

Diplomarbeit zum Abschluss als Psychosoziale Beraterin

Logotherapie als individueller Wegweiser für ein gelungenes Leben

Vom Opfer zum Gestalter



vorgelegt von

Elisabeth Winkler

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

PSB Graz 2022_WS

Sankt Johann in der Haide, 2025

Genderhinweis:

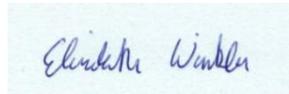
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern jeweils nur eine Geschlechtsform verwendet. Derartige Begriffe gelten grundsätzlich für alle Geschlechter.

Eidesstaatliche Erklärung:

Hiermit versichere ich eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ausschließlich unter Verwendung der im Quellen- und Literaturverzeichnis angeführten Werke angefertigt habe.

Ort, Datum: St. Johann i. d. Haide, 06.01.2025

Unterschrift:

A handwritten signature in blue ink on a light blue rectangular background. The signature reads "Elvira Winkler".

Inhaltsverzeichnis

<u>1. EINLEITUNG</u>	<u>6</u>
<u>2. DAS MENSCHENBILD DER LOGOTHERAPIE</u>	<u>7</u>
2.1. LOGOTHERAPIE UND VIKTOR FRANKL.....	7
2.2. DIE 3 SÄULEN DER LOGOTHERAPIE	7
2.2.1. FREIHEIT DES WILLENS.....	7
2.2.2. WILLE ZUM SINN.....	7
2.2.3. SINN DES LEBENS	8
2.3. DIE DIMENSIONALONTOLOGIE DER LOGOTHERAPIE	8
2.3.1. SOMATISCHE EBENE	8
2.3.2. PSYCHISCHE EBENE	8
2.3.3. NOETISCHE EBENE.....	8
2.4. DIE 3 HAUPTSTRAßEN ZUM SINNERFÜLLTEN LEBEN.....	9
2.4.1. SCHÖPFERISCHE WERTE.....	9
2.4.2. ERLEBNISWERTE	10
2.4.3. EINSTELLUNGSWERTE.....	10
<u>3. WEGE ZUM SINN</u>	<u>10</u>
3.1. WAS IST SINN?.....	11
3.2. DEN GANZ PERSÖNLICHEN SINN FINDEN	11
3.3. DEN SINN WIEDER FINDEN.....	11
<u>4. WERTE ZUR PERSÖNLICHKEITSBILDUNG</u>	<u>12</u>
4.1. DAS ENNEAGRAMM	12
4.1.1. DER REFORMER.....	13
4.1.2. DER HELFER	13
4.1.3. DER ERFOLGSMENSCH	13
4.1.4. DER ROMANTIKER.....	13
4.1.5. DER BEOBACHTER	14
4.1.6. DER LOYALE.....	14

4.1.7.	DER GLÜCKSSUCHER.....	14
4.1.8.	DER STARKE	14
4.1.9.	DER URSPRÜNGLICHE.....	14
5.	<u>HERAUSFORDERUNGEN</u>	15
5.1.	ELTERNSCHAFT	15
5.2.	PATHOLOGIE DES ZEITGEISTES	16
5.2.1.	PROVISORISCHE DASEINSHALTUNG	16
5.2.2.	FATALISTISCHE LEBENSEINSTELLUNG	16
5.2.3.	KOLLEKTIVISTISCHES DENKEN.....	17
5.2.4.	DER FANATISMUS.....	17
6.	<u>PRAKTISCHER TEIL.....</u>	17
6.1.	METHODEN DER LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE	17
6.1.1.	DEREFLEXION.....	17
6.1.2.	EINSTELLUNGSMODULATION	18
6.1.3.	PARADOXE INTENTION	18
6.1.4.	SOKRATISCHER DIALOG	18
6.2.	TOOLS ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	19
6.2.1.	DAS WERTEQUADRAT (NACH SCHULZ VON THUN):	19
6.2.2.	DER DREIKLANG DES WANDELS:.....	20
6.2.3.	MACHT DER GEDANKEN:	21
6.2.4.	WELCHE SPUREN MÖCHTE ICH HINTERLASSEN:	22
6.2.5.	DAS TETRALEMMA (NACH INSA SPARRER UND MATTHIAS VARGA):.....	23
6.2.6.	ENERGIEFRESSER UND ENERGIESPENDER:.....	24
6.2.7.	BLUMENWIESE AN MÖGLICHKEITEN:	25
6.2.8.	VOM CHARAKTER ZUR PERSÖNLICHKEIT:	26
6.2.9.	VERVOLLSTÄNDIGE FOLGENDE SÄTZE:	27
6.2.10.	DAS LEBEN HAT DICH GEWOLLT!	28
7.	<u>PERSÖNLICHER ABSCHLUSS- RESÜMEE.....</u>	29
8.	<u>VERZEICHNISSE</u>	30

8.1. LITERATURVERZEICHNIS	30
8.2. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	30

1. Einleitung

Bereits vor dem Start mit der Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin hat mich die Thematik des sinnerfüllten und selbstbestimmten Lebens schon einige Jahre fasziniert und begleitet. Immer wieder habe ich mich gefragt, warum einige Menschen gestärkt aus Krisen herausgehen oder Schicksalsschläge scheinbar „unbeschadet“ überstehen und warum andere Menschen an scheinbar kleinen Problemen „zerbrechen“ und aus ihren Negativspiralen nicht mehr alleine herauskommen.

Mich interessiert es schon seit ich denken kann, warum Menschen so handeln, wie sie es tun und welche Konsequenzen dies für ihr eigenes Leben hat.

Was braucht es also für ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben und wie schaffen es Menschen, aus der Opferrolle auszusteigen und ihr Leben (wieder) selbst in die Hand zu nehmen und sich als Gestalter (Co-kreator) dessen zu erleben?

Anhand von vielen eigenen negativen Erlebnissen konnte ich es in meinem eigenen persönlichen Wachstum erleben, wie man es anhand von verschiedensten Methoden und Einstellungen zum Leben schafft, vom Opfer zum Gestalter zu werden.

Durch das Zusammentragen der wichtigsten logotherapeutischen und existenzanalytischen Grundlagen möchte ich anschließend veranschaulichen, wie genau dieses Leben gelingen kann. Diese Grundlagen können wie ein Wegweiser betrachtet werden, welcher die Freiheiten, Möglichkeiten, aber auch die Verantwortung für unsere Entscheidungen aufzeigen soll.

Weiters möchte ich einige Tools für die Beratung und Begleitung von Klienten aufzeigen, welche bei der Sinnsuche und dem Erkennen der Einzigartigkeit einer Person unterstützen können.

2. Das Menschenbild der Logotherapie

2.1. Logotherapie und Viktor Frankl

Die Logotherapie stellt die dritte Säule der Wiener Schulen dar. Begründer dieser Richtung ist der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl. Dieser beschäftigte sich mit dem „Willen zum Sinn“. Als erste Wiener Schule bezeichnet man Sigmund Freuds Psychoanalyse. Zusammengefasst geht es hierbei um den „Willen zur Lust“. Die zweite Wiener Schule begründete Alfred Adler mit der Individualpsychologie, bei welcher es vorrangig um den „Willen zur Macht“ geht.

Viktor Frankl sah den Menschen als Schöpfer, welcher seinem Leben Sinn geben möchte. Wenn der Wille zum Sinn eingeengt wird, kann der Mensch seelisch erkranken. In der Logotherapie wird die Person als „agierendes Wesen“ anerkannt. Im Gegensatz zu anderen Richtungen der humanistischen Psychologie steht hierbei nicht die Selbstverwirklichung an oberster Stelle, sondern die „Selbsttranszendenz“ (vgl. Lukas, 2014, S. 12 f.).

„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigte, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben“ (Viktor E. Frankl).

2.2. Die 3 Säulen der Logotherapie

Unter den 3 Säulen versteht man das Gedankengebäude, auf welchem das Menschenbild der Logotherapie aufgebaut ist.

2.2.1. Freiheit des Willens

Der Mensch ist nach Ansicht der Logotherapie grundsätzlich willensfrei. Diese Willensfreiheit kann durch Faktoren wie Unreife, Krankheit oder Senilität nur bedingt oder (zwischenzeitlich) gar nicht verfügbar sein. Trotzdem ist sie grundsätzlich vorhanden und kann nicht verlorengehen.

2.2.2. Wille zum Sinn

Der Wille zum Sinn wird als das Motivationskonzept des Menschen beschrieben. Er beschreibt, dass sich jeder Mensch nach Sinn sehnt oder danach strebt. Bei der Erfüllung des Sinnes treffen zwei Gegenstücke aufeinander: der innere und

der äußere Anteil. Unter dem inneren Anteil versteht man das Streben und Sehnen des Menschen und unter dem äußeren Anteil die Sinnmöglichkeiten der jeweiligen Situation. Ist die Willensfreiheit beispielsweise durch Krankheit oder Unreife eingeschränkt, handelt es sich um eine Behinderung der Wahrnehmung des äußeren Anteils.

2.2.3. Sinn des Lebens

Die Logotherapie ist der Ansicht, dass jedes Leben einen bedingungslosen Sinn hat, welchen es unter keiner Schwierigkeit verlieren kann. Es kann jedoch passieren, dass sich dieser Sinn dem menschlichen Verstehen entzieht. Der Mensch muss in jeder Situation immer wieder aufs Neue den situativen Sinn erspüren und erahnen. Das Resultat daraus ist, dass der Logotherapie eine positive Weltanschauung zu Grunde liegt (vgl. Lukas, 2014, S. 14 f.).

2.3. Die Dimensionalontologie der Logotherapie

Das Menschenbild der Logotherapie beruht auf drei Dimensionen: auf der somatischen, der psychischen und der noetischen (geistigen) Ebene. Es ist eine dreidimensionale Sichtweise des Menschen.

2.3.1. Somatische Ebene

In dieser Ebene befindet sich alles, was mit dem Körper zu tun hat. Dazu gehören das organische Zellgeschehen und die Körperfunktionen mit all ihren chemischen und physikalischen Verläufen.

2.3.2. Psychische Ebene

In diesen Bereich gehören die Befindlichkeit, Emotionen, Triebe, Instinkte, Verlangen und Impulse des Menschen. Ebenso erlernte Verhaltensmuster, soziale Prägungen und individuelle Begabungen gehören in diese Ebene. Kurz beschrieben könnte man sagen, dass es die Ebene der Emotionen und Kognitionen ist.

2.3.3. Noetische Ebene

Diese Dimension beinhaltet das spezifisch Menschliche, nämlich die freie Einstellung zum eigenen Körper und der Befindlichkeit. Ebenso die eigene Willensentscheidung, schöpferische Gestaltungsprozesse, Interesse im künstlerischen

und sachlichen Bereich, Spiritualität und das „Gewissen“ sowie die Liebe und die 3 Hauptstraßen zum Sinn (Werte) haben ihren Sitz in der geistigen Ebene. Die noetische Ebene hat nichts mit Intelligenz zu tun. Die Logotherapie kann als eine Psychotherapie des Geistigen beschrieben werden und hebt sich dadurch von anderen Richtungen ab (vgl. Lukas, 2014, S. 18 f.).

2.4. Die 3 Hauptstraßen zum sinnerfüllten Leben

Viktor Frankl nannte 3 Wege, um zu einem sinnerfüllten Leben zu gelangen. Grundlage hierfür ist das ganz persönliche Wertesystem jedes Menschen, welches er in drei Bereiche unterteilt:

- Schöpferische Werte
- Erlebniswerte
- Einstellungswerte

2.4.1. Schöpferische Werte

Hierbei geht es darum, dass der Mensch etwas Neues und selbst Geschaffenes in die bereits bestehende Welt bringt. Jeder Mensch vermachet der Welt mit seinem Wirken seinen ganz eigenen Fußabdruck. Bereiche, in welchen der Mensch etwas schaffen kann, sind zum Beispiel die Umwelt (kreative Werke, persönlicher Lebensbereich, schöpferische Werke, Umgang mit materiellen Ressourcen, ...), seine Persönlichkeit (Erscheinungsbild, Entspannung und Anstrengung, Umgang mit eigenen Erlebnissen der Vergangenheit, ...), soziale Kontakte (Kommunikationsstil, Umgangsformen, Liebesfähigkeit, ...), eigene Werke, usw. Der Mensch kann sowohl aktiv, durch sein Tun, als auch passiv, durch das „Sich-Gestalten-Lassen“ wirken. Die Entscheidung hierfür liegt bei jedem einzelnen ganz persönlich (vgl. PSB Graz_WS2022, 2. Wochenende, Susanne Dissauer MSc, S.4 f.).

2.4.2. Erlebniswerte

Hierbei geht es darum, etwas in der Welt Vorhandenes in sein persönliches Leben aufzunehmen. Dazu gehören zum Beispiel Erlebnisse mit Menschen (Arbeitskollegen, Partner, Eltern, Lehrmeister, ...), Arten der Liebe (Sexualität, Erotik, Agape), Erlebnisse in der Natur (mit allen Sinnen wahrnehmen, Reisen, verschiedene Sportarten, ...), Kultur (Musik, Kunst, Technik, ...), Stille (Meditation, Selbstfindung, ...) usw. Diese Erlebniswerte sammelt der Mensch im Laufe seines Lebens und sie sind auch nach seinem Tod noch in seiner Lebensscheune vorhanden und wirken weiter (vgl. PSB Graz_WS2022, 2. Wochenende, Susanne Dissauer MSc, S.8 f.).

2.4.3. Einstellungswerte

Erlebt der Mensch nun einen Schicksalsschlag, welcher ihn ausweglos so behindert, dass sein Leben weder schöpferisch lohnend noch erlebnisreich ist, so hat der Mensch mit seiner Geistigen Dimension immer noch die Möglichkeit, zu seinen Einengungen Stellung zu nehmen. Es ist sinnvoll, ein horizontales Wertesystem aufzustellen, da hierbei alle Werte den nahezu selben Wichtigkeitsgrad aufweisen. Essentiell ist, es sich immer wieder bewusst zu machen, dass der Mensch in jeder Situation einen gewissen Freiraum hat, welcher verschiedene Möglichkeiten bietet (vgl. PSB Graz_WS2022, 2. Wochenende, Susanne Dissauer MSc, S. 9).

„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.“

(Viktor E. Frankl)

3. Wege zum Sinn

Die Frage nach dem Sinn ist eine dem Menschen innewohnende. Jeder Mensch stellt sich bewusst oder unbewusst die Frage danach. Besonders in Schwellenzeiten oder Krisensituationen wird oft intensiv danach geforscht (vgl. Böschmeyer, 2005, S.113).

3.1. Was ist Sinn?

„Sinn ist das,

- was mir in den wechselnden Situationen meines Lebens als gehaltvoll, wesentlich und wichtig erscheint,
- was mich unmittelbar angeht und betrifft,
- wozu ich stehen kann,
- woran ich mein Herz hängen kann, was es wärmt und ausfüllt,
- wofür ich leben will und kann,
- jeweils Hauptsächliche in einer Situation und im Leben überhaupt“ (Böschemeyer, 2005, S. 113 f.).

3.2. Den ganz persönlichen Sinn finden

Die Frage nach dem Sinn des Lebens lässt sich nicht pauschal beantworten, deshalb stellt uns diese auch immer wieder vor ein scheinbar unlösbares Problem. Jeder Mensch benötigt jedoch eine Antwort auf die Sinnfrage, um Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft zu haben. Der Mensch kann seinen Sinn nicht erfinden, dieser muss entdeckt und empfunden werden. „Die Suche nach Sinn setzt Vertrauen in das Vorhandensein von Sinn voraus. Zugleich aber gelangt zum Vertrauen in das Vorhandensein von Sinn nur der, der Sinn im Leben sucht“ (Böschemeyer, 2005, S. 115).

Da jeder Mensch einmalig ist, kann auch nur jeder für sich selbst seinen ganz persönlichen Sinn im Leben finden. Es gibt deshalb auch keine vorgegebene Anleitung für ein sinnvolles Leben, jedoch gibt es Leitlinien, welche unsere Werte darstellen. Die Suche nach dem Sinn hat auch das Ziel, die ganz persönliche Aufgabe im Leben zu finden. Auch der Ärmste und Schwächste kann ein wertvolles Leben in die Hand nehmen, indem er seine Aufgabe akzeptiert und zu realisieren versucht. Dies bedeutet, dass jeder Mensch ein sinnvolles Leben haben kann, wenn er seine Freiräume und Grenzen erkennen kann (vgl. Böschemeyer, 2005, S.114 ff).

3.3. Den Sinn wieder finden

Hat der Mensch seinen Sinn aus den Augen verloren, kann dieser durch besondere Ereignisse aus der Vergangenheit wiedergefunden werden. Diese positiven

Gefühle von vergangenen Sinnspuren bringen uns wieder neue Energie und gute Gründe für ein sinnvolles Leben.

Eine Möglichkeit für die Suche ist das Erinnern an ein positives Erlebnis oder Ereignis in der Vergangenheit. Die Situation soll so genau wie möglich nachempfunden werden (Wo? Wann? Welche Personen? Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen).

Als weitere Methode kann der Rückzug in die Stille gewählt werden. Hierbei geht es um mehr, als sich nur hin und wieder kurz Ruhe zu gönnen und einmal den Lärm um sich auszuschalten. Der Mensch soll sich mit sich alleine lassen, sodass er damit konfrontiert wird, was er in seinem Leben hat und wonach er noch strebt. Böschemeyer nennt diesen Ort die „Wüste“. Sie soll ein Ort sein, an dem sich der Mensch in seiner Einzigartigkeit erlebt und neue Möglichkeiten finden kann, wie er sein Leben gestalten kann (vgl. Böschemeyer, 2005, S. 118 f.).

„Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.“

(Viktor E. Frankl)

4. Werte zur Persönlichkeitsbildung

Als ein Weg der Beratung wird die „Werteorientierte Persönlichkeitsbildung“ angesehen. Es ist ein ressourcenorientierter Zugang, welcher nicht nur konfliktorientiert ist. Die Menschen sollen den Weg zu sich selbst, aber auch auf andere orientiert finden. Als Grundlage hierfür wird das sinnzentrierte Menschenbild nach Viktor Frankl angesehen. Zusätzlich werden noch Werteimaginationen angewendet (vgl. Böschemeyer, 2020, S.15 f.).

„Wertimaginationen sind begleitete, bewusst-unbewusste Wanderungen zu den Quellen der Wertgefühlskräfte, die im unbewussten Geist ihren Grund haben“ (Böschemeyer, 2020, S. 16).

4.1. Das Enneagramm

Überall im Leben gibt es nicht nur Arten, sondern auch Typen einer Spezies. Die Eule, die Blaumeise, der Specht zum Beispiel haben jeweils einen eigenen Typ, gehören aber alle derselben Art, den Vögeln an. Auch bei den Menschen haben

verschiedene Kulturen und Abstammungen unterschiedliche Lebensgewohnheiten, trotzdem sind wir alle Menschen. Der Leitgedanke bei der Erstellung des Enneagramms war die Idee, Möglichkeiten zu finden, wie man den Menschen und unterschiedliche Menschentypen somatisch und psychisch besser verstehen und sie in ihrer Entwicklung unterstützen zu können. Beim Enneagramm werden neun Menschentypen beschrieben (vgl. Böschemeyer, 2020, S.27).

4.1.1. Der Reformier

Der Reformier will etwas erreichen. Mit gegebenen Umständen gibt sich dieser Typus nicht zufrieden. Er will alles verändern, sowohl sich, als auch die Welt. Für ihn soll das Leben möglichst absolut sein. Jedoch hat er auch die Möglichkeit, sich so zu entwickeln, dass er vieles so akzeptieren kann, wie es ist (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 37).

4.1.2. Der Helfer

Für den Helfer ist es wichtig, gebraucht zu werden. Sein Sinn im Leben ist es, für andere Menschen da zu sein. Dabei gibt er viel von seiner Liebe weiter, manchmal aber auch zu viel von sich selbst. Für ihn ist es wichtig, auch sich selbst lieben zu lernen, sodass auch er sich geliebt fühlt (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 59).

4.1.3. Der Erfolgsmensch

Um bewundert zu werden, macht der Erfolgsmensch viel, denn das ist ihm wichtig. Häufig versteckt er sich hinter Masken, hinter welchen er oft kaum noch zu erkennen ist. Wenn er jedoch lernt, sich selbst zu bejahen, wirkt er klar (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 75).

4.1.4. Der Romantiker

Dieser Typus liebt das Einzigartige und ist auch häufig auf der Suche nach einem einzigartigen Schatz. Teilweise erscheint es so, als sei bei ihm nur der Weg das Ziel. Wenn der Romantiker jedoch sein inneres Zuhause findet, wird auch die „normale“ Welt ein Ort, an dem sich seine Seele entspannen kann (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 91).

4.1.5. Der Beobachter

Für den Beobachter ist es wichtig, dass er Abstand von Ereignissen hat, welche ihm zu lebendig erscheinen. Kommen ihm andere Menschen zu nahe, kann es sein, dass er die Verbindung zu diesen abbricht. Wird ihm dann jedoch seine Einsamkeit bewusst genug, sucht er genau diese Verbindung, welche ihn mit den Menschen zusammenführt, wieder auf (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 109).

4.1.6. Der Loyale

Bei diesem Typus hat man oft den Eindruck, dass er andere Menschen mehr benötigt, als sich selbst. In einer Gemeinschaft blüht er auf, vor allem dann, wenn ihm gleichgesinnte Menschen Teil davon sind. Wenn er jedoch zu verstehen beginnt, dass er nicht nur einer von vielen ist, sondern mehr als das, kann er sich auf die Beine stellen und seinen ganz persönlichen Weg gehen (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 129).

4.1.7. Der Glückssucher

Dieser Typus ist auf der Suche nach Glück, Lust und Freude und entdeckt diese auch oft. Wenn Tiefpunkte in seinem Leben nur wenig Anlass für Glück bieten, steht er auf und forscht in den Höhen danach. Der Glückssucher muss begreifen, dass auch die Schatten zum Leben gehören, dann beginnt er das Leben in seiner Ganzheit zu lieben (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 149).

4.1.8. Der Starke

Der Starke fühlt eine tiefe Verbundenheit mit seiner eigenen Kraft. Er benötigt Aufgaben, um seine Kraft wahrzunehmen und andere Menschen besser verstehen zu können. Kampf bedeutet für ihn vielfach Leben. Jedoch weiß sein kindlicher Anteil auch um die Leichtigkeit Bescheid (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 167).

4.1.9. Der Ursprüngliche

Für den Ursprünglichen ist die einzigartige, persönliche Welt am angenehmsten. Die große weite Welt ist ihm oft unangenehm und sorgt für Ablenkungen davon, was er in seiner Persönlichkeit fühlt. Jedoch kann sich dieser Typus der Welt zuwenden, wenn er sich seinen eigenen Fähigkeiten bewusst wird (vgl. Böschemeyer, 2020, S. 183).

„Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichein, sondern ein Grund zum Glücklichein.“

(Viktor E. Frankl)

5. Herausforderungen

Bisher gibt es nun einige Anregungen, wie ein selbstbestimmtes Leben gestaltet werden kann. Jedoch stoßen die Menschen auch immer wieder an Herausforderungen, welche dieses Leben und die Suche nach dem wahren ICH und nach dem ganz persönlichen Sinn im Leben negativ beeinflussen können. Nachfolgend werden einige Beispiele dafür angeführt und kurz erläutert.

5.1. Elternschaft

Vor allem in den ersten Lebensjahren der Kinder vergessen Eltern oft auf die eigenen Bedürfnisse, da die Erziehung der Kinder so viel Aufmerksamkeit erfordert. Man versucht negative erlebte Ereignisse aus der eigenen Kindheit anders an den Nachwuchs weiterzugeben und diesen einfühlsam zu begleiten. Dabei wird oft schnell darauf vergessen, wie es einem als Elternteil selbst geht und funktioniert in vielen anderen Bereichen nur mehr (Beruf, Partnerschaft, Familie). Die Selbstfürsorge und Selbstliebe rücken meist in den Hintergrund. Viele Eltern werden von Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen geplagt, da sie das Gefühl haben, nicht gleichzeitig ihnen selbst und ihren Kindern gerecht werden zu können. Zu diesem Umstand tragen viele falsche Auslegungen darüber, wie eine bindungsorientierte Erziehung auszusehen hat, bei. Eltern stehen sogar oft kurz vor einem Burnout, weil sie diese mit bedingungsloser Aufopferung für die Kinder gleichsetzen. Obwohl die Menschen immer wieder davon hören, dass es auch wichtig ist, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, haben sie oft keine Idee, wie sie auch diese noch in den Alltag integrieren können. Ziel sollte es sein, mit sich selbst ebenso feinfühlig und verständnisvoll wie mit den Kindern umzugehen. Wichtig hierfür ist es, sich von Idealvorstellungen zu befreien und für sich, seine Familie und die Kinder einen passenden Weg zu finden (vgl. Imlau, 2024. S.19-23).

5.2. Pathologie des Zeitgeistes

Es gibt 4 krisenträchtige Haltungen unserer Gesellschaft:

- Provisorische Daseinshaltung
- Fatalistische Lebenseinstellung
- Kollektivistisches Denken
- Fanatismus

Die Gemeinsamkeiten dieser Haltungen sind das Nichtanerkennen der Geistigen Dimension, das Fehlen des Umganges mit der Freiheit des Menschen und die Vermeidung der Übernahme von Verantwortung.

5.2.1. Provisorische Daseinshaltung

„Man lebt in den Tag hinein und aus dem Trieb heraus.“ (Viktor E. Frankl)

Bemessen kann man die Einstellung dadurch, ob man sich bewusst dafür entscheidet, eine Zeit lang so zu leben, oder ob es im Unterbewusstsein abläuft. Menschen mit dieser Lebenseinstellung leben aus der zweiten, psychischen Dimension heraus. Sie sehen keine andere Möglichkeit, als von einem Tag zum anderen zu leben. Bleibt diese Haltung dauerhaft bestehen, gibt es wegen fehlender Ziele keine Zukunftsperspektiven. Menschen mit dieser Einstellung empfinden es nicht für notwendig, mit Verantwortung zu handeln (vgl. PSB Graz_WS2022, 7. Wochenende, Petra Deli-Kolros MSc, S.5 f.).

5.2.2. Fatalistische Lebenseinstellung

(Der Aberglaube an die Macht des Schicksals)

„Wo der Glaube zurückgeht, wächst der Aberglaube.“ (Viktor E. Frankl)

Für den Fatalisten scheint es unmöglich zu sein, verantwortlich zu handeln. Er ist der Ansicht, dass das Schicksal eines jeden Menschen sowieso schon vorbestimmt ist und man sein Leben nicht selbst gestalten kann. Durch diese Theorie neigen diese Menschen dazu, sich zurückzulehnen und sich dem Schicksal hinzugeben. Die eigene Verantwortung wird auf höhere Mächte abgegeben (vgl. PSB Graz_WS2022, 7. Wochenende, Petra Deli-Kolros MSc, S.6 f.).

5.2.3. Kollektivistisches Denken

„Nicht die Kollektivisten haben eine Meinung, sondern die Meinung hat sie“
(Viktor E. Frankl).

Kollektivisten bilden sich kein eigenes Urteil, sondern übernehmen das einer Gemeinschaft. Diese Menschen halten es nicht für notwendig, sich eine eigene Meinung zu bilden, deshalb wird sowohl jegliche Verantwortung als auch die persönliche Freiheit an die Gemeinschaft abgegeben. Es werden damit Verallgemeinerungen und Pauschalierungen hervorgerufen, welche anschließend Feindbilder begünstigen (vgl. PSB Graz_WS2022, 7. Wochenende, Petra Deli-Kolros MSc, S.8).

5.2.4. Der Fanatismus

„Der Fanatiker hat gar keine eigene Meinung, sondern die öffentliche Meinung hat ihn.“ (Viktor E. Frankl)

Fanatiker ignorieren die Persönlichkeit anderer Menschen und haben gar keine eigene Meinung. Für sie ist jede Handlung nur ein Mittel zum Zweck, welcher dieses entschuldigt (vgl. PSB Graz_WS2022, 7. Wochenende, Petra Deli-Kolros MSc, S.8 f.).

6. Praktischer Teil

6.1. Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse

Im Anschluss möchte ich nun die Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse für ein selbstbestimmtes und sinnvolles Leben aufzeigen.

6.1.1. Dereflexion

Diese Methode wird vor allem bei Schlafstörungen, Angst- und Sexualstörungen angewandt. Durch zu intensives Beobachten von normalerweise automatischen Abläufen kann deren selbstverständlicher Verlauf behindert werden. Bereits geringe und natürliche Trauer- oder Angstgefühle können durch Hyperreflexion

verstärkt werden, wodurch sie dann noch präsenter werden. Ziel der Dereflexion ist es, diesen krankhaften Teufelskreis zu unterbrechen, indem der übertriebene Fokus von einem Symptom oder einem grundsätzlich automatischen Ablauf weg-gelenkt wird.

6.1.2. Einstellungsmodulation

Manche Lebenserwartungen und Haltungen können die Menschen sehr weit weg von der Realität und den Chancen des eigenen, selbstbestimmten Lebensweges führen, dass sie krankmachende Störungen entweder erhöhen oder diese durch immer wiederkehrende, fehlerhafte Interpretationen von Situationen hervorrufen. Ziel der Einstellungsmodulation ist es nicht, dem Menschen ein von außen vorgegebenes Umdenken anzuraten, sondern sie durch gezielte Fragestellungen zum Umdenken anzuregen. Einstellungen fern der Realität sollen abgebaut und eine neue Grundhaltung aufgebaut werden. So kann selbstbestimmtes, sinnvolles Leben auf einer sicheren Basis gelingen.

6.1.3. Paradoxe Intention

Ziel der Paradoxen Intention ist es vordergründig, Angst- und Zwangsstörungen abzubauen. Mit dieser Methode sollen anhand von Humor, Ironie und Selbstdistanzierung Zwangs- und Angstgedanken vermindert werden. Der Teufelskreis von Symptom und dessen Verstärker soll abgebaut werden.

6.1.4. Sokratischer Dialog

Ziel dieser Methode ist es, die Menschen mithilfe von bewusst gestellten Fragen und Gegenfragen zur Einsicht hinzuleiten, welche einzigartigen und selbstbestimmten Freiheiten und Möglichkeiten sie in den verschiedenen Situationen haben. Auch hier sollen keine Lösungen vom Berater vorgegeben werden. Im Fokus steht wieder das Umdenken jedes einzelnen, um eine wirkliche Änderung der Grundeinstellung anzubahnen (Batthyány Alexander, <https://www.viktor-frankl.org/logotherapie.html>).

6.2. Tools zur Persönlichkeitsentwicklung

Anschließend möchte ich einige Tools und von mir erstellte, dazu passende Arbeitsblätter für die Erarbeitung eines selbstbestimmten Lebens aufzeigen und ihre Intentionen erklären.

6.2.1. Das Wertequadrat (nach Schulz von Thun):

Ziele:

- Aufzeigen der Chancen und Möglichkeiten, welche im Gegenwert liegen
- Beantwortung der Frage „Welche Aspekte des Gegenwerts könnte für mich hilfreich sein?“

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Erkennen und Reflektieren eigener Werte
- Einstellungsmodulation bei Wertekollisionen

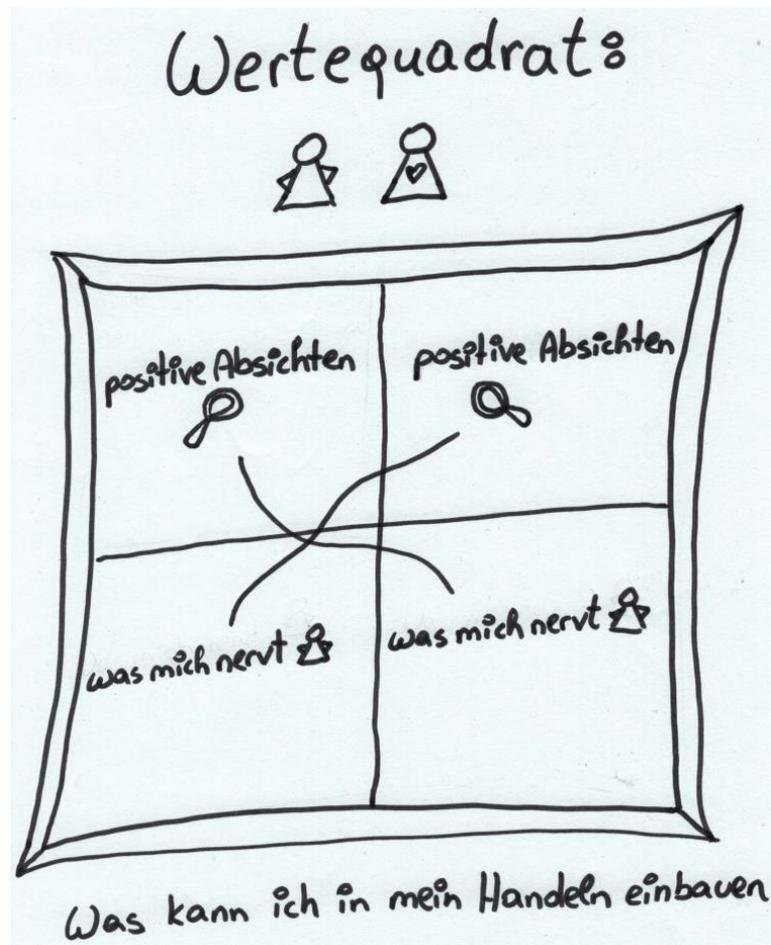


Abbildung 1: Wertequadrat

6.2.2. Der Dreiklang des Wandels:

Ziele:

- Reflektieren von Werten
- Erlernen der Fähigkeit, loszulassen

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Dereflexion von Problemen
- Einstellungsmodulation
- Sinnfindung
- Wertefindung

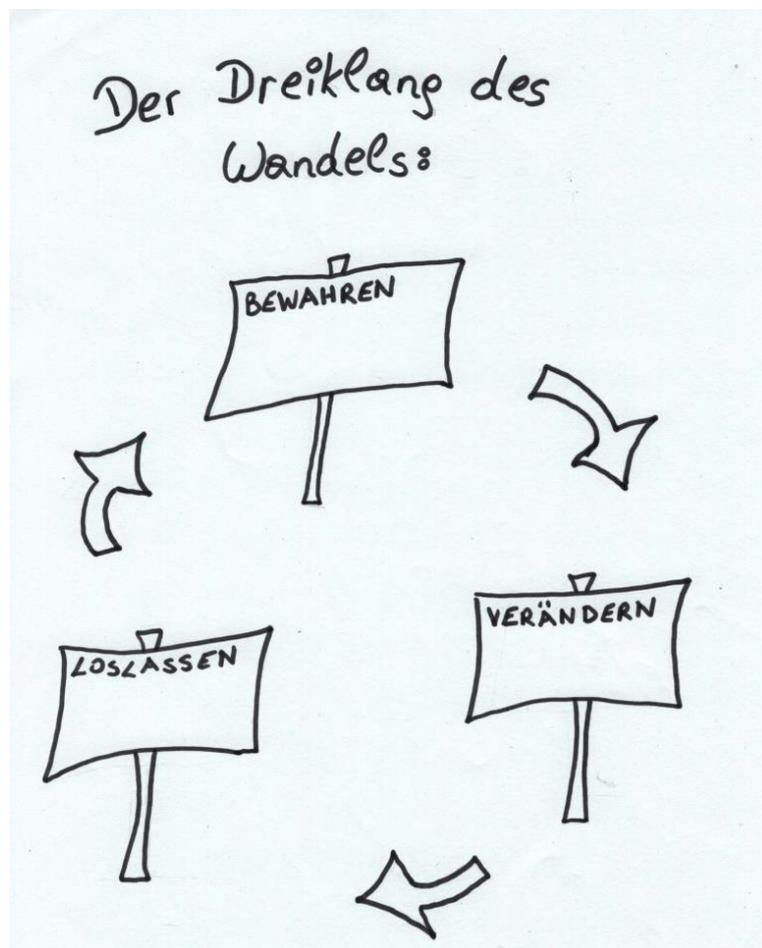


Abbildung 2: Der Dreiklang des Wandels

6.2.3. Macht der Gedanken:

Ziele:

- Bewusstmachung von negativen Gedankenspiralen
- Umwandeln negativer Gedankenmuster in positive

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Einstellungsmodulation
- Bewusstmachung der Entscheidungsfreiheit in jeder Situation

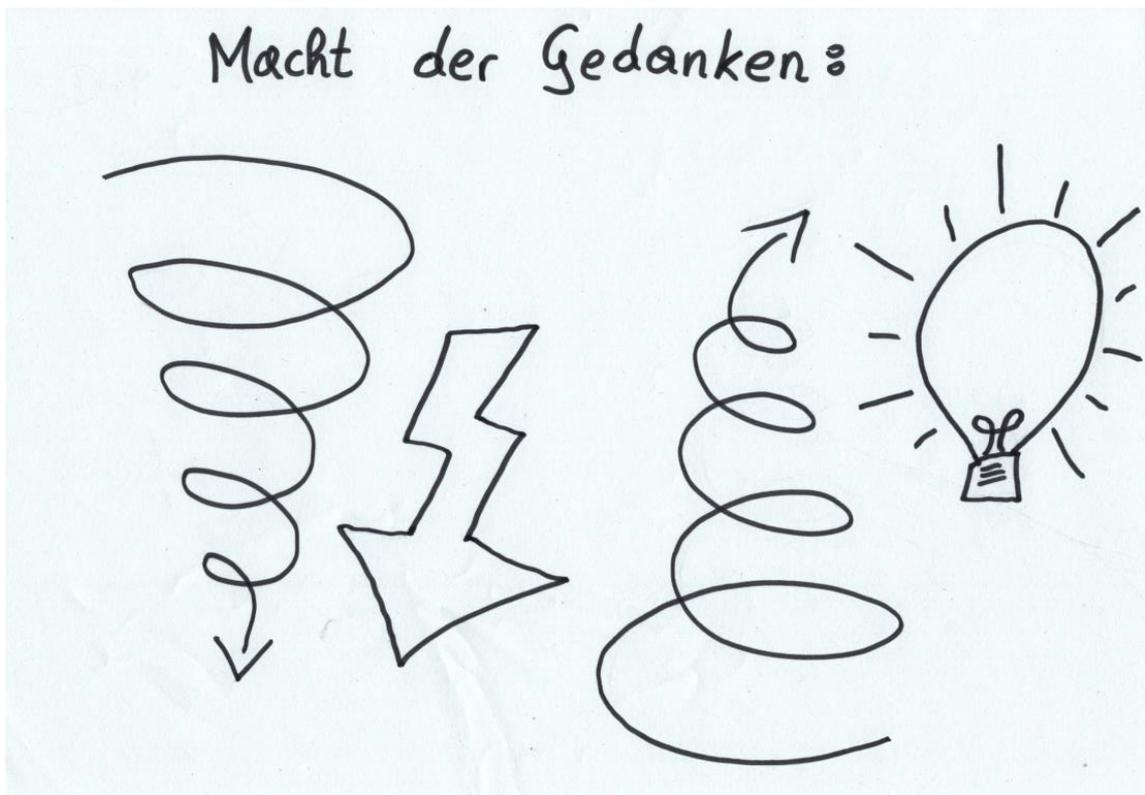


Abbildung 3: Macht der Gedanken

6.2.4. Welche Spuren möchte ich hinterlassen:

Ziele:

- Reflektieren von eigenen Wünschen und Vorstellungen
- Sich seiner selbst bewusst werden
- Stärkung der Persönlichkeit

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Hilfe zur Sinnfindung
- Was möchte ich in meinen vollen Scheunen hinterlassen?

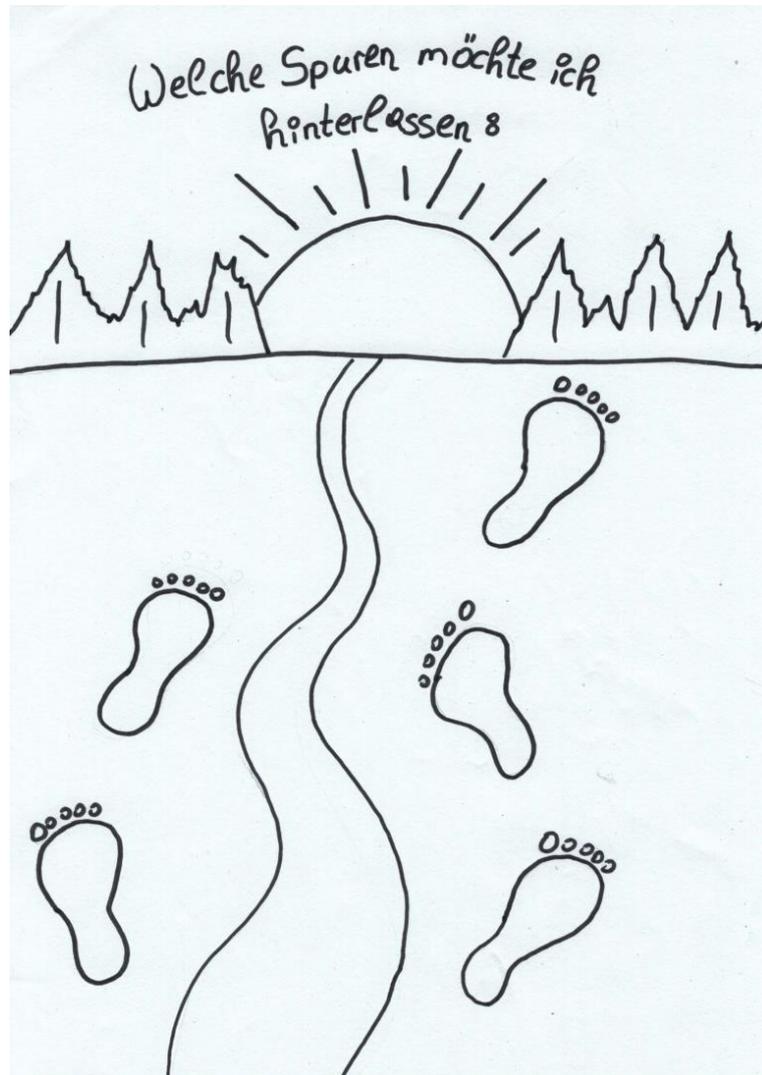


Abbildung 4: Welche Spuren möchte ich hinterlassen

6.2.5. Das Tetralemma (nach Insa Sparrer und Matthias Varga):

Ziele:

- Schwarz-Weiß-Denken auflösen
- über den Tellerrand blicken

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Sinnmöglichkeiten aufzeigen
- Freiheit aufzeigen



Abbildung 5: Tetralemma

6.2.6. Energiefresser und Energiespender:

Ziele:

- Bewusstmachung von Ressourcen und Hindernissen in Krisen
- Ausbruch aus Negativdenken

Logotherapeutischer Hintergrundgedanke:

- Dereflexion
- Sokratischer Dialog – was hat früher geholfen, Krisen zu überwinden?

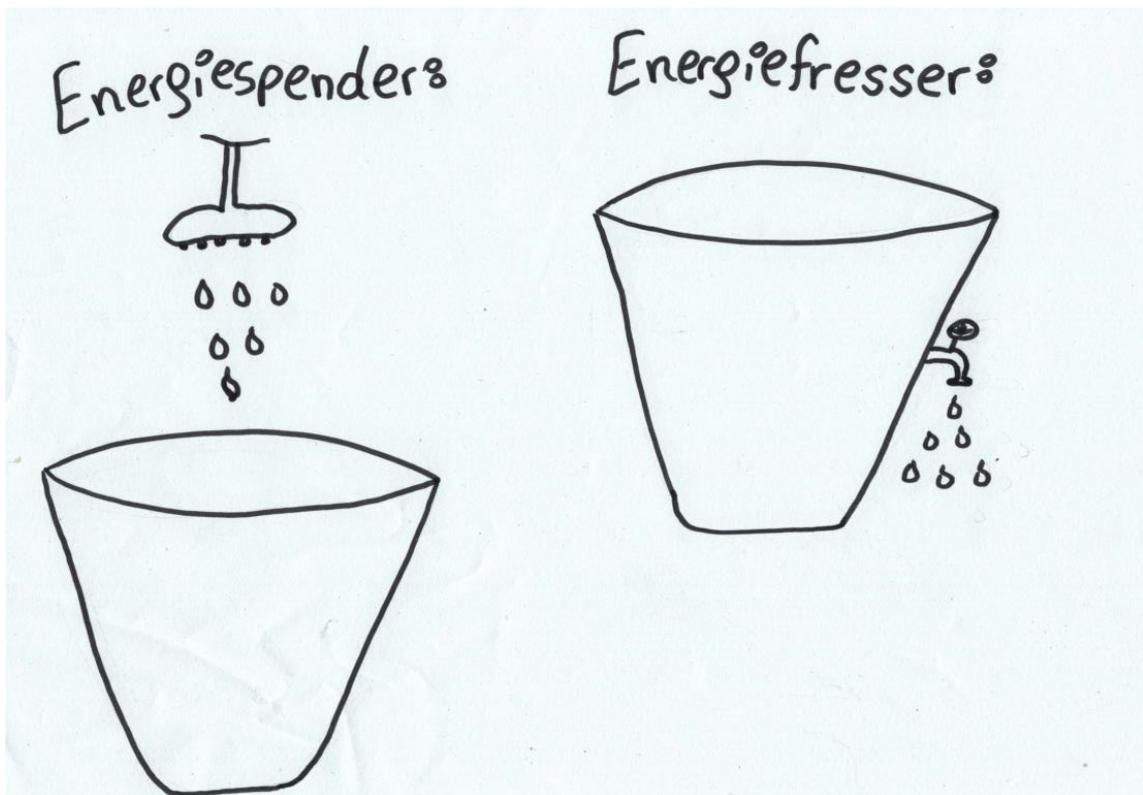


Abbildung 6: Energiespender Energiefresser

6.2.7. Blumenwiese an Möglichkeiten:

Ziele:

- über den Tellerrand blicken
- Schwarz-Weiß-Denken abbauen

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Sinnfindungshilfe
- Aufzeigen der Freiheit und Verantwortung

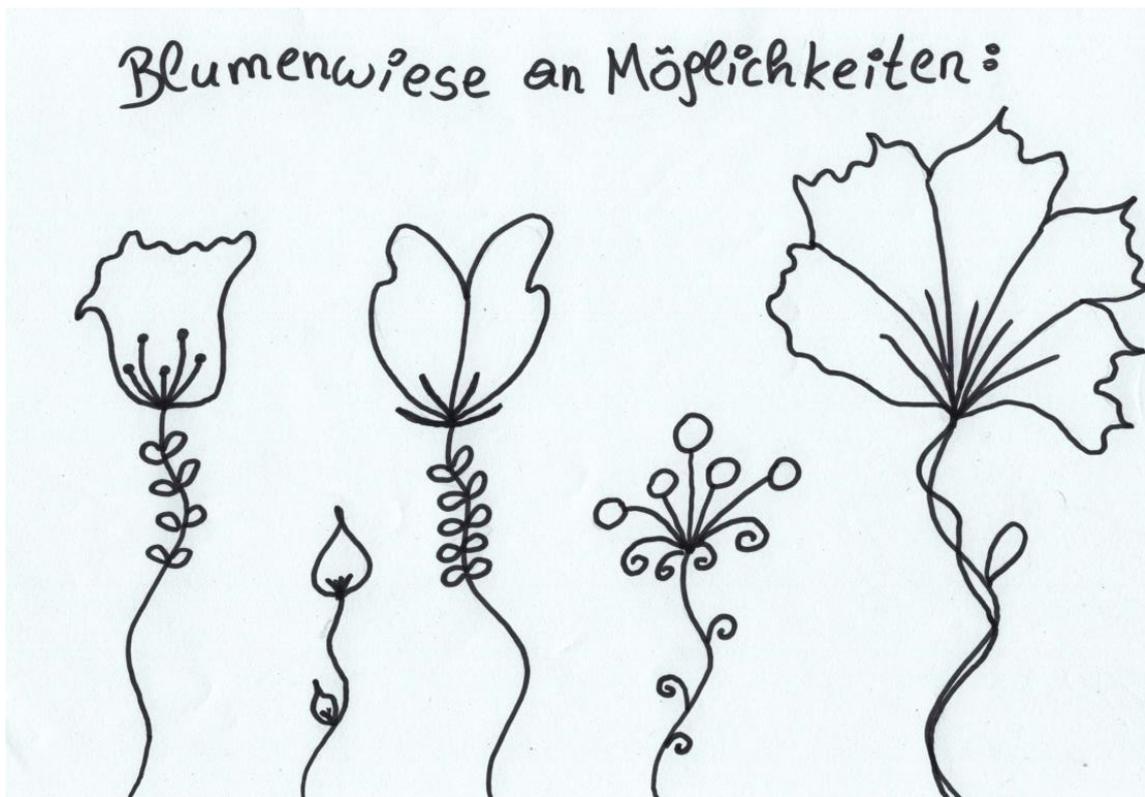


Abbildung 7: Blumenwiese an Möglichkeiten

6.2.8. Vom Charakter zur Persönlichkeit:

Ziele:

- Unterscheidung der beiden Begriffe
- Bewusstmachung der eigenen Persönlichkeit

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Bewusstmachung der zweiten und dritten Dimension
- Unterscheidung von Genen, Erziehung und der bewussten Entscheidung, wohin sich der Mensch entwickeln möchte

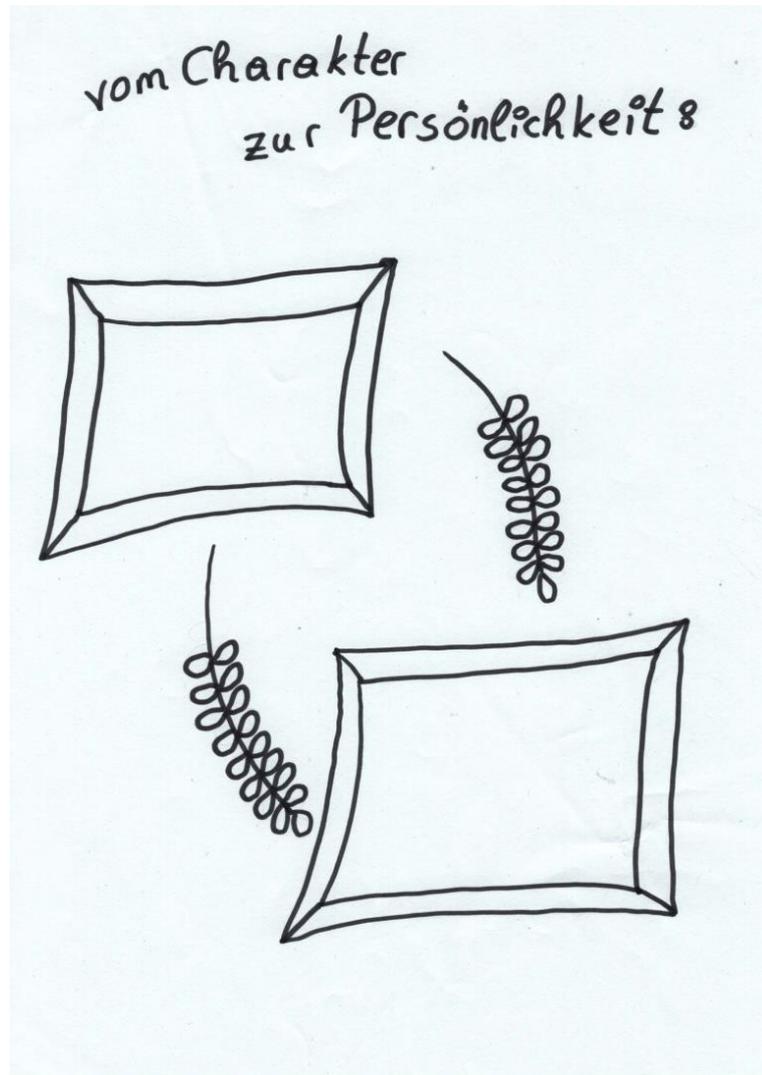


Abbildung 8: vom Charakter zur Persönlichkeit

6.2.9. Vervollständige folgende Sätze:

Ziele:

- Selbstfindung
- Selbstreflexion
- Aufdecken von Glaubenssätzen

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Selbstdistanzierung
- Selbsttranszendenz



Abbildung 9: Vervollständige folgende Sätze

6.2.10. Das Leben hat dich gewollt!

Ziele:

- Selbstfindung
- Selbstreflexion

Logotherapeutische Hintergrundgedanken:

- Einzigartigkeit der Person hervorheben und bewusst machen
- Selbstdistanzierung
- Selbsttranszendenz
- eigenen Sinn finden
- Wo fragt das Leben? Wo antwortest du?

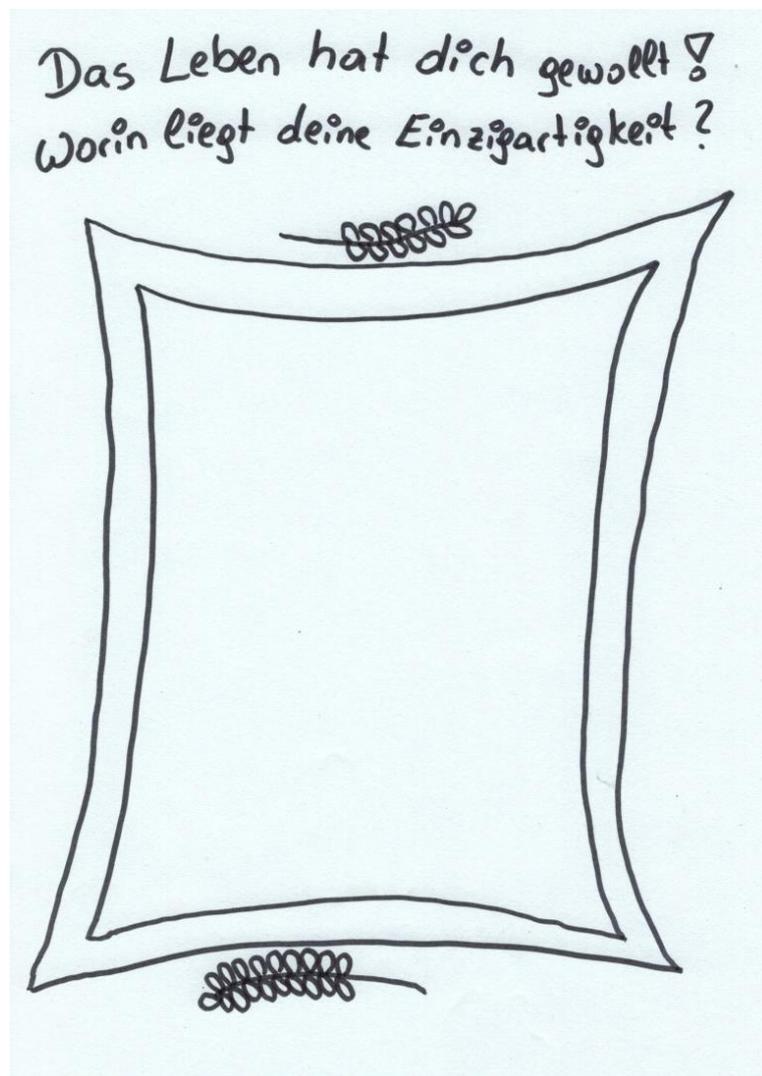


Abbildung 10: Das Leben hat dich gewollt! Worin liegt deine Einzigartigkeit?

7. Persönlicher Abschluss- Resümee

Welche Umstände machen es nun aus, dass ein Mensch sein Leben als gelungen und sich selbst als Gestalter wahrnehmen kann? Das Menschenbild der Logotherapie kann hierfür ein guter Wegweiser sein und uns Mut machen, da jeder als einzigartige Persönlichkeit betrachtet wird und in jedem Menschen sein Entwicklungspotential gesucht wird.

Für Menschen, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind, ist es oft beruhigend zu hören, dass es nicht DEN EINEN Sinn gibt, sondern dass ihn jeder für sich ganz persönlich suchen und finden muss.

Für mich persönlich ist es sehr ermutigend zu wissen, dass ich mich in jeder Situation (neu) entscheiden kann, wie ich darauf reagiere, wenn das Leben mir Fragen stellt. Der stets präsente Freiraum nimmt das Gefühl des Gefangenseins in einer Lage. Gleichzeitig regt die damit verbundene Verantwortung, das Beste für sich und seine Mitmenschen zu tun, an, sich immer wieder weiterzuentwickeln, um zu einer besseren Version von sich selbst zu werden. Ebenso tröstlich für mich ist es zu wissen, dass ich zumindest meine Einstellung zu jeder Krise so ändern kann, dass diese, auch wenn sie nicht bewältigbar scheint, gut überwunden werden kann.

8. Verzeichnisse

8.1. Literaturverzeichnis

Batthyány Alexander, <https://www.viktorfrankl.org/logotherapie.html>, 26.04.2024
Böschemeyer Uwe, Du bist viel mehr, Wie wir werden, was wir sein können, 2020
Böschemeyer Uwe, Worauf es ankommt, Werte als Wegweiser, 2005
Imlau Nora, Bindung ohne Burnout – Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen, 2024
Lukas Elisabeth, Lehrbuch der Logotherapie, Menschenbild und Methoden, 2014
PSB Graz_WS2022, 7. Wochenende, Petra Deli-Kolros MSc
PSB Graz_WS2022, 2. Wochenende, Susanne Dissauer MSc

8.2. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wertequadrat
Abbildung 2: Der Dreiklang des Wandels
Abbildung 3: Macht der Gedanken
Abbildung 4: Welche Spuren möchte ich hinterlassen
Abbildung 5: Tetralemma
Abbildung 6: Energiespender Energiefresser
Abbildung 7: Blumenwiese an Möglichkeiten
Abbildung 8: vom Charakter zur Persönlichkeit
Abbildung 9: Vervollständige folgende Sätze
Abbildung 10: Das Leben hat dich gewollt! Worin liegt deine Einzigartigkeit?

.