

# **Diplomarbeit**

## **Berühren und berührt werden durch Körper - Psyche - Geist**

von

**Sabine Dampfhofer**

Graz, 16. April 2024

EALU - Europäische Akademie für Logotherapie - Universitär  
Lehrgang PSB Graz 2021\_WS  
unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.



---

Unterschrift

Graz, 16. April 2024

---

Ort, Datum

## Gendertext

In dieser Diplomarbeit steht abwechselnd gewählte männliche bzw. weibliche Form stets pars pro toto, wechselt je nach Kontext und stellt keine Bewertung des jeweils anderen Geschlechts dar. Ich persönlich respektiere den Unterschied von männlichem und weiblichem Geschlecht und wähle diese je nach Kontext, sowie einfachem Schreib- und Lesefluss. Ungeachtet der Vielzahl an sexueller Identitäten und Geschlechter geht es für mich um den „Mensch“.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1. Einleitung	3
2. Essenzen der Logotherapie	5
2.1. Entwicklungsgeschichtliches zur Psychologie	5
2.2. Das EGO und der Wohlstand	6
2.3. Das Menschenbild der Logotherapie	8
2.4. Dimensionalontologie	9
2.5. Sinnorgan Gewissen	11
2.6. Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz	15
3. Berührungen der 3 Ebenen	17
3.1. Berührung auf körperlicher Ebene	17
3.2. Berührung auf psychischer Ebene (Seele)	19
3.3. Berührung auf geistiger Ebene (Noetik)	23
3.4. Empathie	24
4. Berührung und ihre Schattenseiten	26
4.1. Trauma / Krisen / Körpergedächtnis	26
4.2. Einsamkeit	29
5. Berührung und ihre Kraft	32
6. Wege und Ziele	35
6.1. Die eigene Identität (Berührungsidentität)	35
6.2. Methoden zum Aufspüren oder verändern der Identität:	38
6.3. Unterschied zwischen Wissen und Weisheit	41
Zusammenfassung	44
Literaturquellen	45
Zitatquellen	46
Abbildungsverzeichnis	46

## Vorwort

Gefühle der Einsamkeit und das Leiden daran, haben mich vor einigen Jahren motiviert nach einer Veränderung zu suchen. Wie andere Menschen auch, erlebte ich seelische Verletzungen in Beziehungen. Dadurch bildeten sich störende Knöpfe, die Emotionen auslösen, wenn sie gedrückt werden und aus Schutz davor verschloss ich mich unbewusst vor Berührung von anderen Menschen. Fehlende Berührung auf allen Ebenen und ein existentielles Vakuum endeten in bedürftiger Sehnsucht nach Beziehung. Ich ging dennoch mit offenen Augen durch die Welt, und plötzlich fiel mir Literatur über die Bearbeitung von Problemen mit körperlichen Übungen in die Hand, und 2016 fand ich mich in einem Seminar wieder, das meinen Blick erweitern sollte.

*„Man kann ein Problem nicht mit derselben Denkweise lösen,  
die zu seiner Entstehung geführt hat.“*

*Albert Einstein <sup>1</sup>*

Es war anders als jedes andere Seminar, das ich zuvor besucht hatte. Wir saßen nicht auf Sesseln und lauschten Worten, die uns im Intellekt berührten. Wir saßen nahe dem Boden auf Sitzkissen, und wurden über die körperliche Ebene berührt, bis in den Geist. Durch Berührung auf der somatischen Ebene konnte ich meine psychische Ebene erfahren und verändern und meine noetische Ebene mit Hoffnung, Kraft und neuen Zielen füllen.

Gespräche mit vielen Menschen erhellten mich, dass Einsamkeit und der Wunsch nach Berührung für viele ein Thema ist. Die Art der Berührung von Menschen löst sehr oft ein Unwohlsein aus, und Menschen fühlen sich nicht gesehen als Mensch. Zum einen verändert sich die Intention der Berührung durch Verletzungen aus alten Zeiten, zum anderen fällt es schwer Berührung zuzulassen auf Grund der Intention der Menschen. Egoistische Verhaltensweisen und Einsamkeit nehmen in unserer Gesellschaft zu, dies wird ersichtlich durch viele Studien in den letzten Jahren auf diesem Gebiet.

---

<sup>1</sup> Zitatquellen, Einstein Albert

*„Würdeblind ist, wer durch sein Handeln jemanden „zur Sache“ macht, ihn somit nicht als geistig personales Wesen sieht, sondern in ihm lediglich einen potentiellen Nutzen für sich selbst wahrnimmt.“<sup>2</sup>*

Das Menschenbild und die verschiedenen Aspekte der Lehren von Prof. Frankl haben mich motiviert, dieses Thema im Zusammenhang mit der Logotherapie genauer zu betrachten.

Mich bewegen die zahlreichen Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren im Zuge meiner Trainings gemacht habe. Zu lernen und zu erfahren, wie ich mein Gegenüber und mich selbst mit Liebe und Respekt, auf den Ebenen Körper, Seele und Geist berühre. Die zahllosen Geschichten von Menschen, die mir anvertraut wurden, und die Gespräche, die ich mit ihnen zu diesem Thema führte, bereichern mich und meine Mitwelt. So entstand der bleibende Wunsch, mein Wissen mit einer Qualität und Intention zu teilen, um Menschen unterstützen zu können.

Viel Freude beim Lesen und lassen Sie sich berühren!

---

<sup>2</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 528

# 1. Einleitung

Erinnern sie sich an das Flirten vor der Jahrtausendwende, in einer Zeit bevor jeder mit einem Handy ausgestattet war, die Welt sich gefühlt etwas langsamer drehte und die Menschen sich mehrmals die Woche persönlich im Stammkaffee trafen. Die Menschen verbrachten mehr Zeit miteinander und redeten über alles, was am Tag erlebt worden war. Dieses gegenseitige Mitteilen schaffte ein Gefühl von Gemeinschaft. Durch den stetigen, direkten Austausch der Menschen, wurden die Themen gleich angesprochen und Gefühle konnten in dem Moment ihren Ausdruck finden, in dem sie da waren. Zwischen Mann und Frau wurde geflirtet und man hatte entweder Erfolg oder man bekam einen sogenannten Korb. Es war nicht so schlimm, abgelehnt zu werden, da die Art der Ablehnung, meist wertschätzend war und der Abgelehnte das Nein somit gut annehmen konnte. Die Menschen waren bestärkter in Selbstvertrauen und Mut, da jeder durch die Gemeinschaft aufgefangen war. Eine wertschätzende Kultur des Miteinanders, welche sich auch in Familie und Arbeit oft widerspiegelt.

Das hat sich in den letzten Jahren verändert, wie es auch schon die Wissenschaft festgestellt hat. Besonders interessant sind für mich die Forschungen auf dem Gebiet der Auswirkungen von fehlender körperlicher Berührung und der wohltuenden Wirkung von Berührung. Es ist bekannt, dass z.B. Säuglinge ohne Berührung, körperlich und psychisch sich nicht normal entwickeln können. Bei Erwachsenen lösen verschiedene Berührungen die Botenstoffe Oxytocin, Dopamin, Serotonin und Adrenalin aus. Diese sind mitunter notwendig für das Wohlfühlen, den persönlichen Antrieb, eine gesunde Psyche und folglich für einen gesunden Umgang mit unseren Mitmenschen, sprich der Gemeinschaft.

So wie alles, was wir erleben, sind schmerzliche Erlebnisse im Leben nicht auslöschar. Besonders schmerzhaft sind Erlebnisse im Zusammenhang mit Liebe und geliebten Menschen. Unser Bild auf die Menschen, unser Bild auf die Welt und unsere eigene Wirksamkeit können erschüttert werden. Wir fühlen uns von uns selbst und unserer Mitwelt abgeschnitten, wir ziehen uns körperlich zurück und manchmal geraten Menschen sogar in einen Schlaf, aus dem sie niemals aufwachen.

*„Du kannst ein ganzes Leben leben,  
ohne jemals aufzuwachen.“  
(Filmzitat „Der Pfad des friedvollen Kriegers“) <sup>3</sup>*

In neuen Begegnungen handeln Menschen dann auf Grund ihrer gemachten Erfahrungen. Sie erinnern sich an schmerzliche Ereignisse als erstes. Ein Schlüssel, den ich dazu für wichtig empfinde, ist das Erkennen und Unterscheiden von Gefühl und Emotion. Diese Differenzierung ist angelehnt an die Literatur von Diana und Michael Richardson, auf die ich im Laufe dieser Arbeit noch näher eingehen werde.

Diese Arbeit soll einen Überblick geben, über die Formen und Momente der Berührung und wie diese in Bezug zur Logotherapie stehen. Folgende Fragen sollen im Laufe der kommenden Seiten beleuchtet werden:

- ◆ Was ist Berührung?
- ◆ Wie werden wir berührt?
- ◆ Wie berühren wir andere?
- ◆ Wie verändern wir Berührung?

Ziel ist es, den Menschen wieder wach zu küssen, damit er seine Mitmenschen mit Würde und Respekt berührt. Mit den Essenzen der Logotherapie soll an den Mut appelliert werden, sich nicht zu verschließen, sondern sich der Welt wieder zu öffnen. Nicht darauf zu warten bis jemand kommt, sondern der erste sein, der seinen Nächsten in den Arm nimmt.

---

<sup>3</sup> Zitatquellen, Millman Dan

## 2. Essenzen der Logotherapie

### 2.1. ENTWICKLUNGSGESCHICHTLICHES ZUR PSYCHOLOGIE

Geschichtlich dargestellt seien hier die 3 Wiener Schulen der Psychologie, welche die Entwicklungsgeschichte der Psychologie prägten.

#### **SIEGMUND FREUD (1856 - 1939)**

- ◆ Begründer der Tiefenpsychologie, Psychoanalyse → „Der Wille zur Lust“
- ◆ Der Mensch wird als „ab-re-agierendes“ Wesen betrachtet (WAS mache ich)

Ein zentraler Gedanke ist die Triebbefriedigung, auch Homöostase Prinzip genannt. Der Mensch hat Lust auf etwas, und der Ausgleich dieses Triebes wird angestrebt. Nach der Befriedigung der Lust ist der Trieb erloschen, und das Objekt der Begierde austauschbar, da es um die Triebbefriedigung per se geht. Durch diese Befriedigung wird Zufriedenheit und Glück im Leben angestrebt.

#### **ALFRED ADLER (1870 - 1937)**

- ◆ Begründer der Individualpsychologie, Verhaltenstherapie → „Der Wille zur Macht“
- ◆ Der Mensch wird als „re-agierendes“ Wesen betrachtet (WARUM mache ich)

Aus der Minderwertigkeit wird Machtstreben. Die Motivation für Handlungen ist nicht der Trieb an sich, sondern was der Mensch dadurch erreicht, z.B. Macht, Anerkennung, Wertschätzung, Streicheleinheiten, Belohnung, Sex oder soziale Verstärker wie Zugehörigkeit. Der Mensch hat die Macht, dass er Triebe verändert und lenkt.

#### **VIKTOR E. FRANKL (1905 - 1997)**

- ◆ Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse → „Der Wille zum Sinn“
- ◆ Der Mensch wird als „agierendes“ Wesen betrachtet (WOFÜR mache ich)



Im Vordergrund steht hier die freie Willensentscheidung im Handeln, geprägt durch die Verwirklichung von Werten und Sinn. Zufriedenheit und Glück sind die Folgeerscheinung von sinn-vollem Handeln. <sup>4</sup>

In der humanistischen Psychologie wird die „Selbstverwirklichung“ als höchstes Ziel des menschlichen Daseins anerkannt. Im Gedankengut von Prof. Frankl, steht die „Selbsttranszendenz“ des Menschen darüber. Der Prozess kreist nicht nur um das EGO, sondern erweitert sich durch das Miteinbeziehen der Mitwelt und Umwelt.

## **2.2. DAS EGO UND DER WOHLSTAND**

In der Zeit Ende des 19. Jahrhunderts und auch Beginn der Psychologie als universitäres Fachgebiet waren „äußere Nöte“ in der Gesellschaft mehr präsent. Einen Großteil der Zeit verbrachten die Menschen mit dem Heranschaffen von Essen, Kleidung und einem Dach über dem Kopf, was durch Kriege, Leibeigenschaft und Armut oft eine Herausforderung darstellte. Dafür war es oft notwendig seine persönlichen Bedürfnisse unterzuordnen, im Sinne der Familie, eines Vorgesetzten und/oder des Überlebens. Die Psychologie hingegen begann sich mit den persönlichen Bedürfnissen und derer Befriedigung zu beschäftigen. Man stellte sich die Frage, was macht den Menschen unglücklich, und was braucht er zum Glücklichsein?

Im Laufe der Zeit verloren sich die äußeren Nöte im Wohlstand, welcher dem Ende der Kriege und der industriellen und wirtschaftlichen Entwicklung zuzuschreiben ist.

Mitunter durch die Psychologie und der Möglichkeit sich frei zu äußern und zu leben, wurden die Menschen auf ihre Bedürfnisse aufmerksam. Sie erkannten was sie tun möchten, und dass sie es nun tun dürfen, was sie tun wollen.

Dennoch entstanden vermehrt sogenannte Wohlstandskrankheiten wie z.B. Depression, Sucht, Angst, Selbstmord, Einsamkeit. Die Vielzahl an Möglichkeiten, die uns die Industrialisierung gebracht hat, ist für den humanen Menschen schwer erfassbar. Die Vielzahl an neuen Bedürfnissen durch die Konsumgesellschaft

---

<sup>4</sup> Gstirner Klaus, Dr., 2021, S. 30 ff

verschleiert unseren Blick auf unser innewohnendes Wertverständnis und Gewissen.  
„Burden of choice“ legte sich über das Leben der Menschen.

*„Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muss,  
und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr,  
was er soll,  
und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will.“  
(Viktor Frankl) <sup>5</sup>*

Suchtmittel, darunter z.B. Extremsport, Alkohol, Drogen, Schmerzen, Soziale Medien und ähnliches, betäuben den Menschen. Moralische und ethische Vorstellungen werden aufgebrochen in eine Vielzahl von Möglichkeiten. Begriffe wie z.B. Geschlecht, Treue, Monogamie, Polyamorie, und Sexualität werden in unzählige Facetten aufgespalten. Der Mensch fragt sich: „Wer bin ich und wie entscheide ich mich?“

Was in diesen Gedanken verlorengegangen ist, ist die Gemeinschaft, die Mitwelt, und das Umfeld, in dem das EGO lebt. Wer bin „Ich“ in einer Vielzahl von „Du´s“?

Seit jeher war der Mensch außerhalb der Gruppe Gefahren ausgeliefert und es wird wieder intensiv daran geforscht und bestätigt, dass die Zugehörigkeit und das einhergehende Gefühl, die Resilienz des Menschen auf mehreren Ebenen fördert.

Statistiken über steigende Einsamkeit, narzisstische Persönlichkeitsstrukturen und Suchtkrankheit lassen darauf schließen, dass die Entscheidungen die Menschen treffen, sie nicht dorthin führen, wohin sie es erwarten. Wird der Mensch in Wohlstand und Meinungsfreiheit nun wieder sensibilisiert für sein Sinn-Organ Gewissen, um „sinnvolles“ von „unsinnvollem“ zu unterscheiden, ändert sich möglicherweise das Ergebnis seiner Entscheidungen, sprich das Gefühl in seinem Leben.

---

<sup>5</sup> Zitatquellen, Frank Viktor, Prof.

## 2.3. DAS MENSCHENBILD DER LOGOTHERAPIE

In der von Viktor Frankl begründeten Logotherapie steht nicht die „Selbstverwirklichung“ an höchster Stelle, sondern die „Selbsttranszendenz“. Die Herangehensweise im Handeln nicht auf Grund von Bedürfnissen (ab-re-agieren des EGO) und persönlichen Zielen (re-agieren des EGO), sondern im Sinn-erfüllen (agieren in Bezug auf Mitwelt und Umwelt)



Abb. 1

Anhand der Abb. 1 dargestellt, die 3 Säulen, die dies veranschaulichen.

**Freiheit des Willens** - jeder Mensch hat grundsätzlich die Freiheit eines eigenen Willens, verstanden als die Tatsache frei zu entscheiden wie er handeln will und denken will. Wie will er seine Vergangenheit, Erlebnisse oder Krisen bewerten, und wie will er seine Einstellung zu den Dingen wählen.

*„Sie ist eine dreifache Freiheit des Menschen gegenüber Trieben, Erbanlagen und Umwelt.“<sup>6</sup>*

**Wille zum Sinn** - jeder Mensch strebt grundsätzlich nach sinnvollem Handeln, verstanden als die Tatsache, dass er durch seine Erfahrungen und Erlebnisse sein Handeln und Denken nach seinem besten Gewissen tut, um Wohlfühl und seine Ziele erreichen zu können. Äußere Anteile wie z.B. Krankheit und Unreife, und

<sup>6</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 88

innere Anteile wie z.B. persönliche Erlebnisse und gesellschaftliche Prägungen, beeinflussen diese Entscheidungen. Das Denken des Menschen wird erweitert durch die Erkenntnis, dass es nicht nur die Wirklichkeit gibt (subjektiv empfunden) sondern auch eine Vielfalt an Möglichkeiten, die sich nicht nur auf das EGO beziehen, sondern auf das Wirken in die Mitwelt und Umwelt ausweiten. Haben Menschen ihre Entscheidungen und Handlungen an ihre Ziele und in das Wohlfühl gebracht, sehen sie die Welt nur durch ihre Augen oder sehen sie sich als Teil des Ganzen?

*„In der Logotherapie ist der Wille jene geistige Energie, die dem Menschen zur Erreichung eines gesetzten Zieles, z.B. die Verwirklichung eines Wertes verhilft.“<sup>7</sup>*

**Sinn des Lebens** - dies bringt die logotherapeutische Überzeugung zum Ausdruck. Ich bin nicht Opfer meiner Herkunft oder Prägungen und ich bin nicht reduziert auf das was ich erlebt habe. Krisen und schlimme Erlebnisse nicht bewertet nach äußeren Meinungen und Wertvorstellungen, sondern das Entdecken und Aktivieren von Kräften, auf Grund der Möglichkeiten, die daraus entstehen. Stets im Blick, dass die Würde des Menschen unumstritten ist.

## 2.4. DIMENSIONALONTOLOGIE

Viktor Frankl ergänzte das Wirken des Menschen in der Psychologie um die 3. Ebene = den Geist.



Abb. 2

1. **Somatische Ebene** - leibliche Phänomene, organisches Zellgeschehen, biologisch-physiologische Körperfunktionen. Diese Ebene teilen wir mit Pflanzen und Tieren.

<sup>7</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 515

2. **Psychische Ebene** - Befindlichkeiten, Gestimmtheiten, (Trieb-) Gefühle, Instinkte, Begierden, Affekte, intellektuelle Begabungen, erworbene Verhaltensmuster, soziale Prägungen. Diese Ebene wohnt auch Tieren inne.

3. **Geistige Ebene** - die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit, eigenständige Willensentscheidungen („Intentionalität“), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität, ethisches Empfinden („Gewissen“), Wertverständnis und Liebe. <sup>8</sup> Diese Ebene ist ein besonderes Merkmal des Menschen.

Passiert etwas auf somatischer Ebene, reagiert auch die psychische Ebene. Umgekehrt entsteht dasselbe, da Soma und Psyche dual reagieren. Die geistige Ebene beinhaltet die Fähigkeit antagonistisch, sprich anders zu entscheiden, als Soma und Psyche instinkthaft tun würden. Wenn der Mensch sich ihrer bewusst wird, kann sie ein „Mehr“ an Möglichkeiten eröffnen, trotz somatisch und psychisch starker Reize und Impulse. Im Gegensatz zur reinen Triebbefriedigung - der Homöostase - spricht Frankl hier von der Noodynamik, sprich der Kraft, seine Impulse zu hinterfragen und zu ändern.

Stellen Sie sich vor, durch entspannende Elemente oder Methoden von außen, entspannt sich der Körper. Werden körperliche Blockaden dadurch gelöst, können sich auf Grund der Dualität auch psychische Blockaden lösen. Dies öffnet dann möglicherweise einen Zugang zur geistigen Ebene zum Klienten, durch diese dann die Arbeit am eigentlichen Thema beginnen kann.

Der Mensch kann seine Triebe durch Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz neu definieren, verändern und ausrichten. Das, was eine Persönlichkeit im Affekt tut, ist motiviert durch seine Charaktereigenschaften. Charaktereigenschaften werden in den ersten Lebensjahren geprägt durch Umwelt und Erziehung. Im Laufe des Erwachsenwerdens ist es jedoch von Bedeutung diese Charaktereigenschaften persönlich neu zu prägen. Im Erwachsenwerden entsteht durch eigenverantwortliches Handeln die Persönlichkeit. Der Mensch übernimmt die Verantwortung über das, was er ist, was er tut und was er sein will. Sollte es ihn nicht an seine Ziele oder sein Wohlfühl bringen, kann er diese verändern. Kern

---

<sup>8</sup> Lukas Elisabeth, 2014, S. 18 ff

dieses Gedankens ist es, die Verantwortung nicht auf Erziehung oder Umwelt zu reduzieren, sondern durch das eigene Gewissen zu prüfen, um selbst zu gestalten und ruhigen Gewissens Verantwortung übernehmen zu können.

Der Wille zum Sinn ist also das, was durch die geistige Ebene zu erlernen, erweitern und erkennen ist. Sich selbst erkennen im „Du“. Das „Du“ kann sein, eine Person, oder das „Du“ gesehen als geistige Ebene. Meine geistige Ebene mir gegenüber, oder ich im Dialog mit meiner geistigen Ebene.

*„Im Erwachsenwerden gibt es weder den Lehrer, noch das Gelehrte,  
sondern nur das Lernen.“  
(Autor Unbekannt)*

## 2.5. SINNORGAN GEWISSEN

Um sein Leben sinnerfüllt zu gestalten, ist es von Bedeutung zu lernen, wie man sinnvolle Entscheidungen trifft. Um dies sichtbar zu machen, beschreibt Frankl das Sinnorgan „Gewissen“. Das uns psychisch Aufgezwungene im Kontrast zum geistig Aussuchbaren. Doch was sucht der Mensch nun aus, aus der Menge an Möglichkeiten, die uns die Freiheit ermöglicht? Was bringt Menschen an Ihre Ziele und in das Wohlfühl, das sich der Mensch wünscht?

*„Die Freiheit des Einzelnen endet dort,  
wo die Freiheit des Anderen beginnt.“  
(Immanuel Kant) <sup>9</sup>*

*„Handle nur nach derjenigen Maxime,  
durch die du zugleich wollen kannst,  
dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“  
(Immanuel Kant) <sup>10</sup>*

---

<sup>9</sup> Zitatquellen, Kant Immanuel

<sup>10</sup> Zitatquellen, Kant Immanuel

Nicht immer das subjektiv empfundene Sinnvolle, ist die sinnvollste Entscheidung, die das Wohlgefühl entstehen lässt, das wir aus sinnvollem Handeln erwarten. Fehlgeleitet von Emotionen, aufgebürdeten Werten von außen, und somit fehlende Authentizität im Sinne von >ich spüre meine Intuition<sup>11</sup> und meinen Instinkt<sup>12</sup><, leiten unsere Entscheidungen. Im Sinne der Gemeinschaft handeln nach Werten, die allgemein gültig sein sollten, und nicht, weil der Mensch seine Bedürfnisse befriedigen will. So ist der Mensch im Jetzt auf Grund der Prägung durch persönliche Erlebnisse und der Gesellschaft, die eben seinen Charakter prägen. In diesem Zustand erlebt er Krisen, Schicksale und Erlebnisse, die ihn traurig, wütend, glücklich und vieles mehr machen. Wie antwortet der Mensch auf diese Situationen? Oft in einer Form, die ihn nicht im Gleichmut<sup>13</sup> verweilen lässt, sondern die er sich manchmal rückblickend anders wünscht.

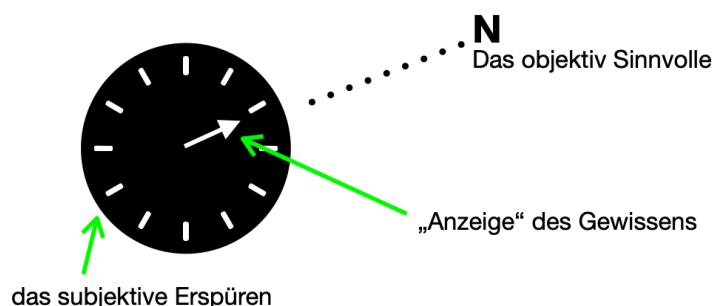


Abb. 3

Diese Antworten stelle ich hier anhand des Gleichnisses mit dem Kompass dar. Eine Situation beinhaltet das objektiv Sinnvollste wie hier mit N wie Norden dargestellt. Der Kompass beschreibt die subjektiven Sinnmöglichkeiten des Menschen. Die Kompassnadel ist das Anzeigeeinstrument eines Menschen in einer konkreten Situation. Zwei Menschen mit denselben Voraussetzungen und Erfahrungen würden in ein und derselben Situation verschieden entscheiden. Für jeden Menschen in jeder Situation zu jedem Zeitpunkt, ist der Sinn etwas Individuelles, Einmaliges und Einzigartiges. Der Sinn im Augenblick - die Forderung der Stunde - das Bestmögliche.

<sup>11</sup> DWDS, abgerufen am 25.01.2024, „Intuition“ spontanes geistiges Erfassen, auf Wissen und Erfahrung beruhende plötzliche Erkenntnis

<sup>12</sup> DWDS, abgerufen am 25.01.2024, „Instinkt“ sicheres Gefühl, Ahnungsvermögen

<sup>13</sup> DWDS, abgerufen am 25.01.2024 „Gleichmut“ unverändert ruhige Gemütslage

**BEISPIEL:**

Ein Mann und eine Frau haben sich kennen gelernt, haben Gefallen aneinander gefunden und einiges an Zeit miteinander verbracht. Nachdem der erste Oxytocin Rausch sich ebnet, sieht einer der beiden Dinge am anderen, die wider seinen Werten sind, und ihm folglich nicht gefallen. Nun an diesem Punkt entstehen mehrere Möglichkeiten für ein Handeln. Im Sinne der Gemeinschaft und dem Wunsch der beiden, einen Partner zu haben, um Fürsorge, Berührung, Gemeinschaft, Heilung, Wachstum oder eine gemeinsame Vision zu erleben, wäre N das objektiv sinnvollste, an den Themen zu arbeiten. Der Kompass, eben das Sinn-Organ Gewissen im Menschen, hat viele Anzeigen oder auch Möglichkeiten, auf die der Zeiger hinzeigen kann. Was ist nun das sinnvollste? Der eine Partner kann weiterziehen und ein neues Glück probieren, oder an den Themen arbeiten, oder...

*„Was das Gewissen dem Menschen erschließt, ist ein transsubjektiver Sinn, der Werte in der Welt, ihre Erhaltung und Vermehrung anpeilt, und kein subjektiver Sinn im Dienst eigener Bedürfnisbefriedigung.“<sup>14</sup>*

Wie im Absatz „Das EGO und der Wohlstand“ beschrieben, ist es nicht die reine Bedürfnisbefriedigung, die den Menschen in sein Wohlgefühl und an seine Ziele bringt, sondern erfährt der Mensch Sinn, indem er zu etwas oder zu jemandem hingewendet ist, so Prof. Frankl. Für den höheren Wert von Fürsorge, Berührung, Gemeinschaft, Heilung, Wachstum oder einer gemeinsamen Vision, einen anderen (niederen) Wert loslassen.

In diesem Beispiel könnte das bedeuten, dass nicht alles kleinlich und perfekt betrachtet werden muss, sondern der Blick auf das, was gut und schön ist, gerichtet werden kann. Nach den Werten in der Situation handeln und entscheiden, und nicht „nur“ nach Bedürfnisbefriedigung trachten.

Ein Partner wünscht sich z.B. eine großartige Sexualität und einen guten Küsser. Es gibt ein „Du“, mit dem macht so vieles Spaß, die Werte passen, die Unternehmungen machen Spaß, man kann gut mit ihm reden, der Alltag und das

---

<sup>14</sup> Lukas Elisabeth, 2014, S. 30



gemeinsame zu Hause ist schön. Doch der Partner möchte nicht mit dem Du zusammen sein, da er sich nicht sexuell zu ihm hingezogen fühlt, da das Küssen und der Sex nicht stimmig sind. In diesem Fall könnte man diesen Wert der Sexualität und Berührung lernen in der Beziehung. Es ist von Bedeutung, dass der Mensch erspüren kann, was ihn berührt, was ihm wirklich von Bedeutung ist, was seine echten Werte sind. Ist es dennoch tatsächlich von Bedeutung, dass der Sex der wichtigste Wert ist, dann kann auch dieser Weg der sinnvollste sein. Sich für etwas zu entscheiden, bedeutet oft sich gleichzeitig gegen etwas zu entscheiden.

*„Gewissenskonflikt ist kein Konflikt, den das Gewissen zu verantworten hat, sondern der den Werten innewohnt, zwischen denen sich das Gewissen entscheiden muss.“*

15

Raus aus einem Leben, aufgebaut aus Trieben und derer Befriedigung. In einem Dialog mit dem eigenen Gewissen sein. Aufwachen und Instinkt und Intuition benutzen, um seine Werte aufzuspüren, derer bewusst zu werden, und danach zu antworten. Die Werte als ethisches und moralisches Licht verwenden, das neue Möglichkeiten beleuchtet. Durch das „sich bewusst sein“ der geistigen Ebene, eine neue Kraft für aktives Handeln aneignen.

*„Ich kann nicht glauben wollen, ich kann nicht lieben wollen, ich kann nicht hoffen wollen - und vor allem kann ich nicht wollen wollen. Darum ist es müßig, einen Menschen aufzufordern, „den Sinn zu wollen“. An den Willen zum Sinn appellieren heißt vielmehr den Sinn selbst aufleuchten lassen - und es dem Willen überlassen, ihn zu wollen.“* <sup>16</sup>

Sobald der Sinn sichtbar wird, entsteht die Kraft des Wollens, denn „wollen“ kann ohne ein Gegenüber, im Sinne eines Du, einer Sache oder eines Wertes, nicht entstehen.

---

<sup>15</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 116

<sup>16</sup> Frankl, 2022, S. 112

## 2.6. SELBSTDISTANZIERUNG UND SELBSTTRANSZENDENZ

Sehen wir uns „romantisch“ einfach erklärt, den Weg vom Problem bis zur selbst gemachten Heilung an. Die Selbstdistanzierung und die Selbsttranszendenz sind besondere Charakteristika menschlicher Existenz.<sup>17</sup>

*„Die Selbsterkenntnis deckt das Gewordene des Selbst auf, das triebhaft Unbewusste, das Erzogenwordensein in gewissen Bahnen und natürlich auch die willentlichen Zutaten der Person aus vergangenen Epochen.“<sup>18</sup>*

Der Mensch denkt sich: „Ahh, weil das alle so machen, mache ich das auch. Ahh, weil meine Großmutter das schon immer und oft gesagt hat, darum habe ich meine Einstellung.“ Aus dieser Selbstoffenbarung, beginnt der Mensch zu lernen eine Antwort auf die Fragen „Wer bin ich?“ und „Warum bin ich so?“ zu finden.

Die Selbstdistanzierung ist die Fähigkeit des Menschen von sich selbst Abstand zu nehmen, um dann sich selbst aus einem anderen Blickwinkel mit anderen Gedanken und Gefühlen zu betrachten. Ein anderer Blickwinkel, erlangt durch Perspektivenwechsel. „Was würde Person X (ein Du) zu diesem Thema nun zu Ihnen sagen?“ „Wenn Sie in 5 Jahren auf diese Situation zurückblicken, wie wünschen Sie sich, dass es ausgegangen wäre?“ Ich nehme die Perspektive einer anderen Person ein, oder auch die Perspektive meiner geistigen Person, imaginiert in der Zukunft.

Weiters ist die speziell menschliche Fähigkeit „Humor“ ein Mittel, um in die Selbstdistanzierung zu gelangen. Vielleicht kennst du es, wenn du mit Freunden oder Familie beisammen bist, dass Geschichten aus vergangener Zeit erzählt werden. Peinliches, Schwieriges oder Schmerzliches bleibt in Erinnerung und findet in der Geschichte wieder seinen Weg in die Realität. Doch nun, Jahre später wird, was einst mit Tränen, Angst oder Schmerz verbunden war, mit einem Lächeln im Gesicht erzählt und endet vielleicht sogar in gemeinsamen Lachen.

Diese Erkenntnisse der Selbstdistanzierung ermöglichen dem Menschen das Lernen von innerer Kontrolle. Bewusstsein für den Umgang mit sich selbst kann die Frage

---

<sup>17</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 367 ff

<sup>18</sup> Lukas, 2014, S. 60

eröffnen: „Warum soll ich so bleiben?“ Sohin vermehren sich Möglichkeiten und Intentionen zu handeln, oder es erleichtert etwas loszulassen. <sup>19</sup>

Entscheidet sich der Mensch für persönliches Wachstum, beginnt der Prozess, durch den die Kraft entsteht, Werte und Muster zu sehen oder zu verändern. Der Mensch wird angezogen von den Möglichkeiten anders sein zu können. Werte und Charaktereigenschaften werden oder sind bewusst. Die weitere Offenbarung einer Antwort zu der Frage: „Wer will ich sein?“ Mit dieser Offenbarung kann der Mensch heilsam auf sich selbst einwirken, in dem er sich von seinem persönlichen und authentischen Sinn berühren lässt, und sich mit ihm verbindet.

Innenwelt und Außenwelt bilden wieder eine Einheit, und der Mensch gestaltet wieder aktiv sein Leben. Er ist nicht getrieben von Trieben und Reizen, sondern angezogen von Aufgaben und Menschen.

In der Logotherapie ist die Außenwelt ein Bezugssystem in der Arbeit mit Menschen. Werte offenbaren sich mitunter im Sein in der Außenwelt, und das „Ich“ wirkt mit seinen Werten in die Außenwelt hinein. Der Mensch kreist nicht mehr nur um sich selbst, sondern widmet sich wieder einer Idee, einer Sache, einer Aufgabe oder einem Menschen. <sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Vgl. Lukas, 2014, S. 61

<sup>20</sup> Vgl. Lukas, 2014, S. 62

### 3. Berührungen der 3 Ebenen

*„Übrigens, wenn wir uns der Sprache bedienen, gibt es wahrscheinlich kein mächtigeres Wort dafür, eine Sache voll und ganz zu verstehen, als den Ausdruck »begreifen«. Überhaupt manifestiert sich die Bedeutung von Berührungen, der enge Zusammenhang zwischen anfassen oder angefasst werden und den dabei frei werdenden Emotionen, in unserer Sprache. Wenn uns etwas sehr nahe geht, sind wir »berührt«, »gerührt« oder die Sache »geht uns unter die Haut«. Wir sprechen davon, berührt zu sein, wenn wir Eindrücke empfangen, die Spuren in unserem Leben hinterlassen. Berührtsein gehört zu den gefühvollsten Begriffen in der deutschen Sprache und ist ohne jegliche Zweideutigkeit positiv. Wenn wir berührt sind, empfangen wir Wärme nicht nur, sondern strahlen sie auch tief aus dem Herzen wieder aus.“<sup>21</sup>*

Wir haben mit etwas Kontakt, und dadurch entsteht Berührung. Berührung passiert, und kann etwas oder nichts auslösen wie z.B. Gefühle, Emotionen oder Schmerzen. Gefühle und Emotionen bestimmen unser Handeln. Die Erfahrungen von Berührung prägen und verändern unser Handeln, wie wir andere und uns selbst berühren.

#### 3.1. BERÜHRUNG AUF KÖRPERLICHER EBENE

Berührung auf körperlicher Ebene findet statt z.B. in Form von, streicheln, umarmen, schlagen und massieren durch andere Menschen, oder durch sich selbst. Kontakt mit Gegenständen oder Zuständen wie Kälte, Wärme, Nässe, Trockenheit und vieles mehr. Berührung des Körpers passiert auch, wenn Gelenke, Muskeln und Organe sich verändern auf Grund von Alter, Krankheit oder Unfall. Diese Berührungen werden als Empfindungen (angenehm, unangenehm, kuschelig, grob, schmerzhaft etc.) und Fühlen (kalt warm, nass, trocken, rau, glatt, etc.) wahrgenommen. All das löst in weiterer Folge etwas in uns aus, das auf Grund der Dualität in die Psyche hineinwirkt. Durch diese vielen Kanäle auf körperlicher Ebene können Traumata

<sup>21</sup> Ekmekcioglu, 2015, E-book Kapitel „Berührung ist Leben“

entstehen, die unsere Entscheidungen und unser Handeln beeinflussen, aber auch Wohlgefühl ausgelöst werden, das ebenfalls in unser Sein und Handeln wirkt.

Menschen reduzieren sich z.B. auf Krankheit oder negative Erlebnisse wie z.B. geschlagen worden sein von einem Menschen. Das kann den Menschen in eine Opferhaltung bringen, und ihn in weiterer Folge abschneiden von den bereichernden Möglichkeiten, die dennoch da sind.

Wenn die Psyche verstimmt ist, dann fühlt sich der Körper nicht schön und wohlig an. Dann stören die Haare hier und dort, die Kilos mehr oder weniger, die Beschaffenheit oder Farbe der Haut, und noch vieles mehr an störenden Möglichkeiten. Dieser Zugang zu seinem eigenen Körper berührt die Psyche und verstimmt sie. Wie gehe ich mit meinem Körper selbst um, und in weiterer Folge, wie gehe ich mit dem Körper meines Mitmenschen um.

Durch einen achtsamen Umgang mit dem Körper ist es möglich, in die Gegenwart zu gelangen. Dinge auf der körperlichen Ebenen zu betrachten, ermöglicht es im Hier und Jetzt zu sein. Weg von der Psyche und den Gedanken, die meist mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigt sind. In der Praxis bedeutet das, dass z.B. ein Wahrnehmen einer Bodenbeschaffenheit in der Gegenwart passiert. Ich kann heute nicht wissen, wie sich morgen mein Fuß auf dem Boden anfühlt.

*„Wirkliches Leben erfahren wir nur im Hier und Jetzt.*

*Die Vergangenheit ist schon vorüber, und die Zukunft ist noch nicht da.*

*Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben wirklich berühren.“*

*(Thich Nhat Hanh) <sup>22</sup>*

## **METHODEN FÜR ACHTSAMEN KÖRPERUMGANG**

- ◆ Körperpflege - z.B. langsames, wertschätzendes Eincremen nach dem Duschen
- ◆ Alltag - z.B. spüre ich die Beschaffenheit des Bodens, wenn ich gehe
- ◆ Sport - z.B. höre ich auf meinen Körper, wenn ich eine Leistungsgrenze überschreite, oder eine Verletzung habe

---

<sup>22</sup> Zitatquellen, Thich Nhat Hanh

## BEISPIELE FÜR DAS SPÜREN IM KÖRPER

- ◆ Wenn eine Krise oder ein Trauma - Moment entsteht, kann der Brustkorb sich zugeschnürt anfühlen und ich bekomme keine Luft.
- ◆ „Mir dreht es den Magen um, wenn ich daran denke“ - ein Gefühl von Übelkeit im Magen kann entstehen, und Appetitlosigkeit stellt sich ein.
- ◆ Begegnung mit einem Menschen die Liebe auslöst, fühlt sich an, als wären Schmetterlinge im Bauch.
- ◆ Berührende Bilder oder auch Trauer können Tränen auslösen.

Die Möglichkeit an Körperattraktionen, die mit Gefühlen in Situationen in Zusammenhang stehen, ist lang. Dieses Betrachten der körperlichen Ebene ermöglicht in körperzentrierten Methoden ein Arbeiten an einem Thema.

### 3.2. BERÜHRUNG AUF PSYCHISCHER EBENE (SEELE)

*„Psyche: 1. Gesamtheit bewusster und unbewusster seelischer Vorgänge und geistiger bzw. intellektueller Funktionen im Gegensatz zum körperlichen Sein. 2. in der Psychiatrie alle bewussten und unbewussten seelischen Vorgänge als dualistischer Grundbegriff zum Biologisch-Körperlichen des Menschen“<sup>23</sup>*

Die Psyche reagiert in Form von Emotionen, Gefühlen, Affekten, Stimmungen, Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen. Was wir erlebt haben, prägt unsere Persönlichkeit und somit unser Handeln, welches aus der Psyche heraus entsteht.

*„Wir Menschen neigen grundsätzlich dazu, uns eher mit dem Verstand und dem Denken zu identifizieren als mit der Gegenwart und den körperlichen Empfindungen.“<sup>24</sup>*

---

<sup>23</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 872

<sup>24</sup> Richardson, 2020, S. 47

## EMOTION ODER GEFÜHL

*„Frankl gliedert die Gefühle in Anlehnung an Max Scheler überwiegend in zuständige und intentionale.“<sup>25</sup>*

**Zuständige Gefühle** als die Folge der Wahrnehmung durch die Berührung eines Objektes auf körperlicher und psychischer Ebene, betrachtet aus dem EGO. Ein zuständliches Gefühl ist Ausdruck eines Triebes. (z.B. Lust, Wut, Trauer, Angst, etc.)

**Intentionale Gefühle**<sup>26</sup> als die Folge der Handlung des bewussten Berührens eines Objektes, auf Grund freier geistiger Entscheidung. Bei einem intentionalen Gefühl nimmt der Mensch Bezug auf seine Umwelt und Mitwelt, und behält die Verwirklichung seiner Werte im Blick. (z.B. Freude, Glück, Liebe)

*„Die Theorie der Gefühle geht von der Annahme aus, dass jedes Gefühl eine Reaktion auf das physische, psychische oder geistige Berührtsein durch ein Objekt ist.“<sup>27</sup>*

*„Allerdings kann das Leben dem Menschen durchaus einmal die Aufgabe stellen, sich mit seinem Gefühlsleben zu beschäftigen, damit es seine Mitwelt leichter mit ihm hat.“<sup>28</sup>*

Persönlich inspiriert mich die Erklärung von Gefühl und Emotion durch die Literatur von Diana und Michael Richardson, die ich in den folgenden Zeilen erläutern werde.<sup>29</sup>

Wenn ich in einem Gefühl bin, dann fühle ich mich verbunden mit der Welt und anderen Menschen. Wenn ich in einer Emotion bin, dann fühle ich mich abgeschnitten. Emotionen nach Richardson, entstehen auf Grund von unausgelebten Gefühlen aus der Vergangenheit. Auf Grund von Überzeugungen und Regeln aus Politik, Religion und Umwelt ist es nicht möglich frei auf Situationen mit einem Gefühl zu reagieren, weil es sich nicht gehört, verboten ist, oder mit

---

<sup>25</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 95

<sup>26</sup> DWDS, abgerufen am 03.02.2024, „Intentionalität“ Ausrichtung aller psychischen Akte auf ein reales oder ideales Ziel  
Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 145 Das Wort „Intentionalität, bedeutet so viel wie Zweckbestimmtheit und Zielgerichtetheit.

<sup>27</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 53

<sup>28</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 95

<sup>29</sup> Richardson, 2020, S. 22 ff

Konsequenzen sanktioniert. Ebenso verhält es sich, wenn der Mensch entgegen seiner inneren Werte lebt, oder etwas anderes seine Werte verletzt. So bleibt dies im Körper als Gefühl stecken, das keinen Ausdruck nach außen findet, und kann sich so in eine störende Emotion verändern.

Ein Mensch hat ein schmerzliches Erlebnis auf Grund einer respektlosen Gegebenheit mit einem anderen Menschen. Schmerz ist sein Gefühl, das zu diesem Zeitpunkt entsteht. Auf Grund von gesellschaftlicher Norm und der Gegebenheiten der Situation, erlaubt der Mensch es sich nicht, diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen. Folge dessen, bleibt dieses Gefühl im Körper und in der Psyche stecken, und verwandelt sich in eine Emotion. Daraus entsteht ein „Knopf“, der zu einem anderen Zeitpunkt durch etwas gedrückt werden kann, und dann als überwältigende Emotion ausbricht. Kommt eine neue, ähnliche Situation, kann es sein, dass statt einem Gefühl, reflexartig diese irrationale Emotion ausbricht, weil diese mit der Situation und dem Schmerz abgespeichert ist.

*„Wenn Gefühle unterdrückt werden, die nicht mit einer unmittelbaren Bedrohung gekoppelt sind, so kann dies trotzdem zu einer Assoziierung des vegetativen Nervensystems führen und körperliche Symptome erzeugen. Dementsprechend ist es wichtig, dass Gefühle zugelassen und mittels kognitiver Umstrukturierung in das Bewusstsein gehoben werden, um die Assoziation zwischen den unterdrückten Gefühlen und den vegetativen Reaktionen aufzuheben.“<sup>30</sup>*

#### **METHODE:**

Es braucht einen Raum, in dem auch mal unverblümt die Möglichkeit besteht, diese innewohnenden Emotionen auszudrücken und sich selbst zu betrachten in dieser Emotion. So kann sich der Mensch davon distanzieren und neu entscheiden, wie er damit umgehen möchte. In den Methoden „dynamische Meditation“ nach Osho und „Dämonen füttern“ nach Tsytrim Allione sehe ich eine provokative und tiefgreifende Möglichkeit zur Veränderung von starken festsitzenden Gefühlen, die starke festsitzende Knöpfe, sprich Emotionen geworden sind.

---

<sup>30</sup> Felbermeier, 2022, S. 11



### **MERKMALE FÜR EMOTIONEN:**

- ◆ Emotionen sind überwältigend
- ◆ Emotionen haben ihre Wurzeln in der Vergangenheit
- ◆ In einer Emotion fühlt sich der Mensch getrennt von seinen Mitmenschen und spricht vom anderen; der Mensch zieht sich zurück und verschließt sich; fühlt sich ausgeschlossen, einsam, erschöpft, angespannt und hoffnungslos
- ◆ Emotionen verschütten die geistige Ebene
- ◆ *„Wenn wir emotional sind, ist es nicht leicht für andere, es uns recht zu machen; alles, was sie sagen oder tun ist falsch.“<sup>31</sup>*

### **MERKMALE FÜR GEFÜHLE:**

- ◆ Gefühl bedeutet Klarsicht, Intuition, Feinfühligkeit, Gewahrsein
- ◆ Gefühle beziehen sich auf die Gegenwart und sind ein Ausdruck des Erlebens der eigenen Werte
- ◆ In einem Gefühl spricht der Mensch über sich selbst; fühlt sich verbunden, angenommen, offen, verletzlich, verstanden, entspannt und hoffnungsvoll

Eines spiegelt sich in meiner gelesenen Literatur immer wieder, dass das Erkennen (distanzieren), und in weiterer Folge Verändern (transzendieren) der Emotionen, als Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben dient. Durch dieses Lernen des Aufspürens der störenden Aspekte meines Ich, kann ich diese verändern.

Der Mensch ist nicht allein auf der Welt und früher oder später öffnet er sich einem „Du“, und die Wahrscheinlichkeit, dass Knöpfe gedrückt werden, steigt enorm. Im Laufe der Zeit will der Mensch diesen Schmerz aus vergangenen Erlebnissen nicht mehr spüren, und um sich davor zu schützen, zieht Er sich zurück und baut eine Mauer auf. Wenn der Mensch sich zurückzieht, trennt er sich von Berührung ab. Um wieder in Verbindung zu treten, ist es nun von Bedeutung, sich von den Emotionen zu distanzieren, und Unbewusstes ins Bewusstsein zu holen, um es transzendieren zu können. Im Kern geht es darum, den Knöpfen die Macht zu nehmen, um selbstbewusst und offen auf die Mitwelt zugehen zu können.

---

<sup>31</sup> Richardson Diana & Michael, 2020, S. 41

### 3.3. BERÜHRUNG AUF GEISTIGER EBENE (NOETIK)

*„In der psychischen Ebene herrscht Determinismus, in der noetischen Freiheit vor.“<sup>32</sup>*

Ursache und Wirkung sind gefühlt vorherbestimmt und können nicht durchbrochen werden, kann ein Glaubenssatz sein, der entstehen kann, wenn der Mensch seine Selbstwirksamkeit nicht mehr sehen oder spüren kann. Es ist so viel geschehen, die Umgebung ist ein Korsett, und der Mensch fühlt sich schwach und ausgeliefert. Ein Angst Erwartungskreislauf nimmt seinen Lauf und die Möglichkeit für Veränderung wird nicht gesehen.

Geistig berührt wird der Mensch durch das Erleben seiner geistigen Ebene. Wenn sich z.B. ein Problem auflöst, und der Mensch Tränen in den Augen hat, durch die Leichtigkeit die plötzlich den Körper durchströmt. Wie ein schwerer Mantel, der abfällt, und mit dem Abfallen die Möglichkeiten und positiven Dinge wieder sichtbar werden. Der Blickwinkel erweitert sich, ein schwerer Mantel fällt ab, Licht am Ende des Tunnels, ist wieder sichtbar.

#### **NOODYNAMIK (DIE SPANNUNG ZWISCHEN SEIN UND SOLLEN)**

SEIN - ist die gegenwärtige Weltsituation

SOLLEN - im konstruktiven veränderte Situation, intuitiv mögliche Idealität

Ein Mindestmaß an Disziplin und Kraft ist erforderlich, um seine Strukturen zu verändern. Dies geschieht in der geistigen Ebene, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, dass etwas anders sein soll. Es gibt Situationen, in denen der Mensch Momente des Wohlgefühl hat, er positiv berührt ist, wie Menschen miteinander umgehen, und er dann Sehnsucht entwickelt, sich ebenfalls so zu fühlen.

Wenn der Mensch sich in seinem Leben nicht wohl fühlt, ist der erste Schritt zu lernen zu erkennen, wann und warum er sich nicht wohl fühlt. Mit diesen Momenten kann dann daran gearbeitet werden, wie er es sich wünscht, dass es sein soll. Daraus entsteht dann die Noodynamik, welches die Kraft ist, die die Entscheidung braucht, um umgesetzt zu werden.

---

<sup>32</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 329  
DWDS, abgerufen am 31.03.2024, „Determinismus“ Lehre vom gesetzmäßigen Zusammenhang und von der kausalen Bedingtheit alles Geschehens, einschließlich der menschlichen Willenshandlungen.

## PSYCHISCHE INTENTIONALITÄT VERSUS GEISTIGE INTENTIONALITÄT

„Wer ein intentionales Gefühl (z.B. Lust, Liebe, Hass) direkt erreichen möchte, verliert den Gegenstand, auf den sich das Gefühl richtet“<sup>33</sup>

Intentionale Gefühle als Folge von bewusstem Handeln, hier in der geistigen Ebene nun erläutert, als der Wille wie der Mensch handelt.

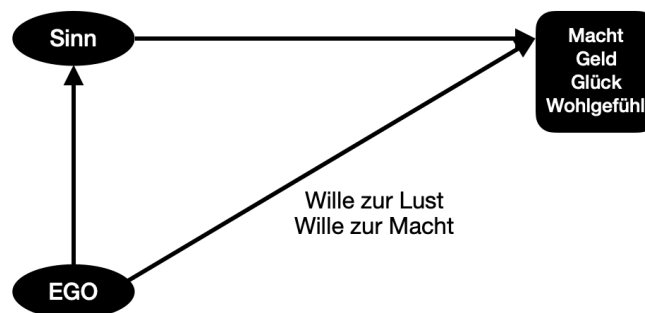


Abb. 4

Wenn ich Lust, Geld, Glück, Befriedigung, Orgasmus oder Macht direkt anstrebe, ist dessen Dauer selten nachhaltig. Wie in der Abb. 4 dargestellt, ist der Weg in einer Schräglage, und kann bei kleinen Abweichungen kippen. Wird jedoch der Wille zum Sinn angestrebt, so steht er stabil. Glück, Macht und Wohlfühl sind dann eine Folgeerscheinung (Epiphänomen) von sinnvollem Handeln, und unterliegen einer wesentlich höheren Nachhaltigkeit.

### 3.4. EMPATHIE

Empathie ist wichtig für das gemeinschaftliche Leben der Menschen. Empathie vermittelt uns Informationen über unsere Mitmenschen und stellt auch die Bereitschaft dar, sich auf andere einzulassen.

<sup>33</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 147

Emotionale Empathie lässt uns erkennen, wie sich unser Gegenüber fühlt. Es ist die Fähigkeit, mit den Gefühlen unserer Mitmenschen in Resonanz zu gehen und uns berühren zu lassen von anderen Menschen. Wir sind z.B. berührt von Schmerz oder Freude unserer Mitmenschen und uns ist danach mitzulachen oder mitzuweinen.

Ohne Empathie wären Beziehungen zu anderen Menschen strategisch und anders, als sie es sind. Es ist der soziale Klebstoff, der Menschen kooperieren lässt, sie zusammenbringt und Konflikte in der Gruppe vermeidet. Empathie als natürliches Gefühl, oder eine erlernte Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzusetzen.

Von der emotionalen Empathie zum Mitgefühl. Empathie ist ein Gefühl, Mitgefühl eine Motivation. Mitgefühl ermöglicht uns nicht nur mit unseren Mitmenschen in Resonanz zu gehen, sondern auch zu antworten. Nicht nur das Mitfühlen, sondern das aktive Helfen - wollen, in Form von Fürsorge und Zuwendung. Empathie selbst hat noch keine moralische Ausrichtung und Mitgefühl hat die Motivation, das Wohl des anderen im Fokus zu haben.

Ein weiterer Aspekt ist die kognitive Perspektivenübernahme. Der Mensch erkennt die Gefühle des anderen, ohne dass er selbst mitfühlt. Diese Qualität bewusst oder unbewusst eingesetzt oder erlebt, kann dazu dienen, mit Menschen zu arbeiten, um ihnen zu helfen, oder kann auch dazu dienen, die Gefühle anderer Menschen zu seinem Nutzen zu verwenden. In diesem Aspekt fühlt der Mensch nicht, sondern er denkt. 34

## **METHODE ZU EMPATHIE UND MITGEFÜHL**

Buddhistische Meditation ist eine Möglichkeit Empathie auf geistiger Ebene zu trainieren. Es gibt verschiedene Übungen, die verschiedene Ausrichtungen ermöglichen, um den Geist zu kultivieren. Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut ist eines der Mantras aus den Meditationen der Karma-Kagyü Linie.<sup>35</sup> Ich entscheide aktiv, auf was ich meinen Geist ausrichte. Durch die regelmäßige Meditation auf diese Ausrichtung, werden nachgewiesen die Gehirnregionen, in denen diese Gefühle verarbeitet werden, intensiver vernetzt (Neuroplastizität). Wenn der Mensch Liebe und Mitgefühl trainiert, stellt sich sein Handeln auf das Wohlergehen seines

---

<sup>34</sup> vgl. Singer & Rosa, 2023

<sup>35</sup> Nydahl Lama Ole, 2018

Gegenübers oder sich selbst ein. Der Mensch kann nicht ausbrennen in so einem Zustand, denn es entsteht eine positive Resonanzschleife, die auch Positives vom Du zum Ich leitet. Durch positives Handeln entsteht ein positives Gefühl im Gegenüber, und emphatisch fühlt der handelnde Mensch positiv mit.

Die Möglichkeit Empathie und Mitgefühl trainieren zu können, steigert die Fähigkeit sich berühren zu lassen, und verändert die Ausrichtung zur Mitwelt. Der Mensch ist folglich mehr in Resonanz mit der Mitwelt und berührt diese mehr. Ein erhöhtes Maß an Ausrichtung zur Mitwelt beinhaltet als Epiphänomen ein Mehr vom Gefühl der Zugehörigkeit und Zufriedenheit, und dieses steigert die Resilienz des Menschen.

An diesem Punkt denke ich wieder an Prof. Frankl, der in seiner Lehre die Themen nicht nur vom EGO aus betrachtet, sondern von der Perspektive aus, dass Sinn die Einbindung des Menschen in ein größeres Ganzes ist, sprich in die Mitwelt und Umwelt.

*„Der Wille zum Sinn lenkt die Aufmerksamkeit des Menschen auf die Welt, hingegen der Wille zur Lust auf die Zustände seiner Gefühlswelt, wie dies der neurotische Mensch tut.“<sup>36</sup>*

## 4. Berührung und ihre Schattenseiten

### 4.1. TRAUMA / KRISEN / KÖRPERGEDÄCHTNIS

#### MERKMALE EINES TRAUMA

*„Psychotraumata sind die Folgen von Lebenserfahrungen eines Menschen, die seine psychischen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen und ihn in einen Zustand des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht und Hilflosigkeit führen.“<sup>37</sup>*

Erlebte Traumata sind in uns gespeichert in Form von Gefühlen, Emotionen, Strategien und Erinnerungen. Menschen spalten diese Lebensbereiche von sich ab,

<sup>36</sup> Biller & de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 523

<sup>37</sup> Ruppert, 2019, E-Book Kapitel „Allgemeine Merkmale eines Psychotraumas“

können die Realität emotional nicht erfassen und leben die Überlebensstrategien oder Traumagefühle. Diese Strategien und Gefühle prägen unser Tun.

Das intentionale Handeln von traumatisierten Menschen reduziert sich in den auslösenden Situationen auf die Traumaidentität, diese kann dann reduziert sein auf seine Triebe, da durch das Abspalten der eigenen Identität, das eigene Ich nicht spürbar ist. Infolgedessen können aus diesem Handeln wieder traumatisierende Erlebnisse für sich und andere entstehen. Ein Traumakreislauf ist entstanden.

Durch das Vermeiden von Situationen kann Unwohlsein und Einsamkeit entstehen. Der Mensch möchte nicht wieder in eine traumatisierende Situation gelangen, und hat zu diesem Zeitpunkt noch keine andere Bewältigungsstrategie erlernt. Er reduziert sich auf das Trauma.

Fremdbestimmt durch die Traumaidentität suchen die Menschen dann nicht selten das Wohlgefühl im Außen, im Konsum, in der Betäubung der Sinne durch Alkohol, Drogen oder Extremsport oder außergewöhnlichen Sexualpraktiken, welche intensive Empfindungen ermöglichen, jedoch meist nur eine Bedürfnisbefriedigung sind. Der Wohlstand und die Industrie ermöglichen vieles. Ab-reagieren und Re-agieren bestimmen das Leben.

### **WIE ENTSTEHT EIN TRAUMA?**

Es gibt Situationen, die gehen an uns vorbei, und es gibt Situationen, die berühren uns. Gerade wenn es um körperliche Berührung geht, können Situationen schnell und tief traumatische Erlebnisse entstehen lassen, oder auch Krisen auslösen. Einige Beispiele für Ereignisse, die an der Lebenssubstanz des Menschen rühren:

- lebensbedrohende Ereignisse (z.B. gefährliche Stürze, Erstickungsanfälle)
- Ereignisse, die schmerzliche Erinnerungen wachrufen (z.B. Schock- und Stresssituationen, die in der Vergangenheit durchlitten worden sind)
- Ereignisse, die mit einem - realen oder eingebildeten - sozialen Nachteil verbunden sind (z.B. Blamagen, Beschämungen vor anderen Leuten) <sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Lukas Elisabeth, S. 107

## TRAUMA VERARBEITEN

In der Trauma Bewältigung wird daran gearbeitet, diese Mechanismen ersichtlich und bewusst zu machen, um diese zu verändern. In Bezug auf Berührung z.B. im körperlichen Bereich, soll die eigene Identität wieder spürbar und be-greif-bar gemacht werden. Was sind meine eigenen wahren und authentischen Werte und Gefühle in diesen Lebensbereichen? Was wird durch Trauma gefärbt? Wie möchte ich gerne diese Lebensbereiche spüren und leben?

Antworten auf die Fragen „Wer bin Ich?“ „Was will Ich?“ „Wie und wo setze ich Grenzen?“, können traumatisierende Erlebnisse als Opfer und Täter wesentlich minimieren.

*„Ich handle zuweilen aus meinen gesunden Anteilen heraus, ich gerate aber auch immer wieder in Retraumatisierungszustände oder ich befinde mich im Dauerstresszustand, wenn meine Überlebensanteile agieren.“<sup>39</sup>*

Sinn entsteht durch das Handeln nach den eigenen Werten, somit durch die Bewusstwerdung der eigenen Identität. Folglich kann der Mensch, wenn er sich seiner selbst bewusst ist, und seine Werte allgemein gültig sein können, nicht sinnentleert und traumatisierend andere Menschen berühren.

Wie erleben wir Berührung in der Familie? Wie erleben wir Berührung in der Pubertät? Welches Bild von körperlicher Berührung haben wir? Durch die Pornoindustrie, technischen Geräte und Internet ist uns ein Zugang zu spannenden und interessanten Bildern dessen, in Hülle und Fülle gegeben. Durch die konsumorientierte und durch starke Reize geprägte Gesellschaft, werden diese Bilder aufgerufen, und im prägenden Lebenszeitraum der Kindheit, Jugend und Pubertät als richtige, sinnvolle Realität wahrgenommen.

Wie und wo lernen Jugendliche und Kinder ihre eigene körperliche Identität? Die von äußeren Werten und Bildern geprägte Haltung in Bezug auf Körperlichkeit und Berührung lässt nicht die eigene Identität leben. Der Mensch ist fremdbestimmt und nicht selbstbestimmt.

---

<sup>39</sup> Ruppert, 2019, S. 126

Ich habe mich bewusst auf das Stellen von Fragen in diesem Kapitel entschieden, um Gedankenimpulse zu setzen. Antworten zu all diesen Fragen würde den Rahmen dieser Diplomarbeit sprengen, doch sind diese im Detail in der von mir verwendeten Literatur enthalten.

*„Grundsätzlich kann sich die menschliche Psyche in drei unterschiedlichen Zuständen befinden:*

- ◆ *Wohlfühlzuständen, in denen sie für die Realitäten optimal offen ist, weil der betreffende Mensch sich nicht existenziell bedroht fühlt. Wohlfühlzustände sind u. a. die Grundlage für lustvolles Erleben von Sexualität.*
- ◆ *Stresszuständen, in denen eine existenzielle Bedrohung erlebt wird, was zu einer Verengung der Realitätswahrnehmung führt. In solchen Zuständen ist das Erleben lustvoller Sexualität nicht möglich. Sexualität ist dann mit Angst, Wut und Aggression gepaart.*
- ◆ *Traumazuständen, in denen die Realität ausgeblendet werden muss, weil es für die Psyche unmöglich ist, sie zu verarbeiten. Sexualität kann dann nur in einem dissoziierten Zustand erlebt und ausgeübt werden.“<sup>40</sup>*

## **4.2. EINSAMKEIT**

Es ist mittlerweile offenkundig, dass Störungen wie Depression, Aggression, Sucht, fehlende Empathie, narzisstische Persönlichkeitsbilder und Einsamkeit sehr präsent und gesellschaftlich etabliert sind. Ich wage es die Hypothese zu philosophieren, dass fehlende oder unerwünschte Berührung oft dafür ursächlich ist, und auch die Lösung für viele dieser Probleme sein kann.

Die unerwünschte, übergriffige und gewaltsame Berührung nimmt uns Kraft und bedrückt oder demütigt uns. Die #MeToo - Bewegung hat uns vor Augen geführt, welches Ausmaß Berührung annehmen kann, und in weiterer Folge, wie viel Angst vor Berührung dabei entstanden ist.

---

<sup>40</sup> Ruppert, 20xx, E-Book Kapitel „Die menschliche Psyche“



*„Es wäre aber Schade, zutiefst Schade, wenn die Tatsache das Berührung negativ ausfallen kann, dazu führen würde, dass jede Berührung von vornherein unter Verdacht gestellt wird, und wir uns gar nichts mehr trauen.“<sup>41</sup>*

Ich erinnere mich an die Zeit als ich eine Jugendliche im Alter von 15 bis 20 war. Es gab Jugendgruppen, die viel gemeinsam unternommen haben, wir hatten Tanzkurse, wir trafen uns ständig in unserem Stammlokal, kochten und feierten gemeinsam, flirteten in realen Gegebenheiten. So lernten wir soziale Interaktion auf körperlicher und psychischer Ebene. Es ist in aller Munde in der Gesellschaft und in der Wissenschaft, dass diese Interaktion sich im Laufe der Verstechnisierung der Welt stark verändert hat. Erziehung und Umwelt sind darauf ausgelegt keine Hindernisse überwinden zu müssen, und alles Erforderliche ohne menschlichen Kontakt erhalten zu können. Die Lösungen werden aus dem Außen geliefert, ohne sich mit den inneren und persönlichen Lösungs- und Handlungsstrategien auseinandersetzen zu müssen. Evolutionär sind wir nicht dafür geschaffen einsam oder allein zu sein. Dies spiegelt sich im Zeitgeist wieder, der diese Wohlstandskrankheiten etabliert hat. Die Verbindung mit mir selbst, ist der erste Weg raus aus der Einsamkeit. Denn wenn ich mit mir selbst verbunden bin, ich im Dialog mit mir bin, dann erkenne ich wieder meine eigenen Werte und Bedürfnisse. Mit meinem Geist als Du, bin ich nicht mehr allein. Dies ist der Beginn wieder in soziale Interaktion zu kommen.

*„Auch Angststörungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Hier ist vor allem die soziale Phobie zu nennen, die übermäßige Furcht vor sozialen Interaktionen. Die Angst, sich zu blamieren, Fehler zu machen und beschämt zu werden, bestimmt diese psychische Störung.“<sup>42</sup>*

**BEISPIEL:**

Fr. K. 34 Jahre leidet daran, dass sie seit Jahren Single ist, und ohne körperliche Berührung lebt. Die innere Uhr, ob sie noch Kinder bekommt oder nicht, machen die Situation nicht leichter. Mit 27 hatte sie eine traumatische Beziehung, die ihr weiteres Beziehungsverhalten stark prägt. Sie zieht Männer an, die nicht an Beziehungen, sondern meist nur an körperlichen Genüssen interessiert sind. Sie steht nun an

<sup>41</sup> Schmid, 2022, Min 22:53

<sup>42</sup> Ekmekecioglu, 2015, E-Book Kapitel „Komm mir nicht zu nahe“

einem Punkt keinen Mann mehr an sich ranzulassen, aus Angst vor Verletzung. Der Auftrag ist, wieder mit Leichtigkeit und Freude in den Kontakt mit Männern und Sex zu gehen.

Durch psychologische Beratung und körperbezogene Entwicklung in Form von tantrischer Körperarbeit, konnte Fr. K. lernen mit den aufflackernden Emotionen umzugehen. Sie lernte das Praktizieren der körperlichen Selbstliebe (nicht Selbstbefriedigung), durch die sie sich selbst das Bedürfnis nach Nähe schenken konnte (Oxytocin und Serotonin steigernd). Wenn sie nun auf Männer trifft, handelt sie nicht aus einer fremdbestimmten Bedürftigkeit heraus (Trieb), sondern aus einem selbstbestimmten Gefühl heraus (Ausrichtung).

Ein weiterer Erfolg für Fr. K. wurde durch das Anwenden der „paradoxen Intention“ erzielt. Fr. K. lernte Männer kennen und hatte Verabredungen. Wenn ein Mann sie begeisterte, passierte es meist, dass er diese Begeisterung nicht erwiderte und Fr. K. machte dies traurig. Es war der Angstkreislauf, dass die Erwartung meist eintraf, dass es wieder nichts wird. Somit hat sie sich von Verabredungen zurückgezogen. Durch die paradoxe Intention wurde folgende Einstellung erarbeitet, auch wenn ein Mann sie begeistert, davon auszugehen, keine Erwartungen an den Erfolg der Verabredung zu knüpfen, ja sogar mit der Einstellung in eine Verabredung zu gehen, dass er sich nach der Verabredung nie wieder meldet.

Durch die entstandene Leichtigkeit konnte Fr. K. wieder authentisch in Begegnungen sein. Sie wollte nicht mehr dem anderen gefallen, um irgendetwas zu erhalten, sondern sich selbst zeigen, um zu sehen, ob ihre Einzigartigkeit anziehend ist. Sie war auch nicht mehr enttäuscht, wenn nichts aus der Verabredung wurde, sondern wusste wieder um vieles andere Lebenswerte in ihrem Leben.

*„Be weird. Be random. Be who you are.*

*Because you never know who would love the person you hide.“*

*(C.S. Lewis) <sup>43</sup>*

---

<sup>43</sup> Zitatquellen, Lewis C.S.

## 5. Berührung und ihre Kraft

*„Das Ich wird Ich, erst am Du“*

*(Viktor E. Frankl) <sup>44</sup>*

### **DIE KRAFT DER BERÜHRUNG**

Der Unterschied einer virtuellen oder präsenten Begegnung ist die Intensität der Berührung, die entsteht. Präsent kann ich meinen Mitmenschen mit allen Sinnen erfassen. Wir sehen, hören, schmecken, riechen und tasten. Sehen, hören, riechen, und schmecken haben genaue Plätze an unserem Körper, während der Tastsinn unseren ganzen Körper überdeckt.

*„Wir sehen, hören, riechen und schmecken den ganzen Tag. Stimmt etwas nicht mit einem dieser Sinne, unternehmen wir schleunigst etwas dagegen. Verschwimmen die Konturen in der Ferne, lassen wir uns eine Brille verschreiben. Nehmen wir den betörenden Rosenduft aus Nachbars Garten nicht mehr wahr, rennen wir in die Apotheke, um den Schnupfen zu bekämpfen, der auch noch unsere Geschmacksnerven lahmgelegt hat. Ist uns beim Duschen Wasser ins Ohr geraten, sind wir höchst irritiert und schütteln so lange den Kopf, bis es endlich »plopp« macht und der Gehörgang wieder frei ist.“ <sup>45</sup>*

Ein Kind wird gestreichelt und gekuschelt, wenn es unruhig ist, und auch wir Erwachsene beruhigen uns, wenn wir umarmt oder gestreichelt werden. Wenn wir verletzt sind, ist unsere erste Reaktion die Hand aufzulegen, und über die verletzte Stelle zu streichen.

Es ist unser erster ausgeprägter Sinn nach der Geburt, und auch wenn andere Sinne ausfallen, der Tastsinn bleibt und ist der letzte Sinn der bis zum Tod fast vollständig erhalten bleibt.

Die zahlreichen Studien in den letzten Jahren sprechen für sich, dass einer unserer 5 Sinne mehr Beachtung erhalten sollte, als wir ihm zuschreiben. Dieses Thema wird

---

<sup>44</sup> Zitatquellen, Frankl Viktor E., Prof.

<sup>45</sup> Ekmekecioglu, 2015, E-Book Kapitel „Berührung ist die Grundlage unserer Existenz“

in den letzten Jahren mehr denn je erforscht, um mehr Platz in der psychosozialen Arbeit, so wie in der körperzentrierten Arbeit zu erhalten.

*„Obwohl wir auf angenehme Berührungen angewiesen sind und sie uns extrem gut tun, strengen wir uns wenig an, sie zu bekommen. Abgesehen von sexueller Erregung, lassen wir unseren Hautsinn verkümmern.“<sup>46</sup>*

Unsere Kultur hat eine nicht so ausgeprägte Berührungskultur wie z.B. südlichere Länder. Die Menschen in unseren Kreisen berühren sehr viel und feinfühlig, aber meist leblose Geräte. Die Bedeutung einer Umarmung in einer schweren Situation, wenn dann die Last von den Schultern leichter wird, weil der Mensch dadurch erfährt, dass er nicht alleine ist. Die erwünschte Berührung lässt uns Zusammenhalt fühlen und gibt uns Kraft.

Was wir brauchen, ist mehr Sensibilität für Berührung, die wir durch Beobachtung erreichen. Wie fühle ich mich bei Berührung von anderen Menschen; ist ein Mensch sympathisch oder nicht; ist es passend oder unpassend; wird Berührung verweigert oder nicht. Wann ist welche Berührung von meiner Seite bei anderen angebracht, sind Aspekte, die dazu betrachtet werden können.

### **INNERE HALTUNG ERHÄLT DIE GESUNDHEIT**

Prof. Frankl erklärt, dass die sinnvolle Grundhaltung den Menschen gesund macht und bleiben lässt. Es gibt eine Studie, über die Auswirkung der psychischen inneren Haltung auf die Aktivierung der Risikogene in Bezug auf die körperliche Gesundheit des Menschen. 70 gesunde Erwachsene wurden darüber befragt - ob es ihnen wichtig sei im Leben einfach nur glücklich zu sein - oder - ob es ihnen von Bedeutung ist, dass ihr Leben über das momentane Wohlbefinden hinausgeht, einen Sinn haben soll, und ob sie einen Beitrag zur Gesellschaft leisten wollen. Aus der griechischen Philosophie geprägte Begriffe - **hedonistisch** für >einfach nur glücklich sein< - **eudaimonisch** für >sinnvolles Leben durch Taten<. Bei Teilnehmern mit einer eudaimonischen Haltung zum Leben, war die Aktivierung der Risikogene für körperliche Erkrankungen stark vermindert. Ein weiterer Aspekt dieser Studie hat

---

<sup>46</sup> Ekmekcioglu, 2015, E-Book Kapitel „Berührung ist die Grundlage unserer Existenz“

ergeben, dass eine eudaimonische Einstellung zum Leben vor negativen Effekten der Einsamkeit schützt. <sup>47</sup>

*„Das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit sitzt, wie spezifisch dazu durchgeführte Untersuchungen zeigen, tiefer als der Wunsch nach angenehmen Gefühlen“ „Aus Sicht unseres Körpers ist soziale Verbundenheit - gerade in schwierigen Zeiten - ein Wert an sich.“ <sup>48</sup>*

## **PROF. DR. JOACHIM BAUER - DAS GEDÄCHTNIS DES KÖRPERS**

Durch die Art und Weise wie wir leben und Beziehungen leben, beeinflussen wir die Aktivität unserer Gene. Dr. Michael Meaney kam in einer Forschung zu dem Ergebnis, wie Beziehungen Gene beeinflussen. Wenn wir Stress haben, dann steigt die Konzentration des Stressbotenstoff Cortisol. Ein gesunder Mensch reagiert nach einem Stressaufbau wieder mit einem Stressabbau, indem er das dafür verantwortliche Gen aktiviert. Meaney hat herausgefunden, dass der Schalter für das Antistress Gen bei der Geburt bei Babys blockiert ist, wir wissen, wie leicht man Babys stressen kann, dieser somit nicht abgerufen werden kann, und Stress nicht abgebaut wird. Durch die Berührung, Liebe und Zärtlichkeit in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt, lernt das Baby diesen Schalter freizulegen und somit das Antistress Gen zu aktivieren. Man hat herausgefunden, dass bei Menschen, die im späteren Leben ein höheres Risiko für Depressionen haben, diese Blockadeentfernung nicht so gut stattgefunden hat. Auf Grund von verschiedenen Umständen, haben nicht alle Familien, die Kinder bekommen, die Möglichkeit sich in der Fürsorge und Zuwendung um ein Baby zu kümmern, wie es erforderlich sein sollte. Als Erwachsener ist die Wahrnehmung von Stress dementsprechend unterschiedlich. Wurde der Antistress Mechanismus entwickelt, dann kommt man in eine Stress-Situation und denkt sich vielleicht: „Ja, im Moment ist es stressig, aber ich schaff das.“ Wurde der Antistress Mechanismus nicht so gut entwickelt, kommen in Stress Situationen vermehrt die Gefühle hoch: „Jetzt geht die Welt unter, es ist schwierig“. Bei Erwachsenen arbeitet man durch Psychosoziale Beratung daran, diese fehlende Resilienz nachreifen zu lassen. <sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> vgl. Bauer, 2021, E-Book Kapitel „Die Lebenseinstellung beeinflusst die Aktivität der Gene“

<sup>48</sup> Bauer, 2022, E-Book Kapitel „Grundmotivation soziale Verbundenheit“

<sup>49</sup> Bauer, 2018, Min 31 ff

## 6. Wege und Ziele

### 6.1. DIE EIGENE IDENTITÄT <sup>50</sup> (BERÜHRUNGSIDENTITÄT)

*„Persönlichkeit <sup>51</sup> ist der Mensch im Werden.“*

*(Viktor Frankl)*

*Das Hauptziel von Frankl war es den Menschen zurückzuführen  
in die Verantwortung und in die Authentizität.*

#### **VERANTWORTUNG:**

- ◆ *Die Fragen des Lebens erkennen*
- ◆ *Auf die Fragen des Lebens sinnvoll antworten*
- ◆ *Urheber der eigenen Werte sein*

#### **AUTHENTIZITÄT:**

- ◆ *Werde der du bist*
- ◆ *Erkenne dich selbst*
- ◆ *Forme dich zu einer charakterstarken Persönlichkeit <sup>52</sup>*

*„Ohne Fühlen gibt es keine reale Identität! Denken bringt lediglich geschraubte Identitätskonstrukte zustande.“ <sup>53</sup>*

*„Wer bin ich? Was will ich? Das sind die Grundfragen, wenn es um Identität geht.“ <sup>54</sup>*

*„Wer den Bezug zum eigenen Ich nicht hat bzw. aufgrund seiner traumatisierenden Lebenserfahrungen aufgeben musste, muss zuerst diesen Ich-Kontakt in sich selbst wieder etablieren. Erst dann kann das Äußere als etwas hinzukommen, was das eigene Leben tatsächlich bereichert. Beziehungen mit anderen Menschen sind ein Zu-Satz und kein Er-Satz für das eigene Ich.“ <sup>55</sup>*

<sup>50</sup> DWDS, abgerufen am 06.04.2024, „Identität“ - Gleichheit, völlige Übereinstimmung, Wesenseinheit

<sup>51</sup> DWDS, abgerufen am 05.04.2024, „Persönlichkeit“ - Gesamtheit der individuellen Fähigkeiten, Dispositionen und Eigenschaften im Erleben, Denken und Verhalten eines Individuums (die sich in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt entwickelt und ausprägt)

<sup>52</sup> Pircher-Friedrich, 2021, S. 3

<sup>53</sup> Ruppert, 2019, E-Book Kapitel, „Ich bin, was ich nicht bin?“

<sup>54</sup> Ruppert, 2019, E-Book Kapitel, „Sexualität und Identität“

<sup>55</sup> Ruppert, 2019, E-Book Kapitel, „Ich bin, was ich nicht bin?“

Im Er-Satz sehe ich die bedürftige Begegnung der Menschen untereinander. Die gesellschaftliche Entwicklung hin zur eigenen Bedürfnisbefriedigung, sieht den Menschen, den es zu berühren gilt, nicht als einmalig und einzigartig in seiner Persönlichkeit, sondern gesehen wird, was er hat und was er bietet, um die Bedürfnisbefriedigung zu erreichen. Diese provokant genannt narzisstisch und egoistisch innere Haltung, verseucht unser Berühren und Berührt-werden. Der Mensch ist unzufrieden, wie er berührt wird, und gekränkt, wenn er mit anderen nicht machen darf, was er will.

Identität bedeutet, dass der Mensch sich seiner Werte bewusst ist. Sind es Werte von außen, die er angenommen hat auf Grund von Prägung, oder sind es seine eigenen Werte, die, wenn er sie lebt, ihm das Gefühl geben, genährt, geliebt und verbunden zu sein.

Identität bedeutet, dass der Mensch sich seiner Verletzungen und Traumata bewusst ist. Hat er sinnvolle Bewältigungsstrategien oder färbt er Begegnungen mit seiner Traumata-Identität ein, die andere und ihn wieder verletzen.

Identität bedeutet, Gefühle bewusst zu fühlen. Wie fühlt es sich an - und wenn es sich nicht so anfühlt wie der Mensch es sich wünscht, hat er „trotzdem“ die Macht, zu lernen damit umzugehen, und zu lernen es zu ändern.

Identität bedeutet, zu wissen was Empathie ist. Es ist die Fähigkeit zu erspüren, welche Reaktionen von einzelnen Menschen und der Gemeinschaft, auf Handlungen des Menschen folgen, mitsamt seinen Konsequenzen, die sich letzten Endes wieder auf das eigene Wohlbefinden auswirken.

Identität bedeutet, das Wissen um seinen Geist und sein Gewissen. Dem Menschen ist bewusst, ob er sich gerade ab-re-agierte, weil ihn etwas triggert oder er etwas unbedingt will. Es ist ihm bewusst, dass er auf Situationen re-agierte, weil sie einfach da sind. Schließlich lernt er zu agieren, da er „trotz“ seiner Vergangenheit und Gegebenheiten sein Leben selbstbestimmt gestalten kann.

Im Leben verändert sich die Identität mit jeder Lebensphase. Darum ist es wichtig, dass der junge Mensch sich seinen Trieben hingibt, um nicht zu bereuen etwas nicht erfahren oder getan zu haben, wenn sich seine Erwachsenenidentität einstellt. Es

gilt es auch nicht zu verabsäumen, Lebensphasen zu reflektieren und Bilanz zu ziehen, „Wer war ich?“ „Wer bin ich?“ und „Wer will ich sein?“ um sich eben seine Identität bewusst zu machen.

*„Mit zwanzig regiert der Wille, mit dreißig der Verstand und  
mit vierzig das Urteilsvermögen.“*

*(Benjamin Franklin) <sup>56</sup>*

Wenn der Mensch Identitätsgestärkt in Kontakt mit anderen Menschen und der Gemeinschaft ist, so ist er authentisch, und das Spüren andere Menschen. Er ist nicht bedürftig, sondern ist sich seiner Fülle an Werten bewusst, wenn es einmal nicht klappt. Es fällt ihm auch leichter, für die Erfüllung eines hohen Wert, einen nicht so wichtigen loszulassen.

Er ist dann mit sich selbst nicht so beschäftigt, und kann er die Einzigartigkeit und Einmaligkeit eines Du besser wahrnehmen, und dies führt zu einem wertschätzenden und respektvollen Dialog mit einem Du. Mit dieser inneren Haltung braucht der Mensch über verletzen und verletzt werden im Detail nicht nachdenken, da er es instinkthaft spürt, was zu tun ist. Ein wertschätzendes „Nein“ in Situationen von Berührung ist leichter möglich, weil es dem Menschen sinnvoller erscheint, als abwertend, grob oder beleidigend zu sein. Denn er spürt die allgemein gültigen Werte, und wie er es selbst gerne hätte.

Wenn die Authentizität von Menschen spürbar ist, wissen beide woran sie sind, und auf was sie sich einlassen. Das Du kann sich öffnen und vertrauen, da es weiß, sein Gegenüber ist sich seiner Person bewusst. Wir kennen Menschen die z.B. äußerlich wenig anziehend wirken, nach den Werten der allgemeinen Gesellschaft, jedoch erfolgreich sind, eine stabile Gemeinschaft und ein Liebesleben zu haben.

Ich erzähle gerne die Erfahrung, dass wenn ich z.B. einen echten Punk erlebe, der authentisch ist und Anarchie lebt aus tiefstem Herzen und aus tiefster Überzeugung, mein Respekt anders ist, als wenn ich spüre, dass es ein Modepunk ist, der die Gruppe sucht, um nicht allein zu sein, weil er seine Identität noch nicht gefunden hat (die Gruppe als Möglichkeit, das Bedürfnis der Zugehörigkeit zu befriedigen).

---

<sup>56</sup> Zitatquellen, Franklin Benjamin



Spüren wir eine Identität, die aus tiefstem Herzen gelebt wird, ist der Mensch als Person besser be-greif-bar. Wenn der Mensch selbst weiß „wer er ist“, geht es ihm bei einem anderen Menschen nicht darum „was er hat“, sondern „wer er ist“, denn wenn der Mensch in seiner Identität gestärkt ist und sich kompetent fühlt, braucht er im Außen nichts, das ihn ergänzt oder befriedigt, sondern es kann die Neugierde von Identität zu Identität sprechen.

## **6.2. METHODEN ZUM AUFSPÜREN ODER VERÄNDERN DER IDENTITÄT:**

### **KÖRPERZENTRIERTE METHODEN**

Körperzentrierte Methoden können eine Möglichkeit sein, die Identität von Körper, Psyche und Geist zu vereinen. Was erlebt wurde, ist dual in Psyche und Körper gespeichert, und kann auch dort wieder verändert werden. Unsere Kultur ist meist verkopft und versucht die Probleme auf intellektueller Ebene zu lösen. Aus einer Fülle an Methoden wie z.B. Achtsamkeitsübungen, Tanztherapie und progressive Muskelentspannung, kann die eigene Identität neu erlebt werden. Aus einer Fülle an Übungen, die den Rahmen hier sprengen würden, möchte ich wenige kurz beschreiben, um einen Anreiz zu geben, dies als Möglichkeit in Betracht zu ziehen.

#### **BEISPIEL: „WUT UND HASS“:**

Klient A leidet an emotionalen Zuständen, die sich durch Wut und Hass auf die Mitwelt zeigen. Er bereut, was er in diesen Zuständen tut und will verändern wie er sich fühlt und handelt. Ergänzend zur psychosozialen Beratung ist hier eine körperzentrierte Intervention möglich. Die Existenzanalyse am Klienten ergab, dass ein altes Erlebnis ihn immer wieder in Rage bringt. Anhand einer dynamischen Übung wird ein Raum geschaffen, in der er unverzerrt und ohne Zurückhaltung dieser alten Wut Ausdruck verleihen kann, imaginiert gerichtet auf den Auslöser, da es in der erlebten Situation nicht möglich war. Schimpfend, schreiend und beleidigend durften Worte und Körperreaktionen Ausdruck finden, ohne darüber nachzudenken. Was hier nun zum Vorschein kam (Distanzierung), wird in der Beratung weiter reflektiert und verändert (Transzendenz). Für die Integration in den

Alltag des Klienten, wird ihm eine Übung zur progressiven Muskelentspannung aufgegeben. Diese soll dazu dienen, dass weitere aufkeimende, angespannte Wut-Situationen, selbst reguliert werden können. Es zielt darauf ab, selbst durch eine Körperübung in einen Entspannungszustand zu gelangen, um dann raus aus der Emotion in einem Gefühl die Situation neu bewerten zu können. Nicht fremdbestimmt durch die Emotion, sondern selbstbestimmt aus einem Gefühl.

**BEISPIEL: „SEHNSUCHT NACH BERÜHRUNG“:**

Klientin B leidet an Einsamkeit und Sehnsucht nach einem Partner. Dies äußert sich in Form von Traurigkeit und Bedürfnis nach Alkohol. Sie bietet sich immer wieder Männern an und hat auch Begegnungen, jedoch fühlt sie sich meist leer und ausgenutzt danach. Sie möchte diese Leere nicht mehr fühlen. In der Existenzanalyse wurde ihr körperlicher Umgang mit sich selbst betrachtet, dies zeigte, dass sie mit sich selbst körperlich nicht wertschätzend umging, sondern sich stets darauf konzentrierte dies im Außen zu bekommen, und somit unbewusst aus einer Bedürftigkeit heraus auf die Männer zugeht. Durch den Alkohol wurden die störenden Gefühle betäubt, anstatt die Kompetenz zu entwickeln, mit diesen Gefühlen umzugehen. Tägliche Kleinigkeiten wie das Eincremen nach dem Duschen und andere körperliche Situationen wurden betrachtet und dahingehend verändert, dass sie dies achtsamer und langsamer macht. Der Focus verändert sich von Creme auftragen auf wie spüre ich auf meinem Körper die Creme, und die Hände dies sie auftragen. Sie entwickelte Freude daran sich selbst diese fehlende Nähe und Aufmerksamkeit zu schenken. Es veränderte sich die Wahl der Männer. Sie konnte aus einer gestärkten Identität heraus hinspüren, welche Intention der Mann verfolgt, und ob diese Intention mit Ihren Werten übereinstimmte.

Es ist mittlerweile kein Geheimnis, dass unsere Gesellschaft geprägt von Konsum, Technik und Tempo, von sich aus nicht lehrt, dass der Mensch sich selbst spürt und entschleunigt. Der Mensch ist vom Leben gefragt, aus der Fülle an Informationen durch die Technik zu differenzieren, was menschlich gesehen für ihn Zufriedenheit und Wohlfühl bringt.

Berührung kann maßlos und triebhaft sein - z.B. das menschliche Bedürfnis zu essen, wird als lästige Notwendigkeit gelebt. Der Mensch frisst Burger und Süßigkeiten in sich rein. Oder Berührung mit anderen Menschen wird oft auf Leistung und Intensität ausgerichtet, wie es in der Sexualität oft ersichtlich ist.

Berührung kann auch subtil gelebt werden - z.B. Lebensmittel und die Zubereitung wahrnehmen, nicht als etwas das von außen kommt, um den Hunger zu stillen, sondern wie fühle ich mich, wenn ich es esse, wie geht es meinem Körper, wenn ich es esse. In der Berührung mit anderen Menschen könnte dies bedeuten, jede kleine Berührung und Umarmung zu schätzen und zu spüren, als das, was es in diesem Moment ist, ohne daran zu denken was daraus entstehen kann.

In unserer Kultur und Gesellschaft wird zwischenmenschliche körperliche Berührung meist in sexuellen Kontext gebracht. Die Intention hinter klassischem Flirten ist für viele Menschen zielgerichtet auf triebgesteuerten Sex. Als „Flirt“ empfangender Mensch geht man schon davon aus, dass es nur um Sex geht. Die Menschen handeln paradox, denn zum einen wünschen sie sich Nähe, Liebe und Geborgenheit und zum anderen ab-re-agieren und re-agieren sie dabei egoistisch auf Leistung und Trieb orientiert. Der triebhafte Sex soll hier nicht verteufelt werden, es geht im Kern darum, dass der Mensch sich seiner Identität und Intention „bewusst“ sein soll, um dem entsprechend zu entscheiden. Die Einladung, die der eine ausspricht, soll klar sein, damit der andere klar darauf antworten kann.

### **KLEINIGKEITEN IM TÄGLICHEN LEBEN**

Wenn ich Menschen auf der Straße einfach anlächle, habe ich oft das Gefühl, dass Menschen dadurch peinlich oder unangenehm berührt sind in unserer Kultur. Sie wissen nicht damit umzugehen und deuten es vielleicht als „was will sie von mir?“ Manche Menschen freuen sich und erwidern diese Freude. Am liebsten erzähle ich die Geschichte, dass morgens, wenn ich auf dem Weg in die Arbeit bin, ich die Müllmänner begrüße und anlächle, und ich meist ein Lächeln und einen Gruß retour bekomme. Diese Kleinigkeit versüßt mir den Tag und vielleicht auch den der Müllmänner.

## WEITERE METHODEN

Um den zwischenmenschlichen Umgang zu kultivieren und zu lernen, gibt es ein reichliches Angebot an Möglichkeiten. Aus der gesunden Identität heraus agiert, um einer ungesunden Identität vorzubeugen.

Tanzen gehen - der Mensch lernt sein Gegenüber zu spüren. Führen und geführt zu werden können erfahren werden. Die körperliche Selbstwahrnehmung wird erfahren. Taktgefühl, Bewegung und Musik sind erlebbar. Erlebniswerte und schöpferische Werte sind dabei erlebbar.

Atemübungen, Massage, Singen, Tiere, Sauna, Wandern und vieles mehr sind Möglichkeiten, um von dem Kopf in den Körper zu kommen.

### 6.3. UNTERSCHIED ZWISCHEN WISSEN UND WEISHEIT

*„Mögen hätte ich schon wollen,  
aber dürfen hab ich mich nicht getraut.“  
(Karl Valentin) <sup>57</sup>*

Die erste Erkenntnis eines Klienten ist das Bedürfnis etwas zu verändern, weil er nicht glücklich ist. Wenn das alleine nicht klappt, dann ist der nächste Weg zu einem Berater, den er um Hilfe bittet. In der Praxis braucht eine nachhaltige Veränderung der inneren Haltung, und äußeren Gegebenheiten, ein gewisses Maß an Verzicht, Mut und Disziplin. Die Tatsache, dass dies mit Aufwand verbunden ist, möchte ich nicht schönreden, auch dem Zeitgeist „Verantwortung abgeben“ geschuldet.

In einer Beratung kann das Risiko von Einsamkeit und Leere minimiert werden, wenn der Klient mit Verzicht und Loslassen in der Veränderung konfrontiert ist (z.B. Verhaltensweisen, Menschen, Ideen, Konsum, Freizeitaktivitäten, etc., manches davon nur temporär). Als ersten Schritt werden neue nachhaltige Werte und Ziele in den Blick gebracht. Somit ist Sinn da, der die Kraft mobilisiert, ins „Tun“ zu kommen.

---

<sup>57</sup> Zitatquellen, Valentin Karl

Weil gerade bei den logotherapeutischen Methoden die Außenwelt ein Bezugspunkt in der Beratung sind, ist der Klient gefordert im Umgang mit der Mitwelt sich auszuprobieren. Denn, ob sich etwas geändert hat, erkennt er daran, wie seine Mitwelt auf ihn reagiert. Ob er auf der richtigen Spur seiner „eigenen“ Werte ist, erkennt er am Gefühl, wenn er sie lebt. Mut und Disziplin, das Neuerlernte in der Mitwelt auszuprobieren, soll mit Glück und Wohlbefinden belohnt werden.

Ich höre von Menschen immer wieder die Worte und Erkenntnisse, dass sie sich eine wertschätzende Kommunikation oder Berührung wünschen. Sie wünschen sich in ihrer Einzigartigkeit und mit ihren Gefühlen respektiert, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Sie haben in den Gedanken eine Vorstellung davon, handeln aber selbst nicht nach diesen Werten. Warum soll ich ....., wenn der andere ja nicht ....., wenn der andere .... tut, dann würde ich .... Der kausale Kreislauf der Enttäuschung nimmt seinen Lauf, weil keiner anfängt, etwas zu ändern. Ich erlaube mir zu philosophieren, dass es dem Zeitgeist der fehlenden Empathie geschuldet ist, dass es dem Menschen egal ist und sinnlos erscheint, sich darüber Gedanken zu machen, wie es dem anderen geht. Gerade wenn er sich vom anderen ungerecht behandelt fühlt, und sich selbst als Opfer sieht. Der Endlosschleife sei kein Ende gesetzt.

Das Prinzip der „finalen Vorleistung“ von Dr. Elisabeth Lukas beschreibt die Intention den ersten Schritt zu tun, um Veränderung zu ermöglichen. Die zuvor beschriebene endlose Schleife wird durchbrochen, weil einer den ersten Schritt tut, und seinen Groll hinter sich lässt. (Ohne danach zu fragen, wer anfangs dafür verantwortlich war)

*„Auf der Suche nach konstruktiven Konfliktlösungen muss der kausale Denkansatz durch einen finalen Denkansatz ersetzt werden. Dabei wird das Verhalten der Einzelnen nicht nach seiner (hypothetischen) Entstehungsgeschichte, sondern nach seiner (antizipierten) Sinnhaftigkeit beurteilt.“<sup>58</sup>*

Prof. Frankl war ein begeisterter Bergsteiger, somit verdeutliche ich dies an folgendem konkreten Beispiel:

---

<sup>58</sup> Lukas, 2019, S. 59

*„Wer die Mühe auf sich nimmt, einen Berg zu besteigen, wird am Gipfel mit dem Weitblick und der Freude über das Geleistete belohnt. Wer darauf wartet, bis er Lust hat, sich zu bewegen, und bis um Erscheinen der Lust still vor sich „hindämmert“, der wartet vergeblich.“<sup>59</sup>*

---

<sup>59</sup> Patsch, 2022, S. 62

## Zusammenfassung

Berührung passiert immer und überall wo wir mit Menschen zu tun haben, oder selbst Mensch sind. Durch bewusstes Leben hat der Mensch die Möglichkeit traumatisierenden Erlebnissen vorzubeugen. Dadurch verändert sich Leben. Vielleicht ist es ein gesundes Maß an Bescheidenheit und Nächstenliebe, das uns diese psychisch gesund erhaltende Lebensweise ermöglicht. Das Leben und die Menschen nicht gesehen durch die moderne Brille der Technik, die optimierend und leistungsorientiert ist, sondern sich wieder auf die Menschlichkeit be-sinn-en. Die Folgeerscheinung wird Wohlgefühl und Kraft für das eigene Leben sein, die dann wieder auf die Gemeinschaft wirkt.

Mit folgenden Worten von Charly Chaplin möchte ich hiermit meinen Beitrag zum Thema Berührung schließen:

*„Your naked body should only belong to those  
who fall in love with your naked soul.“  
(Charlie Chaplin) <sup>60</sup>*

---

<sup>60</sup> Zitatquellen, Chaplin Charlie

## Literaturquellen

- ◆ Bauer, Joachim, Prof. Dr., „Das empathische Gen“, E-Book, Herder Verlag GmbH, 2021
- ◆ Bauer, Joachim, Prof. Dr., „Das Gedächtnis des Körper“, <https://vbg.arbeiterkammer.at/service/mediathek/WissenfuersLeben/archiv.html>, 2018
- ◆ Biller, Karlheinz, de Lourdes Stiegeler, Marie, „Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse“, Tarsoly Verlag 2020
- ◆ DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Das Wortauskunftssystem zur deutschen Sprache in Geschichte und Gegenwart, hrsg. v. d. Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, <<https://www.dwds.de/>>, abgerufen am 25.01.2024.
- ◆ Ekmekcioglu, Cem, Prof. Dr. „Drück mich mal“, E-Book, Westend Verlag GmbH, Frankfurt/Main 2015
- ◆ Felbermeier, Peter, MMag. MSc., „Krisenprophylaxe“, Skript EALP 2022
- ◆ Frankl, Viktor E., Prof. Dr., „Ärztliche Seelsorge“, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co KG, 11. Auflage 2022
- ◆ Pircher-Friedrich Annemarie, Prof. Dr., „Anthropologische Grundlagen“, Skript EALP 2021
- ◆ Gstirner, Klaus Dr., Entwicklungsgeschichte der Logotherapie, Skript EALP 2021
- ◆ Lukas, Elisabeth, Dr., „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag GmbH 2014
- ◆ Lukas, Elisabeth, Dr., „Den ersten Schritt tun“, Verlag Butzon & Berker 2019
- ◆ Nydahl, Lama Ole, „Die vier Grundübungen des Diamantwegs“, Zeitlose Werte Verlagsgesellschaft mbH, 2. Auflage 2018
- ◆ Patsch, Inge, „Kraft aus der Tiefe“, Verlagsanstalt Tyrolia 2022
- ◆ Richardson, Diana und Michael, „Zeit für Gefühle“, Innenwelt Verlag GmbH, 11. Auflage 2020
- ◆ Ruppert, Franz, Prof. Dr., „Liebe, Lust & Trauma“, E-Book, Kösel Verlag 2019
- ◆ Schmid, Wilhelm, Prof., „Die Kraft der Berührung“, [https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/2022/Wilhelm\\_Schmid-\\_Die\\_Kraft\\_der\\_Beruehrung.html](https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/2022/Wilhelm_Schmid-_Die_Kraft_der_Beruehrung.html), 2022
- ◆ Singer, Tania, Dr. & Rosa, Hartmut, Prof. Dr., „Die dunkle Seite der Empathie“, <https://www.zdf.de/wissen/scobel>, 11.05.2023
- ◆ Spitzer, Manfred, Prof. Dr. Dr., „Einsamkeit“, Droemer Verlag 2018



## Zitatquellen

- ◆ Chaplin, Charly, <https://www.goodreads.com/quotes/834046-your-naked-body-should-only-belong-to-those-who-fall>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Einstein, Albert, <https://www.geo.de/geolino/mensch/19221-rtkl-sprueche-albert-einstein-seine-schoensten-zitate>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Frankl, Viktor E., Prof. Dr., <https://www.aphorismen.de/zitat/64358>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Frankl, Viktor E., Prof. Dr., <https://www.aphorismen.de/zitat/91563>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Franklin, Benjamin, <https://www.aphorismen.de/zitat/156342>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Kant, Immanuel, [https://www.aerztinnenbund.de/Freiheit\\_heisst\\_Verantwortung.3400.0.2.html#:~:text=Die Grenzen der Freiheit&text=„Die Freiheit des Einzelnen endet,“](https://www.aerztinnenbund.de/Freiheit_heisst_Verantwortung.3400.0.2.html#:~:text=Die Grenzen der Freiheit&text=„Die Freiheit des Einzelnen endet,“), abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Kant, Immanuel, [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-476-04483-9\\_12#:~:text=»Der kategorische Imperativ ist also,sie ein allgemeines Gesetz werde.,](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-476-04483-9_12#:~:text=»Der kategorische Imperativ ist also,sie ein allgemeines Gesetz werde.,) abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Lewis, C.S., <https://www.goodreads.com/quotes/10693011-be-weird-be-random-because-you-never-know-who-would>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Millman, Dan, Regie Viktor Salva, „Der Pfad des friedvollen Kriegers“, 2006, [https://www.filmzitate.info/index-link1.php?link=https://www.filmzitate.info/suche/film-zitate.php?film\\_id=3497](https://www.filmzitate.info/index-link1.php?link=https://www.filmzitate.info/suche/film-zitate.php?film_id=3497), abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Thich Nhat Hanh, <https://www.mbsr-borkum.de/Zitate.html>, abgerufen am 17.08.2024
- ◆ Valentin, Karl, <https://www.piper.de/autoren/autoren-spezialseiten/karl-valentin-portraet#>, abgerufen am 17.08.2024

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Lukas, 2014, S. 16, .....	S. 8
Abb. 2: vgl., Lukas, 2014, S. 19,.....	S. 10
Abb. 3: Lukas, 2014, S. 31, .....	S. 13
Abb. 4: vgl., Gstirner, 2021, S. 23,.....	S. 25