben war und der somit sehr deprimiert war. Frankl fragte den alten und unglücklichen Patienten, ob er sich überlegt habe, was geschehen wäre, wenn er selbst früher als seine Frau gestorben wäre. „Nicht auszudenken, meine Frau wäre verzweifelt gewesen“, antwortete der Mann. Darauf sagte Frankl: „Sehen Sie, dies ist ihrer Frau erspart geblieben, und das ist auch der Sinn ihres Leidens“.

Am traurigen Schicksal des Patienten konnte das nichts ändern, aber so konnte der Mann dem Schicksal einen Sinn abgewinnen und seine Einstellung ändern.

Umgang mit Schicksalhaften - persönlicher, menschlicher Freiraum – Praxisbericht:

1. Dame im Altenheim

Nun erzähle ich, wie schon eingangs erwähnt, aus meinem reichhaltigen, ehrenamtlichen, sozialen Engagement. Ich betreue eine 79-jährige Dame, Frau W., die seit 6 Jahren im Altenheim lebt. Sie leidet seit ca. 30 Jahren an Parkinson, vor 10 Jahren starb ihr Ehemann, sie haben 2 Kinder, 6 Enkelkinder und 2 Urenkel. Seit einigen Jahren sitzt sie im Rollstuhl.

Aus meiner Sicht kann sie sehr gut mit ihrem Schicksal umgehen, sie hat es gut angenommen, obwohl sie sehr auf fremde Hilfe angewiesen ist.

Sie ist nicht frei von etwas (ihr Schicksal), aber frei zu etwas (Stellungnahme zu schicksalhaften Bedingungen). Sie hat die Wahl, wie sie mit schicksalhaften Bedingungen umgehen möchte. Dies betrifft nicht nur äußerliche Bedingungen sondern auch innere wie Charaktereigenschaften.

Frau W. ist sehr dankbar, dass sie 46 Jahre mit ihrem Ehemann verheiratet war und so liebe Kinder, Enkelkinder und sogar Urenkel hat. Früher, als sie noch mobiler war, wurde sie von ihren Kindern abgeholt und sie kochten und backten dann alle gemeinsam. Auch bei Geburtstagsfeiern durfte die Oma nicht fehlen.

Das Heim wird zu verschiedenen Anlässen sehr schön geschmückt; ob vor Ostern, Weihnachten oder Fasching, was Frau W. immer sehr schätzt und gerne beobachtet.

Es gibt verschiedene Freizeitangebote, wie z.B. Kegeln, turnen, Gedächtnistraining, kochen, singen, an denen sie sehr gerne teilnimmt. Aber dort in der Gruppe wurde sie einmal von einer Mitbewohnerin wegen ihren übermäßigen Bewegungen verspottet. Doch Frau W. blieb ruhig und war traurig und fuhr mit dem Rollstuhl in ihr Zimmer und begann dort dann ein Buch zu lesen. Der Mitbewohnerin konnte sie verzeihen.

Vor einigen Jahren saß beim Mittagstisch neben ihr eine Frau, die keiner mochte, weil sie so böse und grantig war. Ich schlug ihr vor, mit der Schwester zu reden, damit sie sich wegssetzen könne. Doch Frau W. blieb ihr treu und sagte, dass sie sie trotzdem gern haben möchte. Sie blieb bei ihr sitzen, obwohl sie keiner mochte.

Von ihren Heimitbewohnern wurde sie zur Stocksprecherin ernannt. Sie kann gut zuhören, ist für die Anliegen ihrer Kolleginnen und Kollegen immer da und macht ihnen Mut, durchzuhalten und gegebenenfalls neu zu beginnen.

Dem Personal gegenüber, das oft sehr gestresst und manchmal nicht gut gestimmt ist, ist sie sehr offen und nimmt vieles mit Humor.

Ein Heimbewohner, dem beide Beine amputiert wurden, freut sich immer, wenn er mit Frau W. im Aufenthaltsraum ein bisschen plaudern kann. Mit ihrer fröhlichen Art versucht sie ihn immer ein wenig aufzuheitern. Vor ein paar Tagen schenkte er ihr ein liebes Stofftier, das er selbst von seiner Schwester geschenkt bekommen hatte - er wollte auch einmal Frau W. eine Freude machen. So wurde die Freude gegenseitig.

Einmal, als ich sie besuchte, lag sie im Bett, weil es ihr nicht so gut ging. Dann zeigte ich ihr Fotos von ihrem Urenkel - sie freute sich sehr darüber - und schon ging es ihr viel besser.

Gerne fährt Frau W. mit dem Heimtrainer. Trotz Rollstuhl radelt sie viele km und liebt es dabei fernzusehen: Ein schönes, klassisches Konzert mit vielen Klaviersoli und wunderschönen Naturaufnahmen vom Schloss Schönbrunn in Wien mit tollem Garten, bunten Blumen und Springbrunnen.

Mit einer Heimkollegin, ihrer Zimmernachbarin verstand sie sich sehr gut. Sie saßen beide im Rollstuhl. Einmal kam die eine auf Besuch ins Zimmer und einmal die andere, sie plauderten sehr nett und spielten Karten miteinander. Als sie dann leider verstarb, war Frau W. sehr traurig. Doch die Tochter ihrer Heimfreundin schenkte ihr dann einige Blusen und Tücher von der Verstorbenen! Frau W. freute sich sehr.

Wenn das Wetter schön ist gehe ich mit Frau W. immer in den Garten. Sie begrüßt alle immer sehr herzlich, die auf der Bank im Schatten sitzen Sie hebt die Hand und freut sich über ein kurzes Gespräch im Garten. Dann setzen wir uns auf eine Bank und genießen unsere Umgebung. Manchmal kommen Kinder vorbei, manchmal beobachten wir die Straßenbahn, die beim Heim vorbeifährt. Oder wir holen uns ein Eis und genießen beide die Ruhe und schöne Atmosphäre. Auch die Natur genießen wir natürlich - einmal hörten wir einen Specht klopfen und wollten ihn auch sehen - doch leider, wir fanden ihn nicht. Dann kam einmal eine nette Frau mit einem Hund vorbei, wir plauderten ein wenig mit ihr, und weil sie ganz in der Nähe wohnt, kommt sie jetzt öfter auf Besuch. Dann bewundern wir die schönen, alten Bäume, die so einen tollen Schatten spenden und die Blumen, die so bunt und schön leuchten, dann wieder den so schönen blauen Himmel - diese Weite!

Und wenn bei Tisch gestritten wird - das mag Frau W. gar nicht - dann schaut sie, dass schnell wieder Friede einkehrt!

Viele fürchten sich vor dem Leben im Altenheim, aber Frau W. gibt Zeugnis davon, dass trotz Krankheit und Einschränkung auch im Altenheim Dialog und sinnvolles Leben möglich ist. Sie wirkt durch ihr Leben, gibt Mut und verbreitet Freude!

„Nicht die Qualität der Bedingungen, sondern die Qualität unserer Antworten bestimmen die Qualität unseres Lebens!“ (Viktor Frankl)

Nun zitiere ich einen schönen Text von Christa Carina Kokol (Diplomierte Psychosoziale Beraterin und Kleinschriftenautorin):

Ohne Stoppelfeld keine volle Scheune

Irgendwie stimmt es mich wehmütig, wenn Mäh- und Dreschmaschinen in der Erntezeit über die Felder rollen und sich das braungraue Stoppelfeld von Mal zu Mal vergrößert. Doch während der Boden der Erde kahl und leer wird, mehren sich die bunten Früchte in unseren Scheunen.

Im menschlichen Leben sehen wir oft nur das leere Stoppelfeld der Vergänglichkeit und vergessen dabei die vollen Scheunen, in die wir vieles bereits einfahren durften: Früchte der Liebe, der Arbeit, des Erfolges und der Dankbarkeit.....Augenblicke in denen wir glücklich sein durften, voll Freude und Lust am Leben, aber auch hilfreich und ein Segen für andere. Es sind Gipfelerlebnisse, die uns nichts und niemand mehr nehmen kann.

In unserer Lebensernte finden sich neben den frohen Zeiten auch leidvolle Wegstrecken, die wir gemeistert oder durchgehalten haben. Es sind besondere Leistungen, auf die wir stolz sein dürfen.

All das, was wir an Gutem getan, gesagt oder wenigstens versucht haben, sind Lebensfrüchte vom Feinsten und so lange wir leben, können wir immer wieder neue Ernte einbringen und auch nachreichen.

Selbst ein nicht gerade freundliches Wort, das uns auf der Zunge brennt, und wir - ohne es auszuspucken - dort brennen lassen, kann von einer sauren, bitteren Frucht, zu einer Wohlschmeckenden werden - für uns selbst und alle beteiligten.

Ohne Stoppelfeld gibt es keine vollen Scheunen.

Ohne Beschneidungen keine reife Lebensernte.

Voll Dankbarkeit zurückschauen, auf alles Gute und Schöne, das mir im Leben geschenkt wurde.

Voll Aufmerksamkeit den Augenblick gestalten, und ein Stück dieser Welt glücklicher machen.

Voll Vertrauen das Unabänderliche ertragen und aus dieser Leistung Mut machen.

Voll Hoffnung in die Zukunft blicken und neue Möglichkeiten verwirklichen.

An dieser Stelle möchte ich Viktor Frankl selbst zu Wort kommen lassen, der vier Konzentrationslager überlebt hat. Er traf bezüglich seines Schicksals eine wichtige Entscheidung und war bereit, dafür Verantwortung zu tragen. Das ist für mich eine wertvolle Sequenz seines Lebens.

In beeindruckender Weise schildert Frankl, dass er einst vor der Entscheidung gestanden ist, entweder ein Visum nach Amerika anzunehmen und dadurch sich und seine Frau vor dem Naziregime zu retten, oder in Wien zu bleiben, um für seine alten jüdischen Eltern als anerkannter Psychiater eine gewisse Schutzfunktion ausüben zu können. Frankl entschied sich nach langem Ringen für Wien und gegen das Visum.

Eine falsche Entscheidung, wie sich im Nachhinein herausgestellt hat. Denn Frankl war es nicht mehr möglich seinen Eltern Schutz zu bieten. Sie wurden ermordet, ebenso wie Frankls Ehefrau. Er selbst blieb als Überlebender von vier Konzentrationslagern alleine zurück.

Frankl war aber Zeit seines Lebens überzeugt und auch stolz darauf, richtig gehandelt zu haben – da es eine Entscheidung aus Liebe war.

Weiters möchte ich berichten, wie Frankl sein persönliches Schicksal durch Selbstdistanzierung grandios meisterte. In seinem Buch "Trotzdem ja zum Leben sagen" schreibt er Folgendes: „Ich habe wiederholt versucht, mich von all dem Leid, das uns umgab, zu distanzieren, indem ich es zu objektivieren versuchte. So erinnerte ich mich daran, dass ich eines Morgens aus dem Lager herausmarschierte und den Hunger, die Kälte und die Schmerzen der durch das Hungerödem angeschwellenen und aus diesem Grunde in offenen Schuhen steckenden, erfrorenen und eiternden Füße kaum mehr ertragen konnte. Meine Situation schien mir trost- und hoffnungslos. Da gebrauchte ich einen Trick: Plötzlich sehe ich mich selber in einem hell erleuchteten, schönen und warmen, großen Vortragssaal am Rednerpult stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen – und ich spreche und halte einen Vortrag über die Psychologie des Konzentrationslagers! Und all das, was mich so quält und bedrückt, all das wird objektiviert und von einer höheren Warte der Wissenschaft aus gesehen und geschildert. Und mit diesem Trick gelingt es mir, mich irgendwie über die Situation, über die Gegenwart und über ihr Leid zu stellen, und sie so zu schauen, als ob sie schon Vergangenheit darstellte und ich selbst, mitsamt all meinem Leiden, Objekt einer interessanten psychologisch-wissenschaftlichen Untersuchung wäre, die ich selber vornehme. Glauben Sie mir, meine Damen und Herren, in jenem Augenblick konnte ich nicht hoffen, dass es mir vergönnt sein würde, eines Tages einen solchen Vortrag wirklich zu halten.“

Also wenn man die äußeren Bedingungen nicht ändern kann, dann kann man zumindest seine Einstellung dazu ändern. Viktor Frankl wusste das aus seiner eigenen Erfahrung. Er schilderte durch welche Phasen der Entmenschlichung man als KZ-Häftling gehen musste, und wie es dennoch möglich war, auch seelisch zu überleben und der Welt versöhnlich gegenüberzutreten. „Er hat ja nach seiner Entlassung buchstäblich den Sträflingsanzug abgestreift und den Arztkittel angezogen und ging daran, allen zu helfen, die gekommen sind“, sagt Elisabeth Lukas, bekannte Schülerin von Frankl. „Später hat er bei einer Gedenkveranstaltung am Wiener Rathausplatz eine berühmte Rede gehalten und mit den Worten eröffnet: „Erwarten Sie kein Wort des Hasses von mir.“ „Man kann ja leicht Theorien aufstellen - nun war es an ihm, sie auch zu leben.“

2. Begleitung Menschen mit Behinderung

Nun möchte ich von meiner ehrenamtlichen Tätigkeit bei der Lebenshilfe erzählen. Es ist für mich eine große Freude, Menschen mit Behinderung in ihrer Freizeitaktivität zu begleiten.

Das Leitbild der Lebenshilfe lautet:

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“ Dieses Prinzip der Menschenrechtsdeklaration gilt uneingeschränkt für Menschen mit Behinderung, sie sind Gleichberechtigte und gleichwertige Mitglieder der Gesellschaft und haben ein Recht auf Lebensqualität wie alle anderen Bürger/innen auch. Als Lebenshilfe zielen alle unsere Handlungen auf die Verwirklichung dieser Vision ab. Mir ist es besonders wichtig, dies alles zu verwirklichen und diesen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen.

Auch Viktor Frankl steht für die unantastbare Würde des Menschen ein, für die Freiheit und Verantwortlichkeit des menschlichen Geistes, der kein von Erbbedingungen gemachter ist, kein von Genen vorprogrammierter, von Erziehungsprogramm geprägter, von Gesellschaftsstrukturen vergewaltigter und vom Schicksal überwältigter, sondern ein entscheidender Geist ist.

Da der Mensch immerzu Gestalter seines Lebens sein kann, ist alles zu jeder Zeit potentiell veränderbar. Auch ist der Mensch Gestalter seiner selbst. Über die Freiheit, zu allem - auch seinen eigenen Charaktereigenschaften – Stellung beziehen und sinnvoll damit umgehen zu können, sollte die Überzeugung „Ich bin so, weil.....“ umgewandelt werden in „Ich bin so, aber.....“. Schlagwort der Logotherapie bezüglich eingefahrener Handlungen und Haltungen ist „bis jetzt!“ Sie vertritt damit die Überzeugung, dass in jedem Menschen die Möglichkeit liegt, entsprechend seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten in kürzester Zeit zu jemand anderem zu werden.

Wir handeln nicht nur gemäß dem, was wir sind, sondern wir werden auch gemäß dem, wie wir handeln. Die Entscheidungen des Augenblicks bestimmen das Werden des Menschen. Es ist nie zu spät!

Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt: „Die Vorstellung der Würde ist tief eingebettet und verwurzelt in die innere Überzeugung von dem, was uns als Menschen auszeichnet und worin unser eigentliches Menschsein im eigenen Handeln zum Ausdruck kommt“ (Hüther 2018, S20)

Also: Zu den Freizeitaktivitäten, die ich begleite, zählen: Kegeln, Tanzen, Wandern, Therme gehen, Dart und Billard spielen.

Zuerst erzähle ich vom Tanzen: Wir sind ungefähr 10 Personen, die eine Hälfte Damen und die andere Hälfte Herren. Die Behinderung der Teilnehmer ist verschieden. Wir treffen uns einmal im Monat in der Tanzschule. Ich tanze gerne mit Gerhard, der behindert ist, weil er besonders gut führen kann. Ich selber bin mir bei den Tanzschritten noch sehr unsicher, deshalb kann Gerhard mir vieles zeigen und beibringen, was ihn trotz seiner Behinderung ein starkes Selbstwertgefühl vermittelt. Und so schweben wir über die Tanzfläche, ob Walzer, Rhumba oder Cha-cha-cha, er ist derjenige, der führt und den Takt angibt. Hier vergisst er im Augenblick seine Beeinträchtigung und fühlt sich sehr glücklich in einer Begegnung auf Augenhöhe.

Larissa, eine Dame mit Down-Syndrom, tanzt besonders gerne und ist sehr talentiert. Sie konnte schon bei „special olympics“ und bei einem „all in one Ball“ bei der Polonaise ihr Talent präsentieren. Vor kurzem tanzte sie mit dem Betreuer einen Disco Fox, so flott und schnell mit einigen wunderschönen Figuren, die auch ein gewisses Vertrauen zu ihrem Tanzpartner

voraussetzt. Beim Zuschauen freute ich mich so sehr, das war für mich ein richtiges „Flow-Erlebnis“. Im „Flow-Zustand“ vergessen wir alles um uns herum, sind ganz auf das konzentriert, was wir gerade tun, verlieren das Zeitgefühl, es zählt nur der Moment. Wir erleben das Verschmelzen von Körper und Geist, die Leichtigkeit des Seins. Man spricht von einem „ekstatischen Zustand“, weil der Mensch sich selbst dabei vergisst. Diesen Moment erlebten Larissa und ich gemeinsam, ich beim Zuschauen und sie beim Tanzen - so grandios-wirklich eine tolle Leistung!

Weiters erzähle ich vom Kegeln: Auch hier sind wir eine größere Runde. Vor dem Kegeln stärken wir uns immer mit einem gemeinsamen Abendessen. Oliver, der blind ist, bestellte sich unter anderem einen Tee. Ich wollte ihm helfen, den Teebeutel ins heiße Wasser zu geben und den Tee zu zuckern, doch er lehnte meine Hilfe ab und konnte alles alleine durchführen. Ich war überaus beeindruckt, weil er nichts danebenleerte und wie selbstständig er, trotz Erblindung, handelte.

Nun ging es zum Kegeln. Auch hier beeindruckte Oliver mich sehr. Er stellte sich breitbeinig zur Kegelbahn, ich gab ihm die Kugel und er startete mit vollem Schwung voraus. Dann rief er: „Wie viele habe ich getroffen?“ Aus dem Applaus der anderen konnte er schließen, dass er nicht so schlecht unterwegs war. Bravo, Oliver, trotz Erblindung, tolle Leistung!

Der Nächste beim Kegeln war Alexander, Spastiker, der im Rollstuhl sitzt. Ich gab ihm die Kugel so gut es ging in die Hände, wir holten gemeinsam viel Schwung und los ging es - er freute sich sehr, da er viele Kegel getroffen hatte. Tolle Leistung, trotz Rollstuhl, Alexander!

Einmal begleitete ich unter anderem eine Gruppe in die Therme. Auch hier war Alexander, der im Rollstuhl sitzt, dabei. Nun kannten wir uns schon vom Kegeln und freuten uns, dass wir uns wiedersahen. Im Wasser, mit Schwimmflügel versehen, konnte er kurz seine Behinderung vergessen. Er planschte vor sich hin, fühlte sich pudelwohl und spritzte durch die Gegend. Eine Freude für mich, ihn so entspannt zu erleben.

Nach ein paar Wochen ging es zum Billardspielen. Auch hier traf ich Alexander wieder, der selbst seinen Queue dabei hatte. „Sehr profimäßig unterwegs“, dachte ich mir. Auch hier assistierte ich ihm, so gut ich konnte. Es machte sehr viel Spaß!

„In jedem Menschen ist etwas Kostbares, das nirgendwo sonst zu finden ist!“ (Christa Carina Kokol)

3. Neugeborenes mit angeborenem Herzfehler

Nun erzähle ich von einem neugeborenen Mädchen, welches mit einem Herzfehler auf die Welt kam und ich es und seine Eltern begleiten darf. Jetzt ist das Mädchen schon eineinhalb Jahre alt und sehr gut entwickelt.

Beginnen möchte ich mit einem Zitat von Peter Rosegger, steirischer Heimatdichter: "Wenn du recht schwer betrübt bist, dass du meinst, kein Mensch auf der Welt könne dich trösten, so tue jemand etwas Gutes, gleich wird's besser sein!"

Auch hier haben wir es mit dem Schicksal eines Menschen und dessen Freiheit zu tun. Der Mensch ist nicht frei von etwas (von seinem Schicksal), aber frei zu etwas (zu diesem Schicksal Stellung zu beziehen). Der Mensch hat selbst eine freie Einstellungsmöglichkeit gegenüber seinem unabänderlichen Schicksal.

Der Mensch kann immer auch anders, dank einer „Trotzmacht des Geistes“ Er muss sich sozusagen, von sich selbst nicht alles gefallen lassen.

Von besonderem Interesse scheinen in diesem Zusammenhang auch die aktuellen Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie zu sein. In Zusammenfassung der neuesten Ergebnisse aus der Hirnforschung, die gerade in den letzten ca. 10 Jahren durch die Entwicklung bildgebender Spezialverfahren in der Lage ist, sozusagen dem Gehirn beim Arbeiten zuzusehen, kommt der führende Neurobiologe Gerald Hüther zu folgendem Schluss: „Jeder Mensch kann sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens dafür entscheiden, die in seinem Gehirn bis dahin entstandenen Installationsdefizite, der neuronalen Vernetzungen und synaptischen Verschaltungen, zu korrigieren“ (Hüther 2011a, S83)

„Menschliches Sein ist entscheidendes Sein“ (Carl Jaspers).

Als das kleine Mädchen zur Welt kam, stellte man bald darauf fest, dass es einen angeborenen Herzfehler hatte, jedoch war in der Schwangerschaft davon nichts zu erkennen. Es wurde deshalb gleich nach der Geburt in die Intensivstation gebracht - großer Schock für alle - für die Mutter, den Vater und für die ganze Familie. Die Mutter musste alleine - also ohne ihr Baby - nach Hause gehen. Zum Glück hat sie einen lieben Hund, der sich sehr freute, als sie nach Hause kam.

Es folgten Operationen - eine sehr harte Zeit für alle Beteiligten. Friedrich Nietzsche sagte: "Wir können in keinen Abgrund fallen, außer in den der Hände Gottes." In dieser Situation war der Glaube eine sehr hilfreiche Ressource – Elisabeth Lukas sagte: "Zu möglichem Schicksal, das nicht gewählt werden kann, hat einzig das Gebet Zugang." Und weiter. „Was immer das Schicksal mit einem Menschen vorhat, was immer es ihm antut, vor der menschlichen Freiheit der geistigen Einstellung dazu muss es kapitulieren.“

Die Eltern waren in der Situation sehr tapfer und hoffnungsvoll und zählten auf das soziale Umfeld der Familie und des Freundeskreises. Sie konnten gemeinsam ihr Schicksal gut annehmen. Sie hofften weiter, ihre Liebe zueinander wurde dadurch reifer. Sie glaubten an einen Sinn, obwohl man ihn in dieser Situation schwer begreifen kann.

Unser Leben hat einen ganz besonderen Sinn. Auch wenn dieser sich manches Mal wie die berühmte Nadel in einem Heuhaufen zu verstecken scheint, ist er, geradeso wie die genannte Nadel, hier und jetzt vorhanden und es lohnt sich, ihn jederzeit zu suchen. Manches Mal ist es so, dass die Nadel zu Boden fällt, und wir sehen und finden sie sofort, dann aber ist sie weiter weg gefallen und wir müssen ein wenig suchen, dann wieder stehen wir selber auf der Nadel und blockieren selbst die Suche und wieder ein anderes Mal ist sie, wie bereits erwähnt, im Heuhaufen versteckt und es ist fast unmöglich, sie zu finden, jedoch wissen wir ganz sicher, dass sie da ist. Ebenso ist es mit dem Sinn im Leben.

„Nur Geduld!“ (Christa Carina Kokol, 24 Mutmacher)

Es folgten Herzkathederuntersuchungen, die immer mit Vollnarkose durchgeführt wurden - eine große Herausforderung für Eltern, Familie und Freunde. Das Bangen und Warten auf das Ergebnis forderte viel Durchhaltevermögen, Geduld, Stille, Schweigen, aber auch zur richtigen Zeit die passenden Worte. Frankl sagt: „Denn nicht nur geteiltes, sondern auch schon mit-geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Ich meine auch mit-getragenes Leid ist halbes Leid - denn oft kann man nicht reden - jedes Wort ist zu viel, aber man kann sehr wohl mit großer Empathie einfach da sein für den Anderen. Ihm Beistehen, an ihn glauben, dass er die Kraft hat durchzuhalten und glauben und hoffen an ein Wunder.

Sehr wichtig ist auch in so einer Situation die Selbstfürsorge der Eltern. Das über sich selbst hinauswachsen ist immer aktuell. Auf jeden Fall ist auch zu bedenken, dass das Überleben und Überwinden von Krisen in unserem Leben für uns Lerngeschenke bereit hält. Frankl formuliert es so: „Die Fähigkeit des Menschen einer Tragödie in einen persönlichen Triumph zu verwandeln,“ gilt nach wie vor. Die Lerngeschenke sind zum Beispiel: Sensibel werden im Umgang mit schicksalgeprüften Menschen, Wachstumsbereiche meiner Persönlichkeit, Geduld, Zuversicht, Freundlichkeit, Ausdauer, Optimismus, Vertrauen. Dinge, die wir nicht so ohne weiteres erhalten hätten, wenn es nicht „notwendig“ gewesen wäre. Man kann lernen, Krisen als einen unvermeidbaren Teil des Lebens anzunehmen und das jeweils Beste daraus zu machen, und in Krisen sich zu behaupten und über sich selbst hinauszuwachsen.

Frankl sagt: „Nicht das Problem macht die Schwierigkeit, sondern unsere Sichtweise!“ Die Herausforderungen bleiben bestehen, einzig unsere Haltung kann aus einer Tragödie einen persönlichen Triumph machen. Das sich daraus ergebende Heldische (das grundsätzlich von jedem Menschen geleistet werden kann) ist gleichfalls gelebtes Vorbild. Als Erwachsene sollten wir daran denken, dass sich andere (zB. Jüngere) an uns orientieren.

Wie können Eltern gut für sich sorgen?

Nun zur Selbstfürsorge: Wie „schalte“ ich am besten ab? Den eigenen Leib wichtig nehmen, für guten Schlaf sorgen und kreative Freizeit sorgen (Sport), Auswahl der Freunde, regelmäßige Erholung und Entspannung, sich immer wieder Auszeiten nehmen, zB. ein Spaziergang mit Hund an der frischen Luft oder ein Treffen mit Freunden. Ein freundliches „Nein“, wenn andere etwas von Ihnen verlangen, was Sie nicht oder nicht noch zusätzlich leisten wollen, zeugt ebenso von einem liebevollen Umgang mit sich selbst. Zur Selbstfürsorge gehört, dass Druck und Belastung kleiner werden, bevor Körper und Seele an ihre Grenzen kommen. Weiters sei noch erwähnt: Sich massieren lassen, tanzen, schwimmen, walken, laufen, singen, lachen, alles was Spaß macht, telefonfreie Zeiten einhalten, Zeit verbringen mit lieben Menschen, sich mit Tieren beschäftigen, Lieblingsfilme wieder sehen, sich erlauben zu weinen, sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Nachfühlen, Stress im Leben verringern, Zeit in der Natur verbringen, offen sein für neue Inspiration, Liebe, Optimismus und Hoffnung

pflügen, Dinge annehmen, wie sie sind, eigene Werte leben, ausleben, was zu mir passt: Meditation, Gebet, Gesang, Kunst, lebendige Umwelt, sich selbst segnen, Hingabe üben, anregende Literatur lesen, Vorträge und Musik hören, Humor.

In jedem menschlichen Leben gibt es Momente oder Zeiten, in denen alles so hoffnungslos erscheint: kein Sinn erkennbar, kein Durchgang möglich, kein Ziel in Sicht.

So wird es auch Chris aus der folgenden Geschichte ergangen sein:

Nicht schlecht gestaunt haben viele in Richtung Süden Reisende, als an einem Autobahn-Brückenpfeiler ein mit Blumen und Herzen verziertes Transparent mit der Botschaft "Chris, ich will dich" sichtbar wurde. Die meisten von ihnen werden gelächelt und sich an der Liebe und dem Glück der beiden Unbekannten mitgefremt haben.

Nach einigen Kilometern jedoch die Enttäuschung.

Am nächsten Brückenpfeiler wurde auf einem neuen Transparent der Satz weitergeführt: "Chris ich will dich nicht..."

Selbst Unbeteiligten muss es kalt über den Rücken gelaufen sein. Wer kann so falsch, lieblos und hinterhältig sein? Nicht nur der Adressat dieser Botschaft, sondern auch die übrigen Reisenden werden dadurch enttäuscht, brüskiert, an aufrichtiger Liebe zweifelnd zurückgelassen....

Aber nur so lange, bis ein weiterer Brückenpfeiler in Sichtweite kam- „ Chris, ich will dich nicht..... verlieren“.

In jedem menschlichen Leben gibt es Erfahrungen, die verletzen und zu Boden drücken. Wir sind enttäuscht, verzweifelt, sehen und interpretieren vieles negativ, bruchstückhaft, von der momentanen Perspektive aus...

Doch, unsere Reise ist noch nicht vollendet und ein nächster Brückenpfeiler kommt bestimmt.

Wir wissen im Augenblick nicht, was beim nächsten Brückenpfeiler oder am Ende eines Tunnels noch auf uns wartet. Wir wissen nicht, welche Aufgaben wir in diesem Leben noch zu erfüllen haben, wo gerade wir – in unserer Einzigartigkeit, mit unseren einmaligen Talenten – gefragt sind. Wir wissen nicht, was uns selbst noch an Glück und Freude bereitet ist.....

In diesem Zusammenhang sei auch darauf hingewiesen, dass Interpretationen in der mitmenschlichen Kommunikation zu unterlassen sind. Denn meist sind sie falsch, können aber zu tiefer Enttäuschung führen, für den einen, der nach seinen Vorstellungen negativ interpretiert und den anderen, dem auf ungerechter Weise Negatives unterstellt wird. (Christa Carina Kokol)

Der nächste Brückenpfeiler kommt bestimmt.

Zum Glück sind, dank unserer Medizin, alle Untersuchungen gut verlaufen. Das kleine Mädchen erholte sich sehr gut von den vielen Eingriffen.

Vor dem Sommer musste das kleine Mädchen und seine Eltern wieder nach Linz ins Krankenhaus. Es erwartete sie wieder eine Herzkathederuntersuchung mit Narkose und ein einwöchentlicher Aufenthalt im Spital. Eine neue, große Herausforderung für Baby, Eltern, Familie und Freunde. Zum Glück kennt die Familie eine gute Freundin in Linz, wo sie während

der ganzen Zeit gratis übernachten konnten. Sie waren sehr froh und dankbar für diese Möglichkeit.

Schließlich kam die große Überraschung: Die Voruntersuchung ergab, dass sich alles gut entwickelt hat, die Ärzte selber waren sehr überrascht über den aktuellen Stand der Dinge. Aus diesem Grund war kein weiterer Eingriff notwendig, das Mädchen konnte am nächsten Tag schon mit ihren Eltern das Krankenhaus wieder verlassen. Auch der zuständige Oberarzt freute sich sehr mit der Familie.

Das Leben meint es gut mit uns!!!

Auch die letzte Kontrolluntersuchung ist sehr gut verlaufen - es ist zurzeit kein weiterer Eingriff notwendig. Mit großer Dankbarkeit legen wir die ganze schicksalhafte Situation ganz in die Hände Gottes und hoffen und glauben weiterhin auf ein Wunder.

Das kleine Mädchen hat sich erstaunlicherweise wieder sehr schnell erholt vom Krankenhausbesuch, entwickelt sich sehr gut, beginnt schön langsam mit dem Gehen und Plaudern und ist sehr, sehr tapfer. Die Eltern sind durch dieses sehr ereignisreiche Leben ihrer Tochter sehr gereift und ihre Beziehung zueinander wurde dadurch viel stärker. Ich bewundere sie sehr, wie sie grandios mit dem Schicksal umgehen, habe nur ganz selten gemerkt, dass sie sich in der Opferrolle befinden.

Im Rahmen meiner Ausbildung durfte ich Elisabeth Lukas persönlich kennenlernen. Ich erzählte ihr von meiner Begleitung des Mädchens und ihrer Eltern und sie riet mir Folgendes:

Grundsätzlich "ist es gut, so wie es ist!"

Das kleine Mädchen muss Vertrauen gegenüber dem Leben aufbauen und finden.

Kinder fürchten sich vor dem, wovor sich die Mutter fürchtet. Ein treffendes Beispiel aus der Tierwelt. Die Mutter Henne geht voraus und ihre Küken folgen ihr. Droht nun Gefahr, etwa ein großer Schatten eines Raubvogels, flieht die Henne, weil sie sich fürchtet, ins Gebüsch und ihre Jungen folgen ihr. Ein anderes Mal kommt wieder ein Schatten, diesmal der einer Wolke, doch jetzt erkennt die Henne, dass keine Gefahr droht, und geht trotz Schatten ruhig weiter. Ihre Küken folgen ihr und fürchten sich auch nicht, da sie sich an der Mutter orientieren.

Kinder haben sehr feine Antennen und können am Verhalten der Mutter rein atmosphärisch Wichtiges für ihr eigenes Leben wahrnehmen. Sie lesen enorm viel am Verhalten der Mutter ab.

Vorbild sein wirkt viel stärker als Belehrungen.

Das kleine Mädchen braucht mehr Geborgenheit, weil sie schon sehr viel in ihrem kurzen Leben an Herausforderungen erlebt hat.

Alle irdischen Werte sind unbeständig - wichtig ist die Beziehung und Wertschätzung der Eltern zueinander, aber auch die Beziehung und Wertschätzung dem Kind gegenüber. Beziehung braucht Konstanz.

An dieser Stelle zitiere ich Elisabeth Lukas aus dem Buch "Die Kunst der Wertschätzung":

Genauso, wie die Kleinkinder die Muttersprache erlernen, nämlich durch Nachahmen und Anhören, erlernen sie auch den verbalen Umgangston im Miteinander. Über die Brücke der Sprache erlernen sie die Achtung voreinander oder die Missachtung untereinander. Bei den vielen alltäglichen Kleinigkeiten, die zwischen den Eltern (oder auch Großeltern) zur Sprache kommen, ist es ein erheblicher Unterschied, ob in diesem Gedankenaustausch immer noch – sogar nach vielen gemeinsamen Jahren – eine Spur von gegenseitiger Achtung mitklingt oder nicht Abwertende Aussprüche wie etwa: “Das geht dich nichts an!“, „Hör auf, du nervst mich!“ “Kümmere dich um deinen eigenen Kram!“ “Von dir kann man überhaupt nichts haben!“ und ähnliche, die die Person des anderen herabsetzen, sind nicht nur Gift für jede Partnerschaft, sie sind auch Gift für die lauschenden Kinder.

Und man täusche sich nicht. Kinder sind, auch wenn sie unbeteiligt scheinen, äußerst hellhörig für Misstöne im Gespräch. Um ihre kleine Welt irgendwie zu ordnen, ergreifen sie bei elterlichen Differenzen über kurz oder lang Partei. Aber nicht nur das. Sie lernen sukzessive, dass man einem Nahestehenden alles bedenkenlos ins Gesicht sagen darf; dass man sich daheim nicht zu beherrschen braucht. Dass man zur Lehrerin oder zur Nachbarin rücksichtsvoller sein muss als zur Ehefrau, oder dass man den Vikar oder den Herrn Nachbar nicht so beschimpfen darf wie den Ehemann. Damit soll nicht behauptet werden, dass man sich von nahestehenden Menschen alles fallengelassen, oder dass man immer nachgeben müsste. Es geht um die Wertschätzung der Person, die gerade dann, wenn man deren Meinung nicht teilt oder deren Verhalten für schlecht hält, trotzdem noch gewahrt werden soll. Ein schwieriges Unterfangen? Das stimmt. Aber wer ein Kind hat, sollte sich bei Zeiten sich darin einüben. Denn es kommt der Tag, an dem er auch ein bestimmtes Verhalten seines Kindes als verwerflich betrachten wird und fähig sein muss, dies deutlich zu sagen, ohne dass sein Kind glaubt, er verwerfe es selbst.

Die Einstellungen der Eltern zueinander und zum Leben übertragen sich mehr auf die Kinder, als diesen recht ist.

Wertschätzung ist eine Grundhaltung der Welt gegenüber. Wertschätzung ist das Gegenteil von Gleichgültigkeit.

Das Vorbild der Eltern ist ihr kostbarstes Instrumentarium, und allem voran ihr sprachliches Vorbild. Wie sie in die Kinderseele hineinrufen, so hallt es aus ihr heraus. Einzig m i t Liebe können Sie z.u.r Liebe erziehen.

Fassen wir zusammen:

Vom Vorbild der Eltern hängt mehr für ihre Kinder ab, als man im Allgemeinen denkt. Eltern, die der Natur verbunden sind, die fröhlich und kreativ sind, machen es ihren Kindern leicht, Leben

wertzuschätzen und die Welt zu lieben. Eltern, die bescheiden sind, was heißt: Wenig rauchen, wenig Alkohol trinken, wenig essen, wenig kaufen, wenig vor dem Bildschirm sitzen, dafür aber sich viel bewegen, viel gemeinsam unternehmen und Achtungsvoll mit einander reden, sind geradezu Helden, denn sie schwimmen gegen den Zeitstrom. Nicht immer werden ihre Kinder gerne mit ihnen mitschwimmen, speziell wenn die Klassenkameraden mit den neuesten Modeartikeln protzen. Das gehört zum Verzicht nun einmal dazu: Er muss ausgehalten werden. Aber eines kann man den „Helden-Eltern“ in die Hand versprechen: Einmal werden ihre Kinder froh darum sein, unbeschwert und vom Haben weitgehend unabhängig die Schätze dieser Erde genießen zu können, egal, wie es mit der Konjunktur gerade stehen mag. Einmal werden sie von Herzen lachen, mit starken Beinen durch die Natur laufen und mit

anderen Menschen geschickt kooperieren können, ungeknickt von der täglichen Arbeitsbürde und unbeeinträchtigt von virtuellen Täuschungen und Verführungen in der Freizeit.

Von der Gesprächskultur der Eltern hängt mehr für ihre Kinder ab, als man im Allgemeinen denkt. Eltern, die sich Zeit nehmen, um in Ruhe und Geduld mit ihren Kindern über alles zu sprechen, was die Kinder gerade umtreibt, machen es ihren Kindern leicht, Zusammenhänge zu verstehen und Schwierigkeiten des Lebens zu meistern. Eltern, die ihren Kindern dabei Offenheit, Sachlichkeit und dialogische Kommunikation beibringen, verdienen wiederum höchsten Applaus. Offenheit bedeutet, seinem Gegenüber ehrliche und aufrichtige Informationen zu geben. Sachlichkeit bedeutet, das emotionale Beiwerk im Gespräch nicht ausufern zu lassen, weil sonst die Gefahr droht, dass das Gegenüber auf die Gefühle (Wut, Ärger, Verzweiflung.....) statt auf den Inhalt des Gesagten reagiert. Dialogische Kommunikation schließlich bedeutet, dass abwechselnd gesprochen und zugehört wird, also auch das Gegenüber stets angemessen zu Wort kommen darf und vernommen wird.

Wahrscheinlich dämmert Ihnen langsam die Erkenntnis, dass Erziehung in erster Linie Selbsterziehung verlangt. Dass die Geburt Ihres Kindes Ihnen mehr noch als ihre eigene Geburt auferlegt, nämlich sinnvoll zu leben.

Was die Begleiter der Kinder konstant auf dem Grat halten kann, ist einzig die Wertschätzung. Wer Angehörige, egal welchen Alters, wertschätzt, bringt es nicht über das Herz, sie „links liegen zu lassen“; er kümmert sich um sie, was ihn vor dem „linken“ Abgrund bewahrt. Wer Angehörige wertschätzt, unterdrückt und tyrannisiert sie auch nicht, sondern räumt ihnen das „Recht“ auf Selbstbestimmung ein, was ihn vor dem „rechten“ Abgrund bewahrt. Manch einer mag dabei ins Schleudern geraten, doch die Wertschätzung wird im letzten Moment stets noch Schutzgitter vor ihm hochziehen.

Geistig sollen die Heranwachsenden genauso stark werden im vertrauensvollen Tragen des Unabänderlichen, wie sie begierig sind im kreativen Ändern des Änderbaren.

Wenn wir Eltern ihnen diese Werkzeuge bereitgestellt haben, dürfen wir in Demut zurücktreten.

Vergessen sie als Eltern nie: Ihrem Kind ist „der Geist eingehaucht“. Das macht es zum „Ebenbild“. Aber nicht zu i h r e m Ebenbild. Darum lieben und achten sie es – nicht als das, was sie gerne hätten, sondern als das, was es ist.

Religion und Spiritualität:

„Die Religiosität stellt mindestens so sehr wie die Liebe eine wahre Intimität dar; sie ist den Menschen ´intim´ im doppelten Wortsinn: Sie ist ihm ´zuinnerst´- und sie steht, gleich der Liebe unter dem Schutze der Scham (Viktor Frankl).

Was Frankl hiermit andeutet, ist, dass den Menschen seine Religiosität, oder ich nenne sie hier auch Spiritualität, oft nicht bewusst ist, dass er sie sozusagen (aus Scham) versteckt. Ein Mensch, der also über sich sagt, er glaube nicht, tut dies vermutlich geleitet von seinem

Verstand, seiner Vernunft, im Grunde kann aber jeder Mensch laut Frankl über jede Form von „Religion“ zu Gott oder wie ich es lieber bezeichne, zu seiner göttlichen Quelle, finden.

Religion hat auch viel mit Vertrauen zu tun, man könnte es auch als Urvertrauen bezeichnen, das der Mensch als Halt und Orientierung braucht und das bereits in Kindertagen in uns angelegt wird. Insbesondere wenn sie nicht als Angst machend erlebt wird, sondern in der Form von umfassender Liebe verstanden wird. Dazu gehört auch der Glaube daran, dass man selbst gut und liebenswert ist, also sich auch selbst zu vertrauen zu können.

Irgendetwas größeres und höheres wird es also für jeden von uns geben, das uns hält, uns trägt, uns Vertrauen und Hoffnung schenkt, selbst dann, wenn man vordergründig meint nicht religiös zu sein. Religion kommt ja vom Wort „religere“ und heißt u.a. „sich rückverbinden“.

Eine bedeutende Rolle spielt dabei das Gewissen, es entscheidet darüber, wie ich in jeder Situation entscheide. Diese innere Instanz, diese Rückverbindung an die innere Quelle, sorgt dafür, dass ich fühle, was richtig oder falsch ist (was zu Schuld oder Schuldgefühlen führen kann). Niemand kann mir das abnehmen. Wer die Verantwortung für sein Leben übernimmt, muss akzeptieren, dass er die Sinnfrage/Sinnhaftigkeit für sich selbst zu treffen hat und dann wählt, in welche Richtung ihn sein Leben führt oder wozu er lebt.

D.h. in jedem Falle, zumindest an sich und sein Innerstes, was oft auch als „das Göttliche“ in uns, der „göttliche Funke“ bezeichnet wird, die Quelle, aus der die zentrale Lebens- und Liebesenergie fließen kann.

Darüber hinaus hat der Glaube das Wort: Der Glaube daran, dass am Ende unendlich mehr als die Wahrheit – das Gute zählt. Das Gute und sonst nichts.

An dieser Stelle möchte ich Elisabeth Lukas aus dem Buch „Frankl und Gott“ zitieren:

Unsere Formel vom unbewussten Gott meint, dass Gott mitunter uns unbewusst ist, dass unsere Relation zu ihm unbewusst sein kann, nämlich verdrängt und so uns selbst verborgen.

Das Ziel der Psychotherapie ist seelische Heilung – das Ziel der Religion jedoch ist das Seelenheil.

Das Leiden macht den Menschen hellichtig und die Welt durchsichtig. Das Sein wird transparent hinein in eine metaphysische Dimensionalität Erst von der Überwelt her erhält menschliches Leiden seine letzte Sinngebung.

„Gott ist der Partner unserer intimsten Selbstgespräche“. Frankl erläutert dies folgendermaßen: Wann immer wir ganzallein sind mit uns selbst, wann immer wir in letzter Einsamkeit und letzter Ehrlichkeit Zwiesprache halten mit uns selbst, ist es legitim, den Partner solcher Selbstgespräche Gott zu nennen – ungeachtet dessen, ob wir uns nun für atheistisch oder gläubig halten.

Als echter Glaube innerer Stärke entspringend, macht er stärker. Für solchen Glauben gibt es letzten Endes nichts Sinnloses. Nichts kann ihm „vergeblich“ erscheinen.

So ist Gott für den religiösen Menschen der immer Schweigende – aber auch der immer Gerufene. Und so ist Gott für den religiösen Menschen das niemals Aussprechbare – aber auch das je schon Angesprochene.

Hier in diesem Abschnitt möchte ich noch Chiara Lubich, die Gründerin der internationalen Fokolar-Bewegung, die zum Ziel die Einheit der Menschheit auf spiritueller Basis hat, zu Wort kommen lassen:

Kein freudiges oder schmerzliches Ereignis
Ist ohne Sinn,
keine Begegnung,
keine Situation in der Familie,
in der Schule oder bei der Arbeit,
keine seelische oder körperliche Befindlichkeit.
Alles – Ereignisse, Situationen und Personen -,
alles enthält eine Botschaft Gottes an uns.
Alles trägt dazu bei, dass sich erfüllt,
was Gott für uns vorgesehen hat.

Weiters meint Chiara Lubich zur Würde der Menschheit:

Die Liebe könnte das wirksamste Mittel sein,
um der Menschheit ihre Würde zu geben: sich
nicht als eine Vielzahl von Völkern zu verstehen,
die nebeneinander her leben und sich häufig
bekämpfen, sondern als ein einziges Volk, das durch
die Verschiedenheit der Einzelnen noch schöner wird
und daher die unterschiedlichen Identitäten
bewahrt. Gott, der Vater, lässt uns in seiner Liebe
auf diesem schwierigen Weg nicht ohne Hilfe.

Schlusswort, Widmung und Danksagung

Werden Menschen mit einem unabänderlichen Schicksal konfrontiert, können sie durch ihre Einstellung eine heroische Ansicht und einen dementsprechenden Umgang entwickeln. Wenn sie nicht auf den Wertverlust einsteigen und zu hadern beginnen, können sie dabei etwas sehr Wertvolles tun und für sich selbst und ihre Angehörigen viel bewirken. Ihr Frust geht nicht auf die Familie über und sie zerstören auch nicht positive Chancen.

Der Wert des Schicksals:

Bei dem unabänderlichen Schicksal bleibt den Menschen nur über, Stellung zu beziehen. Kann man auch einem negativem Schicksal erhobenen Hauptes entgegentreten, ist das eine großartige, menschliche Leistung. Lässt man sich nicht unterkriegen, stärkt das einem und man erfährt von außen Anerkennung und Hochachtung, und bekommt so auch einen Triumph zu spüren.

Der Sinn des Schicksals:

Da der Betroffene selbst den Blick nicht auf das Gute im Schicksal richten kann, bedarf es oftmals der Hilfe von jemand anderem. Hier kann mit Hilfe der Einstellung neuer Sinn gegeben werden, indem die Haltung zum Schicksal aufgewertet wird.

Logotherapie vermittelt auch oder gerade in den unvorhersehbaren Situationen des Lebens Mut, Zuversicht und Hoffnung.

Mut sich der jetzigen Aufgabe zu stellen, sich die Frage zu stellen: Wozu ruft mich das Leben gerade auf und was ist meine bestmögliche Antwort darauf.

Zuversicht, denn die geistige Person kann niemals erkranken.

Hoffnung, durch das Wissen, ich bin mehr als mein Symptom.

Abschließend möchte ich meine Diplomarbeit meinem Ehegatten und meiner Familie widmen, denen ich besonders zu danken habe. Weiters bedanke ich mich bei all jenen, die mich bei meiner Ausbildung unterstützt haben: Die Leitung der Ausbildung, allen Vortragenden, meinen Kolleginnen und Kollegen, diejenigen, die mir das Praktikum und die Seminarassistenz ermöglicht haben, allen Freunden, die mich unterstützt haben, allen die ich in meiner Arbeit erwähnt habe, und nicht zuletzt Elisabeth Lukas und Viktor Frankl selbst für sein großartiges Werk an der Menschheit.

Ich freue mich in Zukunft noch mehr logotherapeutisches Wissen sowohl in meinem privaten und beruflichen Alltag, als auch in meinem sozialen Engagement zu integrieren.

Wie Frankl schon damals sagte:

„Ich habe den Sinn meines Lebens darin gesehen, anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen.“

Literaturverzeichnis

Frankl V.: „Logotherapie und Existenzanalyse“ Beltz Verlag, 2010

Hüther G.: „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ V&R Verlag, 2011

Hüther G.: „Würde – Was uns stark macht – Als Einzelne und als Gesellschaft“ München: Albrecht Knaus Verlag, 2018

Kokol CC.: „Lichtpunkte des Vertrauens“

Kokol CC.: „Glück durch Übersinn“ Juni 2013

Kokol CC.: „24 Mutmacher“

Lukas E.: „Die Kunst der Wertschätzung“ S 42, ff, 2018

Lukas E.: „Frankl und Gott“ S 35, ff, 2019