



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
**LOGOTHERAPIE UND
PSYCHOLOGIE**

Diplomarbeit

Der Pygmalion-Effekt und die Haltung des Beraters in der logotherapeutischen Beratung

Hans Hartig

Diplomierter Lebens- und Sozialberater

Innsbruck, Dezember 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Der Pygmalion-Effekt	4
1.1 Das Oak-School-Experiment	4
1.2 Die Studien von Dov Eden mit Erwachsenen	4
1.3 Studien zur Dauer des Pygmalion-Effektes	5
1.4 Die Sage des Pygmalion	6
1.5 Schlussfolgerungen zum Pygmalion-Effekt	6
2. Der Galatea-Effekt	8
2.1 Studien zum Galatea-Effekt	8
2.2 Schlussfolgerungen bezüglich des Galatea-Effektes	9
3. Der Golem-Effekt	10
4. Die Pygmalion- und Galatea-Effekt-Spirale	11
5. Die Golem-Effekt-Spirale	12
6. Das Menschenbild in der Logotherapie	13
6.1 Die Freiheit des Willens	13
6.2 Der Wille zum Sinn	14
6.3 Der Sinn des Lebens	15
6.4 Die Dreidimensionalität des Menschen, der noo-psychische Antagonismus und die Fähigkeit zur Selbstdistanz	16
6.5 Die Noodynamik	17
7. Die Haltung des logotherapeutischen Beraters	19
8. Fallbeispiele für den Zuspruch positiver Erwartungshaltungen	21
8.1 Ein Jugendlicher, der bei seiner Arbeit nicht Fuß fassen konnte	21
8.2 Eine Frau, die intensiv unter den Folgen sexueller Gewalt litt	22
8.3 Eigene Beratungserfahrung	22

9. Schlussfolgerungen und Anwendung	24
10. Appendix: Positive Erwartungshaltungen im Neuen Testament und in der christlichen Literatur	26
11. Literaturverzeichnis	27
Erklärung bezüglich Quellen und Hilfsmitteln	29

1. Der Pygmalion-Effekt

Als Pygmalion-Effekt wird das Ergebnis jener Studien bezeichnet, die bestätigten, dass eine Person, wenn sie mit positiven Erwartungen einer ihr bedeutenden Person konfrontiert wird, auch tatsächlich positivere Leistungen erbringt.

Der Pygmalion-Effekt wird auch Rosenthal-Effekt genannt, nach dem amerikanischen Psychologen Robert Rosenthal, der gemeinsam mit der Schuldirektorin Leonore Jacobson ab 1965 an der Erforschung dieses Effektes gearbeitet hat. Einen ersten, ganz wesentlichen Beitrag zur Erforschung des Pygmalion-Effektes lieferten die Experimente, die Rosenthal und Jacobson an der Oak-School und der Crest-School, zwei Grundschulen in San Francisco, USA, durchführten. Die Ergebnisse dieser Studien wurden 1968 von Rosenthal und Jacobson in dem Buch: „Pygmalion in the classroom“ veröffentlicht.

1.1 Das Oak-School-Experiment

Rosenthal und Jacobson ließen alle Schüler der Oak-School einen IQ-Test durchführen. Die Oak-School lag in einem Stadtteil von San Francisco, in dem zahlreiche Migrantenfamilien unter schwierigen Bedingungen lebten. Die Grundschule war, wie in den USA auch bei Grundschulen durchaus üblich, in drei Leistungsgruppen aufgeteilt.

Die Lehrer dieser Schule erhielten jedoch nicht die Information, dass es sich bei dem durchgeführten Test um einen IQ-Test gehandelt hatte. Ihnen wurde mitgeteilt, dass es sich um einen wissenschaftlichen Test zur Einschätzung des Leistungspotentiales der Schüler handelte. Außerdem wurde den Lehrern erklärt, dass die Ergebnisse des Testes 20 Prozent der Schüler als sogenannte „Aufblüher“ erkennen lassen würden, von denen im folgenden Schuljahr besondere Leistungssteigerungen zu erwarten seien. Den Lehrern wurden die Namen dieser vermeintlichen „Aufblüher“ oder „Sprinter“ übermittelt. In Wirklichkeit wurden die Namen dieser Schüler per Los bestimmt.

Acht Monate später wurde bei allen Schülern ein zweiter IQ-Test durchgeführt. Bemerkenswerterweise war die IQ-Steigerung bei jenen Schülern, die als „Aufblüher“ bezeichnet wurden, wesentlich höher als bei den anderen 80 Prozent der Schüler. Von den sogenannten „Aufblühern“ konnten 45 Prozent ihren IQ um 20 oder mehr Punkte steigern, 20 Prozent der „Aufblüher“ konnten ihren IQ sogar um 30 oder mehr Punkte steigern.¹

1.2 Die Studien von Dov Eden mit Erwachsenen

Dov Eden, Psychologe und Professor für leadership an der Universität von Tel Aviv, und seine Mitarbeiter wiederholten in abgewandelter Form das Oak-School-Experiment

¹ Rosenthal, Jacobson: Pygmalion im Unterricht. Beltz, Weinheim 1971

innerhalb der israelischen Armee. Die Ausbilder und Zugführer einer neuen Gruppe von Offiziersanwärtern erhielten von einem Armee-Psychologen die Information, dass die Hälfte der Anwärter ein hohes Potential aufweisen würde, während die andere Hälfte nur ein normales Entwicklungspotential hätte. Wie beim Oak-School-Experiment wurden auch hier die Personen, die als „Anwärter mit höherem Potential“ bezeichnet wurden, zufällig ausgewählt. Am Ende des Ausbildungskurses waren bei den Abschlusstests die Ergebnisse der als „Anwärter mit höherem Potential“ bezeichneten Personen tatsächlich durchschnittlich um 15 Prozent besser als die Ergebnisse der Anwärter der zweiten Gruppe.²

Bei einer weiteren Studie untersuchten Dov Eden und seine Mitarbeiter, ob sich dieser Effekt nicht nur bei Einzelpersonen, sondern auch bei einer ganzen Gruppe von Personen nachweisen lässt. Bei dieser Studie erklärte der Armee-Psychologe den Ausbildern und Zugführern, dass die ganze Gruppe der neuen Anwärter ein höheres Potential aufweisen würde. Bei den Abschlusstests schnitt diese Gruppe tatsächlich wesentlich besser ab als andere Ausbildungsgruppen.³

1.3 Studien zur Dauer des Pygmalion-Effektes

Professor Stephen W. Raudenbush, von der University of Chicago, veröffentlichte eine Studie, bei der die Leistung einer Schülergruppe in Mathematik über einen Zeitraum von sieben Jahren beobachtet wurde. Er ging der Frage nach wie lange die Erwartungen der Lehrer für die Leistungen der Schüler eine wesentliche Rolle spielen. Professor Raudenbush kam zu dem Ergebnis, dass die Erwartungen der Lehrer die Leistungen der Schüler sechs Jahre lang beeinflussten. Aus einer Synthese von 18 Studien geht hervor, dass positive Erwartungen eines Lehrers sogar dann noch lange weiterwirken, wenn der betreffende Schüler in diesem Fach bereits längst einen anderen Lehrer bekommen hat.⁴

² D. Eden und A.B. Shani, „Pygmalion Goes to Boot Camp“, *Journal of Applied Psychology* 67 (1982), S. 194-199. Zitiert in J. Manzoni und J. Barsoux (2003): *Das Versager-Syndrom*, Carl Hanser Verlag München Wien, S. 41.

³ Ibid.

⁴ S.W. Raudenbush, „Magnitude of Teacher Expectancy Effects on Pupil IQ as a Function of the Credibility of Expectancy Induction: A Synthesis of Findings from 18 Experiments“, *Journal of Educational Psychology* 76 (1984), S. 85-97. Zitiert in Manzoni und Barsoux (2003), S. 40f.

1.4 Die Sage des Pygmalion

Von Ovid wird die griechische Sage des Pygmalion berichtet:

Der Bildhauer Pygmalion hatte sich aufgrund von schlechten Erfahrungen mit Frauen zu einem Frauenfeind entwickelt. Er zog sich in seine Werkstatt zurück und konzentrierte sich ganz auf seine Kunstwerke. Unter den Statuen, die er angefertigt hatte, befand sich auch die lebensgroße Statue einer sehr schönen Frau - aus Elfenbein gemeißelt. Pygmalion betrachtete diese Statue oft und manchmal streichelte er auch über die kalte Elfenbeinoberfläche. Schließlich verliebte er sich in diese Statue und wünschte sich von Herzen, dass sie lebendig wäre.



Pygmalion und Galatea
Gemälde von Jean Leon
Gerome, 1890.
Bild ist copyrightfrei.

Am Festtag der Venus betete Pygmalion zu der Göttin der Liebe. Er traute sich nicht zu bitten, dass seine Statue lebendig werden sollte. Aber er bat darum, dass seine zukünftige Frau doch einmal so sein sollte wie diese Statue. Als er nach Hause zurückkehrte und wieder, wie so oft, über den kalten Marmor der Statue streichelte, wurde das von ihm hergestellte Kunstwerk langsam warm und lebendig. Pygmalion nahm sie zur Frau und sie gebar ihm der Sage nach auch ein Kind. Später wurde sie Galatea genannt.⁵

1.5 Schlussfolgerungen zum Pygmalion-Effekt

Die vor etwa 2000 Jahren von Ovid aufgezeichnete Sage von Pygmalion und Galatea behandelt das Thema, dass eine Erwartung oder ein intensiver Wunsch eines Menschen ganz entscheidende Auswirkungen auf die Entwicklung eines anderen Menschen hat.

Die oben genannten und andere ähnliche Studien zeigen, dass die positiven Erwartungen von Lehrern oder Vorgesetzten einen wesentlichen Beitrag zur positiven Entwicklung ihrer Schüler oder Mitarbeiter liefern. Die Ergebnisse der Studien von Dov Eden zeigen, dass sich eine durchschnittliche Leistungssteigerung von fünfzehn Prozent gegenüber den Vergleichsgruppen ergibt, wenn man indirekt über die Erwartungen der Auszubildenden auf die Auszubildenden einwirkt.

Spätere Untersuchungen zeigten, dass diese künstliche Beeinflussung der Erwartungen am besten während den ersten zwei Wochen eines Schuljahres oder Ausbildungslehrganges funktioniert. Danach sind Lehrer stärker von ihrem eigenen Urteil (oder

⁵ Ovid, Metamorphosen, Buch 10, Vers 243 ff.

Siehe auch: Wikipedia: Pygmalion. <https://de.wikipedia.org/wiki/Pygmalion> (Datum des Zugriffs: 12. August 2015).

Vorurteil) geprägt und lassen sich weniger durch Informationen von außen beeinflussen.⁶

Die Erwartungen von Lehrern oder Ausbildnern bezüglich der Entwicklung ihrer Schüler oder Auszubildenden hat natürlich auch ganz maßgebliche Auswirkungen auf ihr Verhalten gegenüber diesen Personen. Jene, von denen viel erwartet wird, bekommen herausfordernde Aufgaben übertragen, erhalten dabei mehr Unterstützung, gezielteres Feedback und sie werden in Interaktionen warmherziger behandelt.⁷ Dieses veränderte Verhalten diesen Schülern oder Auszubildenden gegenüber trägt natürlich auch sehr zu ihren schnelleren und besseren Entwicklungsfortschritten bei.

Zu bedenken gilt es sicherlich auch, dass in allen Experimenten die Erwartungen der Bezugspersonen von außen künstlich verändert wurden. Deshalb ließen sich diese Effekte vor allem dann erzielen, wenn die Lehrer oder Ausbilder die Schüler oder Auszubildenden erst gerade kennenlernten und sich noch keine eigenen Einschätzungen gebildet hatten. Dabei handelt es sich also um bisher fremde Bezugspersonen, zu denen noch keine Vertrauensbeziehung besteht.

Meiner Meinung nach sind die Auswirkungen auf die Entwicklung einer Person dann aber noch von einer ganz anderen Intensität, wenn ihnen wichtige Bezugspersonen aufgrund von eigenen inneren Überzeugungen mit positiven, hohen Erwartungen begegnen. Die Auswirkungen von positiven Erwartungen von Bezugspersonen, die die betreffenden Personen schon über Jahre hinweg kennen und zu denen vertrauensvolle Beziehungen bestehen, lassen sich durch die erwähnte Form von Experimenten nicht erfassen. Die Auswirkungen von positiven Erwartungen in solchen bestehenden, vertrauensvollen Beziehungen sind meiner Überzeugung nach aber wesentlich höher anzusetzen als jene fünfzehn Prozent, die sich als Durchschnittswert der erwähnten Studien ergeben haben.

⁶ Baudson, Tanja Gabriele, Pygmalion in der Schule, in: MinD-Magazin 82, Juni 2011, S. 9. Siehe auch: <https://www.uni-due.de/imperia/md/content/dia/mindmag82-tgb.pdf> (Datum des Zugriffs: 12. August 2015).

⁷ Ibid.

2. Der Galatea-Effekt

Der Galatea-Effekt wird auch als eine Unterkategorie des Pygmalion-Effektes bezeichnet. In den Artikeln über den Pygmalion-Effekt werden häufig die Begriffe Pygmalion-Effekt, Galatea-Effekt und Golem-Effekt (siehe weiter unten) vermischt und nicht klar unterschieden.

Genau definiert befasst sich der Pygmalion-Effekt mit den Auswirkungen von Erwartungen bestimmter Personen (z.B. Lehrer, Vorgesetzte, etc.) auf die Entwicklung und Leistungssteigerung von mit ihnen in Verbindung stehenden Personen (z.B. Schüler, Angestellte, etc.). Bei den Studien zum Pygmalion-Effekt wurde die Meinung der Lehrer und der Ausbilder manipuliert und damit indirekt in Form von höheren Erwartungen der Bezugspersonen auf die betreffenden Personen eingewirkt. Es wurde nur den Ausbildern gesagt, dass sie es mit besonders talentierten Personen zu tun hätten. Die betreffenden Personen selbst wurden darüber nicht informiert. Die Einflussnahme war daher ausschließlich indirekt.

Per Definition beschäftigt sich der Galatea-Effekt mit den positiven Erwartungen, die einer Person selbst mitgeteilt werden und die in weiterer Folge zu höheren Leistungen führen. Beim Pygmalion-Effekt richtete sich die (manipulierte) Mitteilung über ein besonderes Leistungssteigerungspotential an wichtige Bezugspersonen und wirkte daher nur indirekt auf die Personen ein. Bei den Studien zum Galatea-Effekt wurde den Testpersonen direkt gesagt, dass sie ein höheres Potential hätten und dadurch in der Lage wären besondere Leistungssteigerungen zu realisieren.⁸

2.1 Studien zum Galatea-Effekt

Bei einem Programm zur Raucherentwöhnung mussten alle angemeldeten Personen einen Fragebogen ausfüllen. Danach wurden sie in drei Gruppen eingeteilt. Den Mitgliedern der ersten Gruppe wurde erklärt, dass sie zu dieser Gruppe gehören würden, weil sie über eine starke Willenskraft und ein hohes Potenzial das Programm erfolgreich abzuschließen, verfügen würden. In Wirklichkeit wurden die Gruppen willkürlich ausgewählt. Den Personen, die zur zweiten Gruppe zugeteilt wurden, teilte man wahrheitsgemäß mit, dass diese Auswahl willkürlich erstellt wurde. Die Mitglieder der ersten und der zweiten Gruppe durchliefen ein 14-tägiges Raucherentwöhnungsprogramm. Am Ende dieses Programmes hatten 67 Prozent der ersten Gruppe und 28 Prozent der zweiten Gruppe das Rauchen aufgegeben. Die Mitglieder der dritten Gruppe nahmen nicht am Programm teil. Von ihnen haben 6 Prozent das Rauchen aufgegeben.⁹

⁸ Lexikon Online für Psychologie und Pädagogik, siehe <http://lexikon.stangl.eu/10443/galatea-effekt/> Datum des Zugriffs: 23. August 2015.

⁹ R. Wood und A. Bandura, Impact of Conceptions of Ability on Self-Regulatory Mechanisms and Complex Decision Making, *Journal of Personality and Social Psychology* 56, 1989, S. 407-415, zitiert in Manozoni und Barsoux, S. 37.

Diese Studie erinnert sehr stark an die Studien von Robert Rosenthal und Dov Eden zum Pygmalion-Effekt, nur mit dem Unterschied dass hier die manipulierten Mitteilungen nicht den Lehrern, sondern direkt den Testpersonen übermittelt wurden. Bemerkenswert ist, dass von der ersten Gruppe, die als besonders willensstark und erfolgversprechend bezeichnet wurde, mehr als doppelt so viele Personen das Programm positiv abschlossen als von der zweiten Gruppe, denen keine besondere Willensstärke und keine besonderen Erfolgsaussichten zugesprochen wurden.

In einer Studie von Dov Eden und Joseph Kinnar mit 556 Teilnehmern wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt. Von jenen Teilnehmern, denen eine besondere Selbstwirksamkeit attestiert wurde, meldeten sich 8 Prozent mehr für freiwillige Dienste an als in der Kontrollgruppe. Außerdem war die Drop-out-Rate in dieser Gruppe um ein Drittel geringer als in der Kontrollgruppe.¹⁰

2.2 Schlussfolgerungen bezüglich des Galatea-Effektes

Sehr häufig tritt der Pygmalion-Effekt in einer Wechselwirkung mit dem Galatea-Effekt auf. In der Praxis kann diese Wechselwirkung so aussehen: Ein Vorgesetzter denkt, dass ein bestimmter Mitarbeiter zu einer höheren Leistung fähig ist. Aufgrund dessen bezieht er ihn mehr in seine Planungen ein, übermittelt ihm herausforderndere Aufgaben und teilt ihm auch mit, dass er auf seine Fähigkeiten vertraut und hervorragende Leistungen von ihm erwartet. Aufgrund der gesteigerten Erwartungen entwickelt der Mitarbeiter auch eine gesteigerte Selbstwirksamkeitserwartung¹¹, die ihn schließlich tatsächlich höhere Leistungen erbringen lässt. Der Galatea-Effekt ist jedoch auch ohne den Pygmalion-Effekt möglich. In diesem Fall ist zwar der Mitarbeiter selbst von seiner Möglichkeit der Leistungssteigerung überzeugt, der Vorgesetzte allerdings nicht. In diesem Fall ist der Galatea-Effekt als intrapersonelles Phänomen wirksam.¹²

Siehe auch: Mark Condiotte und Edward Lichtenstein, Self-Efficacy and Relapse in Smoking Cessation Programs, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1981, Vol. 49, No. 5, S. 648-658.

¹⁰ Dov Eden und Joseph Kinnar, Modeling Galatea: Boosting self-efficacy to increase volunteering, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 76 (6), Dec. 1991, S. 770-780.

¹¹ Dov Eden: Pygmalion in Management: Productivity as a Self-Fulfilling Prophecy. In: *The Academy of Management Review*. Band 16, 1991. S. 209–212. Siehe auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Galatea-Effekt>

¹² Lexikon Online für Psychologie und Pädagogik, siehe <http://lexikon.stangl.eu/10443/galatea-effekt/> Datum des Zugriffs: 23. August 2015.

3. Der Golem-Effekt

Das hebräische Wort „golem“ kommt einmal in der Bibel, in Psalm 139,16 vor und bezeichnet dort „eine unvollendete Form“ oder „ein unfertiges menschliches Wesen“. Übersetzt wurde dieses Wort mit „Urform“, „Keim“, „noch nicht bereitet“ oder „noch unentwickelt“. Es kann auch mit „Embryo“ übersetzt werden. Im modernen Iwrit bedeutet das Wort golem „dumm“ oder „hilflos“.¹³

Es existieren mehrere Golem-Legenden. Eine davon schreibt dem Rabbi Baal Schem Tov und dem Rabbi David Jaffe die Erschaffung des Golem zu. Rabbi Jaffe soll den Golem als Ersatz für einen „Schabbesgoi“ verwendet haben, d.h. für einen Nicht-Juden, der die nötige Arbeit für einen Juden am Sabbat verrichtet.¹⁴ Die Legende des Golem von Prag berichtet, dass Rabbi Löw eine Tonstatue zum Leben erweckt hat, damit diese als Golem bezeichnete Kreatur die Prager Juden beschützt. Der Golem entwickelte sich jedoch zu einem immer böseren und gewalttätigeren Wesen, so dass er schließlich zerstört werden musste.¹⁵

Als Golem-Effekt wird die Umkehrung des Pygmalion-Effektes bezeichnet. Während es beim Pygmalion-Effekt um positive Erwartungen geht, die bei anderen Personen eine positive Entwicklung und Leistungssteigerung verursachen, handelt es sich beim Golem-Effekt um die Auswirkungen negativer Erwartungen. Bei jenen Personen, die mit solchen negativen Erwartungen oder Aussprüchen wie: „aus dir wird sowieso nichts“, „das lernst du eh nie“, „versuche es lieber gleich gar nicht“ etc. konfrontiert sind, werden negative Entwicklungen begünstigt und Blockaden verursacht.

Von den Psychologen Babad und Rosenthal im Jahr 1982 veröffentlichte Studien belegen, dass der Golem-Effekt unter Schülern und Studenten äußerst wirksam ist.¹⁶ Eine Meta-Analyse, die von Brian McNatt von der Boise State University in Idaho durchgeführt wurde, belegt, dass der Golem-Effekt am Arbeitsplatz ebenso deutlich nachweisbar ist wie im Klassenzimmer.¹⁷

¹³ Wikipedia: Golem <https://de.wikipedia.org/wiki/Golem> (Datum des Zugriffs: 23. August 2015)

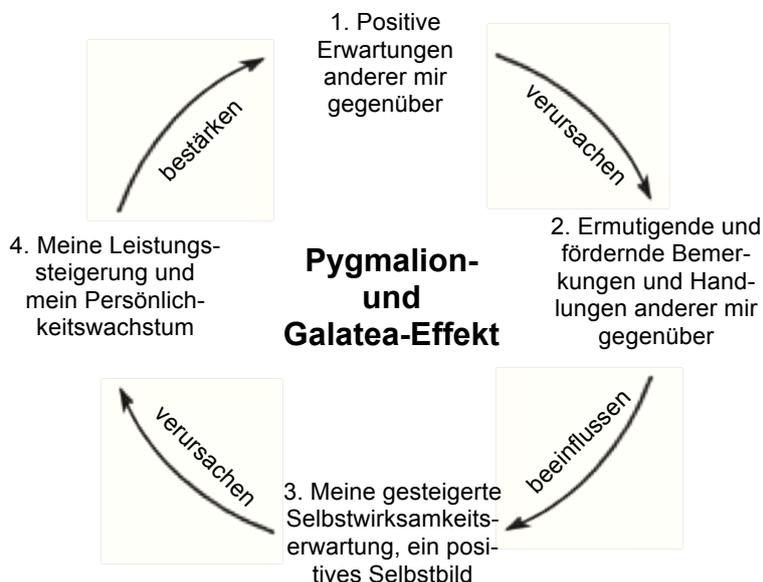
¹⁴ Ibid.

¹⁵ Englisches Wikipedia: golem-effect, https://en.wikipedia.org/wiki/Golem_effect (Datum des Zugriffs: 23. August 2015)

¹⁶ Ibid. Siehe auch: Babad, E. Y. (1977) Pygmalion in reverse. *Journal of Special Education*, 11, 81–90.

¹⁷ Ibid. Siehe auch: McNatt, D. B. (2000). Ancient Pygmalion joins contemporary management: A meta-analysis of the result. *Journal of Applied Psychology*, 85, 314–322.

4. Die Pygmalion- und Galatea-Effekt-Spirale

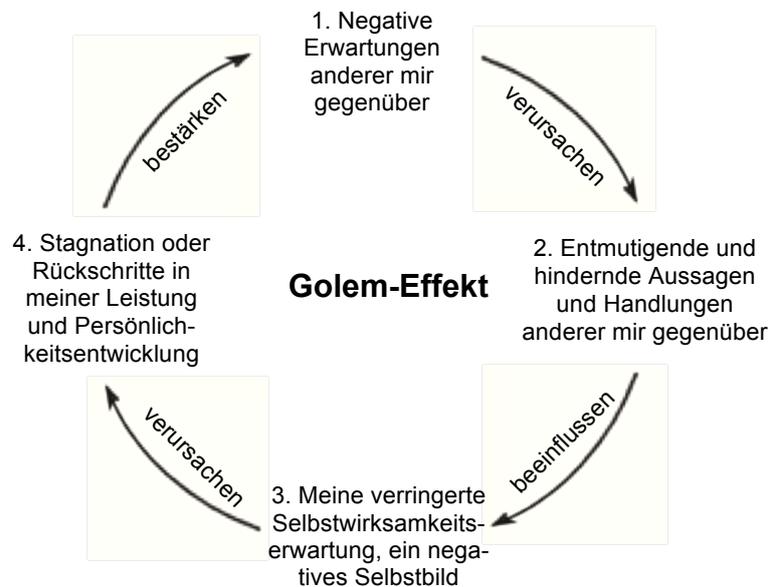


Bei den Studien zum Pygmalion-Effekt wurden immer positive Erwartungen der Bezugspersonen stimuliert. Sie sollten der Meinung sein, dass ihre Schüler oder Angestellten das Potential haben ihre Leistungen wesentlich steigern zu können. Allein diese Annahme des vorhandenen Potentials führte dazu, dass die betreffenden Schüler oder Auszubildenden oft unbewusst mehr gefördert wurden. Das Vertrauen in die vorhandenen Möglichkeiten durch wichtige Bezugspersonen führte auch zu einem positiveren Selbstbild und einem größeren Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Die Wahrscheinlichkeit, dass bessere Leistungen erbracht und ein verstärktes Persönlichkeitswachstum stattfand, wurde dadurch stark erhöht. Dadurch wurden wiederum die positiven Erwartungen der Bezugspersonen bestärkt und der Kreislauf konnte auf einer höheren Ebene wieder von vorne beginnen.

Dennoch ist es für die Anwendung dieses Prinzips sehr wichtig, dass die Erwartungen realistisch den vorhandenen Möglichkeiten angepasst werden. Überhöhte Erwartungen, denen nicht nachgekommen werden kann, führen zu einem gegenteiligen Effekt: die Selbstwirksamkeitserwartung wird reduziert.

Außerdem ist es wichtig zu betonen, dass auch in einem positiven und fördernden Umfeld die positive Entwicklung eines Menschen nicht automatisch erfolgt. Auch in diesem Fall hat der Betreffende die Möglichkeit diese günstigen Bedingungen zu nützen und viel Positives zu gestalten oder er kann trotz dieser Begünstigungen durch Vernachlässigung und Trägheit die günstige Zeit versäumen und stagnieren oder sogar Rückschritte erleben.

5. Die Golem-Effekt-Spirale



Ein negatives Bild einer wichtigen Bezugsperson bezüglich der Entwicklungsmöglichkeiten einer Person führt unbewusst zu abwertenden und entmutigenden Aussagen und Handlungen oder bestenfalls zur Unterlassung der Förderung dieser Person. Wenn die betreffende Person merkt, dass ihr nichts oder nur sehr wenig zugetraut wird, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie ein negatives Selbstbild entwickelt und sich ihre Selbstwirksamkeitserwartung verringert, was sich unmittelbar auf ihre Leistung und ihre Entwicklung auswirkt. Trotzdem hat die betreffende Person natürlich auch in diesem Fall die Freiheit dazu Stellung zu nehmen. Sie kann mit der Trotzmacht des Geistes diesem negativen Einfluss entgegen wirken und sich darum bemühen entgegen den negativen Erwartungen gesteigerte Leistungen zu erbringen. Dadurch kann die Golem-Effekt-Spirale durchbrochen werden. Dazu sind allerdings eine bewusste Entscheidung und ein verstärkter Einsatz notwendig.

6. Das Menschenbild in der Logotherapie

Das Grundkonzept der Logotherapie basiert auf drei Säulen¹⁸, die Viktor Frankl wie folgt benannte:

1. Die Freiheit des Willens
2. Der Wille zum Sinn
3. Der Sinn im Leben

6.1 Die Freiheit des Willens

Viktor Frankl hat sehr oft die Freiheit des Menschen zu einer persönlichen Entscheidung und einer sinn- und wertorientierten Stellungnahme zu den Ereignissen des Lebens betont. Er hat sich ausdrücklich gegen den Pandeterminismus ausgesprochen, der den Menschen zu einem Produkt seiner Umwelt macht und ihm die Freiheit nimmt persönlich zu seinen Lebensumständen Stellung zu nehmen.

„Gegen einen gesunden Determinismus wäre ja nichts einzuwenden; wogegen wir uns jedoch zu wenden haben, ist, was ich als „Pandeterminismus“ zu bezeichnen pflege. Selbstverständlich ist der Mensch determiniert, d.h. Bedingungen unterworfen, mag es sich nun um biologische, psychologische oder soziologische Bedingungen handeln, und in diesem Sinne ist er keineswegs frei – er ist nicht frei von Bedingungen, er ist überhaupt nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas, will heißen frei zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen, und ebendiese eigentliche menschliche Möglichkeit ist es, die der Pandeterminismus eben so ganz und gar übersieht und vergisst.“¹⁹

Ein pandeterministisches Menschenbild lässt dem Menschen nicht viele persönliche Gestaltungsmöglichkeiten. Sein Leben ist durch die Bedingungen, denen er unterworfen ist, fremdbestimmt. Der Mensch sieht sich selbst folglich mehr als ein Opfer der Umstände denn als einen Gestalter, der zu den Lebensumständen Stellung beziehen und damit ganz wesentlich den weiteren Verlauf seines Lebens bestimmen kann. Das pandeterministische Menschenbild möchte ich mit dem Golem-Effekt vergleichen, der entsteht, wenn einem Menschen gesagt wird, dass er kaum Ressourcen zur Verfügung hat und dass er nicht in der Lage ist sein Denken und sein Handeln zu verändern. Der Golem-Effekt bewirkt, dass der betreffende Mensch, der mit solchen erwartungslosen Annahmen - ob konkret verbalisiert oder nonverbal kommuniziert - konfrontiert ist, tatsächlich in seiner Entwicklung gehindert und in der Aktivierung zwar vorhandener - ihm aber nicht zugeschriebenen und damit nicht bewusst gemachten - Ressourcen gebremst wird.

¹⁸ Siehe: Lukas (2006a), S. 16 - 19.

¹⁹ Frankl (2011), S. 51.

Das non-deterministische Menschenbild der Logotherapie können wir folglich mit dem Pygmalion-Effekt vergleichen. Wobei es sich in der Logotherapie nicht wie bei den Studien zum Pygmalion-Effekt um frei erfundenes Wachstumspotential handelt, sondern um tatsächlich vorhandene Sinn- und Werteverwirklichungen, die oftmals verschüttet sind, aber nur darauf warten entdeckt und realisiert zu werden.

6.2 Der Wille zum Sinn

Während bei der Psychoanalyse Sigmund Freuds „der Wille zur Lust“ und bei der Individualpsychologie Alfred Adlers „der Wille zur Macht“ im Zentrum stehen, bezeichnete Viktor Frankl in seinen Erklärungen der Logotherapie „den Willen zum Sinn“ als die zentrale Motivation des Menschen. In jedem Menschen steckt das tiefe Verlangen in seinem Dasein und seinem Handeln einen Sinn zu finden und zu verwirklichen. Kann er diesen Sinn nicht erkennen, leidet er an einer „existentiellen Frustration“ und kann seelisch erkranken.²⁰ Sinn zu finden und zu verwirklichen kann daher auch als „ein existentieller Aufruf (Sollen) an das Sein“²¹ verstanden werden. „Ziel der Person ist es, dem Aufruf intentional zu entsprechen, also einen Wert zu verwirklichen und den Sinn zu erfüllen.“²²

Viktor Frankl hat diese zentrale Motivation des Menschen, seinen Willen zum Sinn und sein daraus resultierendes Streben nach der Verwirklichung von Werten betont und deutlich von der Fremdbestimmung durch Triebhaftigkeit unterschieden:

„In Wirklichkeit ist der Mensch aber nicht ein von Triebhaftem getriebener, sondern er wird von Werthafem – gezogen. ... Die Werte ziehen mich an, aber sie treiben mich nicht an. Für die Verwirklichung von Werten entscheide ich mich in Freiheit und Verantwortlichkeit, zur Verwirklichung von Werten entschließe ich mich, der Welt der Werte erschließe ich mich; aber bei alledem kann nicht von Triebhaftigkeit die Rede sein.“²³

Vergleichen könnten wir den Willen zum Sinn mit dem Galatea-Effekt. Wobei auch hier wieder ein ganz wesentlicher Unterschied besteht. Beim Galatea-Effekt wurden in den durchgeführten Studien erfundene, außergewöhnliche Ressourcen zugesprochen, wodurch die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht und ein Entwicklungsschub ausgelöst wurde. Beim Willen zum Sinn handelt es sich meiner Überzeugung nach um eine bei jedem Menschen vorhandene Ressource, die, wenn der Mensch vom Sinn und Wert gezogen wird, wie ein starker Motor wirkt, der eine immense Kraft freisetzt. Durch diese freigesetzte Energie wird dieser Mensch fähig Krisen zu bewältigen, tiefgreifende persönliche Veränderungen herbeizuführen oder außergewöhnliche Belastungen zu ertragen.

²⁰ Lukas (2006a), S. 14.

²¹ Riedel (2002), S. 82.

²² Ibid.

²³ Frankl (1996), S. 106.

6.3 Der Sinn des Lebens

Die dritte Säule der Logotherapie ist die Überzeugung der „Sinnhaftigkeit des Lebens“.²⁴ In dem Buch „...trotzdem ja zum Leben sagen“ erzählt Viktor Frankl von jener Zeit, die er in vier verschiedenen Konzentrationslagern verbracht hat. Dabei wird deutlich wie er bei etwas anscheinend so „sinnlosem“, wie dem Aufenthalt in einem Konzentrationslager doch einen tiefen Sinn finden konnte und auch diesen extremen Lebenssituationen Sinn verleihen konnte. Letztlich können wir heute sagen, dass die Zeit in den Konzentrationslagern für Viktor Frankl im Nachhinein gesehen eine sehr bedeutungsvolle Zeit für die praktische Ausübung der Trotzmacht des Geistes unter den wohl schwierigsten vorstellbaren Bedingungen war. Wenn Viktor Frankl später von der Trotzmacht des Geistes sprach, dann sprach er nicht bloß von einer wissenschaftlichen Theorie, sondern von seiner eigenen Lebenserfahrung, in der er sich mit der Trotzmacht des Geistes den entmutigendsten und hoffnungslosesten Bedingungen entgegenstellte und auch in der schrecklichsten Umgebung Sinn verwirklichte.

Sinn ist für Viktor Frankl nicht eine subjektive Annahme, sondern eine objektive, universale Konstante, die zwar verborgen sein kann, aber dennoch immer existiert und neu gefunden und verwirklicht werden kann.

„Sinn ist etwas Objektives, und dies ist nicht nur der Ausdruck meiner privaten und persönlichen Weltanschauung, sondern auch das Ergebnis psychologischer Forschung. Hat doch Max Wertheimer, einer der Begründer der Gestaltpsychologie, ausdrücklich darauf hingewiesen, dass jeder einzelnen Situation ein Forderungscharakter innewohnt, eben der Sinn, den die mit dieser Situation konfrontierte Person zu erfüllen hat, und dass ‚the demands of the situation‘ als ‚objective qualities‘ anzusprechen sind.“²⁵

„Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre.“²⁶

Die Überzeugung, dass das Leben grundsätzlich und bedingungslos Sinnhaftigkeit in sich trägt, ist eine gewaltige Ressource. Wie bei der Hauptmotivation des Menschen, dem Willen zum Sinn, werden auch durch die Überzeugung, dass in jeder Lebenssituation Sinn gefunden und verwirklicht werden kann, enorme Kräfte frei. Die Annahme etwas völlig sinnloses erleiden zu müssen, führt sehr schnell zur Hoffnungslosigkeit und Kraftlosigkeit. Die Überzeugung, dass auch die schwierigsten Lebenssituationen einen Sinn haben, verleiht dagegen die Kraft und den Mut diese Situationen heldenhaft zu ertragen und dazu Stellung zu beziehen. Viktor Frankl hat dies folgendermaßen ausgedrückt: *„Wer ein Wozu hat, erträgt auch fast jedes Wie.“²⁷*

²⁴ Lukas (2006a), S. 17.

²⁵ Frankl (1996c), S. 25/26; zitiert bei Lukas (2006), S. 17.

²⁶ Frankl (1996b), S. 32.

²⁷ Frankl (1973), S. 67. Dieses Zitat stammt bereits von Nietzsche: *„Hat man sein Warum des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem Wie.“* Friedrich Nietzsche, Götzen-Dämmerung, Sprüche und Pfeile, 12.

6.4 Die Dreidimensionalität des Menschen, der noo-psychische Antagonismus und die Fähigkeit zur Selbstdistanz

Trotz der intensiven Auseinandersetzung mit dem geistigen Element des menschlichen Daseins, will Viktor Frankl das Menschenbild der Logotherapie keinesfalls auf das Geistige reduziert sehen. Dies wäre ebenfalls ein Reduktionismus, in diesem Fall der Reduktionismus des Spiritualismus, den er wie jede andere Form des Reduktionismus ablehnt. Frankl betont dagegen die Zusammengehörigkeit von Leib, Seele und Geist:

„Fürs erste ist das Geistige keineswegs die einzige ontologische Region, welcher der Mensch angehört (dies zu behaupten hieße einem Spiritualismus verfallen), denn der Mensch – mag er auch noch so sehr ein geistiges Wesen, im Wesen geistig sein – ist eine leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit.“²⁸

Trotz dieser Betonung der Einheit von Leib, Seele und Geist spricht Frankl auch davon, dass es zu Spannungen zwischen der geistigen und der psychophysischen Dimension des Menschen kommen kann, dem sogenannten noopsychischen Antagonismus. Durch die geistige Dimension kann der Mensch Stellung beziehen zu seinen Gefühlen, seinen Trieben und seinen körperlichen und seelischen Bedürfnissen. Riedel fasst dies wie folgt zusammen:

„Im noopsychischen Antagonismus verwirklicht sich die Freiheit der Person als Stellungnahme zum biologischen (genetische Anlage), psychischen (Befindlichkeit) und sozialen (Mitwelt) Schicksal.“²⁹

Einige kleine Beispiele führen uns die positive Anwendung und Wirkung des noopsychischen Antagonismus vor Augen:

1. Wenn mein Magen mir sagt, dass er Hunger hat, kann ich diesem Gefühl folgen und etwas essen. Ich kann aber auch mit meiner geistigen Dimension bewusst dagegen Stellung beziehen und zu mir selbst sagen: „Heute lege ich einen Fasttag ein.“ Dadurch werde ich nicht krank, sondern kann etwas zu meiner körperlichen Gesundheit beitragen und danach auch noch von Freude und Stolz erfüllt sein, dass ich es geschafft habe.
2. Wenn ich einen Berg besteige und mein Körper mir vermittelt, dass er müde ist, kann ich mich auch dazu entscheiden weiter zu gehen. Damit stelle ich mich dem eigenen Bedürfnis entgegen und erlange am Ende eine tiefe Befriedigung, wenn ich schließlich am Gipfel stehen darf und in das Tal hinuntersehen kann.

Das durch das logotherapeutische Menschenbild vermittelte Wissen um diese Freiheit der Person nicht den eigenen genetischen Anlagen, Befindlichkeiten und/oder der eigenen Umwelt hilflos ausgeliefert zu sein, sondern dazu Stellung nehmen zu können, sich ihnen auch entgegen stellen zu können, eröffnet riesige Freiräume zum Wachstum und zur Veränderung.

²⁸ Frankl (1994), S. 70, zitiert in Riedel (2002), S. 78.

²⁹ Riedel (2002), S. 79; nach einem Zitat von Frankl in: Ärztliche Seelsorge, Fischer, Frankfurt am Main, (1. Auflage 1946), S. 124.

Damit steht der Mensch nicht mehr „unter der Diktatur des Es – eine Diktatur, die Freud im Sinne gehabt haben mag, als er behauptete, das Ich sei nicht Herr im eigenen Haus.“³⁰

Durch die Stellungnahme der noetischen Dimension gegenüber dem Psychophysikum kann der Mensch in der Anwendung der Selbstdistanz wieder der „Herr im eigenen Haus“ sein. Die folgende kurze und aussagekräftige Feststellung von Viktor Frankl bringt die Fähigkeit zur Selbstdistanz auf den Punkt: „Der Mensch muss sich nicht alles gefallen lassen – auch nicht von sich selbst.“³¹ Diese Fähigkeit auch gegen die Bedürfnisse und Triebe des Psychophysikums Stellung zu beziehen, kann schließlich in der Beratung auch bei depressiven Verstimmungen, bei Ängsten, Zwängen, Süchten, Beziehungskonflikten und Krisen aller Art Anwendung finden. Dadurch wird ein gewaltiges Potential an Wachstums- und Veränderungsmöglichkeiten erschlossen.

6.5 Die Noodynamik

Ein wesentlicher Bestandteil des logotherapeutischen Menschenbildes ist die Noodynamik, jener Dynamik, die entsteht, wenn sich der Mensch gleichzeitig als frei empfindet und sich auch von Werten angezogen fühlt. Die Noodynamik entsteht durch das Spannungsfeld zwischen dem „Sein“ des Menschen und dem „Sollen“ des situativen Sinnanspruches, der auf seine Verwirklichung wartet.³² Durch die Auseinandersetzung mit dem aktuellen „Sein“ und dem auf seine Verwirklichung wartenden Sinnanspruch entsteht eine Dynamik, eine Motivation, eine ziehende Energie, die, wenn sie bewusst genutzt wird, zur Werte- und Sinnverwirklichung führt.

In der Neurosenlehre Sigmund Freuds wird die Entstehung von Neurosen durch das Vorhandensein eines unbewussten Konfliktes, eines ungelösten frühkindlichen Konfliktes oder eines unmittelbaren Konfliktes erklärt.³³ Frankl hingegen ist der Überzeugung, dass ein intrapersonaler Konflikt, eine innere Spannung dem Menschen nicht unbedingt schadet, ja sogar nützen und wesentlich zu seiner Entwicklung und Gesundheit beitragen kann.

„So gilt es denn nicht mehr um jeden Preis Spannungen zu vermeiden. Vielmehr glaube ich, daß der Mensch eines gewissen, eines gesunden, eines dosierten Maßes von Spannung bedarf. Worum es geht, ist nicht Homöostase um jeden Preis, sondern Noodynamik, ...“³⁴

³⁰ Frankl (2011), S. 336.

³¹ Frankl (2013) Buchrückseite.

³² Das Psychologie-Lexikon (Online), „Psychology48.com“ Stichwort: Noodynamik. <http://www.psychology48.com/deu/d/noodynamik/noodynamik.htm> (Datum des Zugriffs: 25. August 2015).

³³ Freud, Sigmund: *Die Sexualität in der Ätiologie der Neurosen*. (1889) In: Gesammelte Werke, Band I, S. Fischer Verlag, Frankfurt / Main 1953, Seite 509.

³⁴ Frankl (2011), S. 21.

Damit stellt sich Frankl gegen das Homöostaseprinzip und nennt es auch ein „Nirvana-Prinzip“³⁵ Nicht durch die Homöostase, einem spannungslosen Zustand völliger Ausgeglichenheit, verändert sich der Mensch und entwickelt sich weiter, sondern durch die Dynamik, die entsteht, wenn er sich mit der Spannung, der offensichtlichen Differenz, die zwischen seinem „Sein“ und seinem „Sollen“ besteht, auseinandersetzt.

„Was jedoch der Mensch in Wirklichkeit braucht, ist nicht ein Zustand bar jeder Spannung, vielmehr eine gewisse, eine gesunde Dosis von Spannung – etwa jene dosierte Spannung, wie sie hervorgerufen wird durch sein Angefordert- und Inanspruchgenommensein durch einen Sinn.“³⁶

Die Noodynamik ist aber nicht nur eine außerordentlich wirkungsvolle Zugkraft zur Veränderung und Weiterentwicklung, sondern auch ein entscheidender Faktor für die seelische Gesundheit oder seelische Heilung eines Menschen.

„Die Noodynamik ist nicht nur für die Psychotherapie, sondern auch für die Psychohygiene relevant. In den USA konnte Kotchen auf Grund von Testuntersuchungen den Nachweis erbringen, daß der logotherapeutische Grundbegriff der Sinnorientierung, also das Ausgerichtet- und Hingeordnetsein eines Menschen auf eine Welt des Sinnes und der Werte, in einem proportionalen Verhältnis steht zur seelischen Gesundheit des Betreffenden.“³⁷

³⁵ Frankl (2011), S. 116.

³⁶ Ibid.

³⁷ Ibid, S. 21f.

7. Die Haltung des logotherapeutischen Beraters

Das logotherapeutische Menschenbild ist die Grundlage für die Art und Weise wie ein logotherapeutischer Berater oder Psychotherapeut seinem Klienten begegnet. Aufgrund der Überzeugung, dass das Leben immer die Möglichkeit zur Sinnverwirklichung bietet und dass in jedem Menschen der Wille zum Sinn vorhanden ist, ist es nun die Aufgabe des logotherapeutischen Beraters den Klienten darin zu begleiten und zu unterstützen sein ganz individuelles Sinnangebot zu suchen, frei zu legen, zu konkretisieren und Schritt für Schritt zu realisieren. Durch eine genaue Analyse der derzeitigen Lebenssituation und durch den gemeinsamen Sinnfindungsprozess entsteht aus der Erkenntnis des Spannungsbogens zwischen „Sein“ und „Sollen“ die Noodynamik, die den Klienten motiviert die entdeckten, persönlichen Sinn- und Werteverwirklichungen zu realisieren. Dabei geht es nicht um einen Werteoktroi, bei dem der Berater seine ihm eigenen Werte dem Klienten aufdrängt, sondern vielmehr darum, dass er ihn in seinem ihm ureigenen Sinnfindungs- und Werteverwirklichungsprozess begleitet.

Es geht auch nicht in erster Linie um Methoden oder Techniken, sondern um das „Sein“ des Beraters oder Therapeuten. Wenn „der Logotherapeut selbst eine sinnoffene, sinnverwirklichende, sinnvitale Persönlichkeit ist“,³⁸ dann entsteht im Klienten die Motivation ebenfalls eine solche Persönlichkeit zu werden und durch die Fähigkeit zur Selbstdistanz Probleme zu lösen und Krisen zu bewältigen. Wolfram Kurz nennt dies eine „produktive Ansteckung“.³⁹

Ganz wesentlich für die Haltung des logotherapeutischen Beraters oder Therapeuten ist es auch, sein Gegenüber als den Menschen zu sehen, der er werden kann.

„Der Therapeut sieht mich nicht nur als denjenigen beschädigten Menschen, der ich jetzt bin, vielmehr immer auch als den heilen, zu seiner Erfüllung kommenden, der ich sein könnte.“⁴⁰

Durch diesen Blick über die Probleme hinaus, in denen sich der Klient gerade befindet, kann der Klient unterstützt durch seinen Berater oder Therapeuten jene Sinnverwirklichungen erarbeiten, von denen er möchte, dass sie in Zukunft sein Leben leiten und prägen sollen. Ein afrikanisches Sprichwort besagt: „Wenn du eine gerade Furche ziehen willst, dann befestige deinen Pflug an einem Stern.“ Die Entdeckung der Möglichkeiten zur sinnorientierten Lebensgestaltung, die der Klient gemeinsam mit seinem Berater erlebt, werden so ein Stern sein, der dem Klienten Orientierung schenkt um aus der Sackgasse, in der er feststeckt oder aus seiner Tretmühle, in der er sich im Kreis dreht, herauszufinden und dem Leben eine neue Richtung zu geben.

³⁸ Wolfram Kurz: (1991), Suche nach Sinn. Seelsorgerliche, logotherapeutische, pädagogische Perspektiven. Würzburg: Stephans-Buchhandlung, S. 122. Zitiert in Riedel (2002), S. 45.

³⁹ Ibid, S. 121. Zitiert in Riedel (2002), S. 45.

⁴⁰ Ibid, S. 128. Zitiert in Riedel (2002), S. 46.

Dazu ist von Seiten des Beraters sicherlich auch die feste Überzeugung notwendig, dass der Klient das Potential hat, sich in seiner geistigen Dimension von den freigelegten Sinnangeboten ziehen zu lassen. Dass diese Überzeugung von Seiten des Beraters von immenser Bedeutung ist, zeigt das „psychiatrische Credo“, das Viktor Frankl mit der Formulierung beschrieben hat: „dieser unbedingte Glaube an den personalen Geist.“⁴¹

In diesem Sinn darf der Logotherapeut eine optimistische, sinnvitale Persönlichkeit sein, ausgerüstet mit diesem unbedingten Glauben an die geistige Dimension, die den Menschen befähigt auch die schwierigsten Lebenssituationen zu bewältigen, sie mit Sinn zu füllen und daran zu wachsen. Elisabeth Lukas schrieb diesbezüglich:

„Nach allem, was ich über Logotherapie erzählt habe, wird der Leser erwarten, daß der Logotherapeut Optimist sein muß. ‚Nimm den Menschen, wie er sein soll, und mach ihn zu dem, was er sein kann!‘, das klingt sehr optimistisch; und erst der Mut, dem Menschen ein ‚mehr als‘, eine geistige Dimension zuzusprechen, die ihn über alle Lebewesen erhebt und die sogar dem unabänderlichen Schicksal zu trotzen vermag, das ist wahrer Optimismus.“⁴²

Die Haltung des logotherapeutischen Beraters ist jedoch kein unbegründeter Zweckoptimismus, sondern er ist in der in jedem Menschen vorhandenen geistigen Dimension und ihrem riesigem Potential begründet. Diese zuversichtliche Grundhaltung darf auch nicht dazu führen, dass in einer oberflächlichen Betrachtungsweise die Probleme nicht genau analysiert werden. Dies unterstreicht Elisabeth Lukas, wenn sie unmittelbar nach dem obigen Zitat fortfährt:

„Dennoch darf der Logotherapeut kein tagträumender Idealist werden, der den Boden der Wirklichkeit unter den Füßen verliert. Wie gefährlich wäre dies doch für seine Patienten! Nein, der Logotherapeut muß pessimistisch genug bleiben, um die Wirklichkeit zu erkennen und auch zu akzeptieren wie sie ist, und niemals darf er vergessen, alle Ursachen und Fakten zu erforschen, die ein gewisses Krankheitsbild umgeben.“⁴³

Der Mut und der Optimismus dem Menschen die geistige Dimension zuzusprechen, erinnert mich an die Aussagen über das besondere Potential das den Testpersonen in den Studien zum Pygmalion-Effekt zugesprochen wurde. Der entscheidende Unterschied zum zusprechen der geistigen Dimension ist jedoch, dass bei den erwähnten Studien dieses besondere Potential gar nicht vorhanden war, in der Logotherapie ist dieses enorme Potential aber tatsächlich bei jedem Menschen vorhanden. Weil bei vielen Menschen dieses gewaltige Potential der geistigen Dimension viel zu wenig erkannt und genützt wird, liegt hier nicht nur eine angebliches, sondern ein definitiv vorhandenes außergewöhnliches Entwicklungspotential vor.

⁴¹ Frankl (1996a), S. 110.

⁴² Lukas (1991), S. 230.

⁴³ Ibid.

8. Fallbeispiele für den Zuspruch positiver Erwartungshaltungen

Welche positiven Auswirkungen es haben kann, wenn das psychiatrische Credo, dieser unbedingte Glaube an die geistige Dimension in der Praxis zum Ausdruck kommt, sollen im Folgenden drei kurze Berichte zeigen. Wir können dies die Haltung „Ich glaube an dich“ nennen oder das Zusprechen des persönlichen Potentials oder auch das Wissen um die geistige Dimension, die sich mit der Trotzmacht des Geistes jeder Schwierigkeit entgegenstellen und sie bewältigen oder tapfer ertragen kann.

8.1 Ein Jugendlicher, der bei seiner Arbeit nicht Fuß fassen konnte⁴⁴

Elisabeth Lukas berichtet in ihrem Buch „Auf dass es dir wohl ergehe“ von einem 18-jährigen Jugendlichen, der vom Jugendamt zu ihr geschickt wurde mit dem Anliegen Stabilisierungsmaßnahmen für ihn zu ermöglichen. Er hatte bereits dreizehn Mal eine Arbeit abgebrochen oder war nach wenigen Tagen oder Wochen gekündigt worden. Schließlich hielt er sich selbst für unfähig eine Arbeit durchzuhalten. Elisabeth Lukas erhielt eine dicke Akte mit den schwierigen Familienverhältnissen, den Interventionen der Fürsorge, Informationen über Pflegeeltern, die nach dem dritten Arbeitsabbruch aufgegeben haben und über kleinere Delikte wie Kaufhausdiebstähle, Tierquälerei und Beschädigung fremder Fahrräder. Die Ausgangsposition war denkbar schlecht. Über die Beratung berichtet Elisabeth Lukas:

„Ich zeigte dem jungen Mann die dicke Akte und sagte ihm klipp und klar, dass ihm wahrscheinlich kaum mehr jemand vertraue, dass er sich in ein geordnetes Leben einfügen werde. Sogar er selbst habe sich innerlich aufgegeben. Ich aber sei nicht bereit, ihn aufzugeben. Ich würde nun den Aktendeckel vor seine Augen schließen, verschnüren und alles zurücklassen, was ich darin gelesen hätte. Wir würden ganz von vorne anfangen so als stünden ihm sämtliche Möglichkeiten des Lebens offen. (...) Der junge Mann war dieser Interpretation gegenüber aufgeschlossen. Zum ersten Mal erlebte er, dass jemand ihm etwas vertraute, dass ihm eine Hoffnung zugesprochen wurde.“⁴⁵

Neu motiviert begann er den 14. Versuch, eine Arbeitsstelle in einem Spielwarengeschäft. Doch auch dieser Versuch scheiterte, ebenso der 15. und 16. Versuch. Als er kapitulieren wollte, konnte ihn Elisabeth Lukas noch zu einem 17. Versuch bewegen, eine Arbeit bei einem Gärtner. Dort blieb er und gewann zusehends Freude an der Arbeit. Nach einem Jahr belegte er einen Volkshochschulkurs um seine Rechtschreibkenntnisse zu verbessern. Auch dies gelang und Elisabeth Lukas schrieb abschließend, dass sie sehr stolz auf ihn war.

⁴⁴ Lukas (2006b), S. 27-29

⁴⁵ Ibid, S. 28f.

8.2 Eine Frau, die intensiv unter den Folgen sexueller Gewalt litt⁴⁶

Ellen Rachut schrieb gemeinsam mit ihrem Mann das Buch „Folgen sexueller Gewalt, verstehen lernen - helfen lernen.“ In diesem Buch erzählt sie ausführlich von jener Zeit in ihrem Leben als die Traumatisierung durch eine Vergewaltigung ihr jegliche Lebensfreude und Zukunftsperspektive nahm und sie nicht mehr daran glauben konnte jemals wieder Heil zu werden.

„Mein eigener Glaube ist zerschlagen, trotzdem gibt es Menschen, die an mich glauben. Heute sehe ich, dass diese Grundhaltung der Menschen in meiner Umgebung ausschlaggebend für meine Heilung war, denn ich hatte in der Tat jeglichen Glauben an mich selbst verloren.“⁴⁷

Ihr Mann unterstützte sie auch in den Zeiten als sie Suizidgedanken quälten und bestätigte ihr: „Ich glaube an dich. Du gehst nicht unter. Du wirst wieder heil.“

Ihre beiden Kinder standen zu ihr. Ihre Freundin begleitete sie und ermutigte sie ihre Therapiegeschichte einmal als Buch zu veröffentlichen, was sie sich zu der Zeit überhaupt nicht vorstellen konnte. Über ihre Therapie schrieb sie:

*„Da gab es meinen Therapeuten: Manchmal habe ich ihn regelrecht angegriffen mit Sätzen wie: ‚Was gibt ihnen eigentlich das Recht zu glauben, dass ich jemals wieder aus dieser Situation herausfinde?‘ Vollkommen ruhig, ohne den geringsten Anflug eines Zweifels sagte er dann: ‚Sie können die Verletzung zwar nicht ungeschehen machen, aber irgendwann werden Sie es lernen, damit zu leben. Und das werde ich Ihnen bestätigen, so oft Sie es brauchen.‘
Nur an mich zu glauben, das war die wichtigste Hilfe. Der leiseste Zweifel hätte mich wahrscheinlich schon aus dem Konzept gebracht.“⁴⁸*

8.3 Eigene Beratungserfahrung

In den Beratungen, die ich bisher durchführen konnte, war für mich diese Haltung, die dem psychiatrischen Credo, dem unbedingten und unerschütterlichen Glauben an die geistige Dimension entspricht, von besonderer Bedeutung. Ob dies nun Menschen waren, die Suizidgedanken plagten, sie sich in einer Adoleszenz- oder einer Ehekrise befanden. Immer wieder durfte ich erleben, dass die Versicherung des enormen Potentials und der realen Möglichkeit der zukünftigen Sinnverwirklichung eine treibende Kraft war – auch und gerade dort wo Menschen sich selbst und die Hoffnung diese Krise zu bewältigen bereits aufgegeben hatten.

Eine ganze Reihe von Beratungsstunden durfte ich mit einem 42-jährigen Mann erleben, der sich in einer schweren Lebenskrise befand. Bereits in seiner Jugend begann er Drogen zu nehmen und unternahm schließlich als Drogenkurier Reisen nach Ko-

⁴⁶ Rachut (2004), S. 83f.

⁴⁷ Ibid, S. 83.

⁴⁸ Ibid, S. 84.

lumbien. Nachdem er gefasst wurde, verbrachte er vier Jahre im Gefängnis. Dort dachte er intensiv über sein Leben nach und machte einen neuen Anfang. Wieder in Freiheit erlernte er einen Beruf, heiratete und es ging kontinuierlich bergauf – bis er einen Rückfall in die Drogensucht erlebte. Die Ehe wurde geschieden, die Arbeit ging verloren und ein riesiger Berg an Schulden hatte sich angehäuft. Er kam zu mir als er sich zum zweiten Mal in seinem Leben an einem Tiefpunkt befand. Zum einen wünschte er sich sehnlichst, dass es wieder bergauf gehen würde, zum anderen sah er keine Möglichkeiten sein Leben wieder in eine positive Richtung zu lenken. Meine Überzeugung, dass er ein ausgesprochen wertvoller Mensch ist, und dass er für andere Menschen, die ich nicht kenne und auch nicht erreichen kann, einen unschätzbaren Dienst tun kann, hat ihm wieder Zuversicht gegeben. Innerhalb von zwei Jahren durfte er viele positive Veränderungen erleben: seine Antidepressiva konnte er ganz wesentlich reduzieren⁴⁹ und dennoch eine viel größere Lebenszufriedenheit erreichen. Nach zahlreichen Jahren, die er mit Krankenständen und Langzeit-Arbeitslosigkeit zugebracht hat, konnte er wieder im Berufsleben Fuß fassen. Er geht heute regelmäßig seiner Arbeit nach, hat erneut geheiratet und hat wieder eine zuversichtliche Lebensperspektive.

⁴⁹ Reduktion der Medikamente vom Beginn der Beratungsgespräche bis zum derzeitigen Stand zwei Jahre später: Wellbutrin von 300 mg auf 125 mg, Trittico von 300 mg auf 75 mg, Depakine von 500 mg auf 250 mg, Zeldox von 80 mg auf 0 mg. Keine Verwendung von Zoldem mehr.

9. Schlussfolgerungen und Anwendung

Die Forschung über den Pygmalion- und den Galatea-Effekt zeigt, welche konkreten Auswirkungen es hat, wenn wichtige Bezugspersonen von dem Potential eines Menschen überzeugt sind und positive Erwartungen für dessen Zukunft haben. Sogar wenn diese positiven Erwartungen der Bezugspersonen der betreffenden Person nicht mitgeteilt werden (Pygmalion-Effekt), sind deutliche Auswirkungen auf eine positive Entwicklung und Leistungssteigerung messbar. Wenn der betreffenden Person diese positiven Erwartungen auch mitgeteilt werden (Galatea-Effekt), werden die Entwicklungsschritte dadurch zusätzlich begünstigt und können noch deutlicher ausfallen.

Auf der anderen Seite führt uns die Forschung über den Golem-Effekt vor Augen, welche fatalen Folgen es hat, wenn wir in unserem Denken einer Person keine oder sogar eine negative Entwicklung zuschreiben. Ob dies nun ausgesprochen wird oder nicht, es wird bei unserem Gegenüber ankommen und eine negative Wirkung entfalten oder eine große Portion der Trotzmacht des Geistes erfordern um sich dieser negativen Wirkung entgegen zu stellen.

Alle drei beschriebenen Effekte machen uns bewusst von welcher immensen Bedeutung es ist, wie wir von anderen Menschen denken. Unser Denken wird nicht nur durch unsere Worte, sondern auch durch unsere Mimik, Gestik und Handlungsweise vom anderen wahrgenommen und es wird Auswirkungen auf sein Leben haben – ob positiv oder negativ. Das sind bedeutende Gründe um auch für den Menschen, der mit den schwerwiegendsten Problemen und Krisen, mit dem Verlust seines Selbstwertgefühles aufgrund seines eigenen Versagens oder dem Verlust jeglicher Zukunftsperspektive und jeglicher Hoffnung auf Bewältigung seiner Probleme in die Beratung kommt, positive Bilder seiner Zukunft und die Überzeugung seines Potentials zu haben.

Wenn wir aus irgendeinem Grund keine solchen positiven Bilder für die zukünftige Sinnverwirklichung für eine Person haben können, dann sind wir verpflichtet die Beratung dieser Person an jemanden anderen abzugeben, da wir ihr sonst mehr schaden als helfen würden.

Das Menschenbild der Logotherapie beinhaltet die Überzeugung, dass bei jedem Menschen das Potential zur Heilwerdung, zur Krisenbewältigung und zur Sinnverwirklichung vorhanden ist. In jedem Menschen sind die im logotherapeutischen Menschenbild enthaltenen Potentiale vorhanden: die geistige Dimension, die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn, die Fähigkeit zur Selbstdistanz und die Trotzmacht des Geistes. Im Leben jedes Menschen gibt es Sinnangebote und bei jedem Menschen besteht die Möglichkeit, dass die Noodynamik ihre Wirkung entfalten kann. Diese Potentiale können verschüttet sein, aber sie können im Lauf der Beratung frei gelegt werden und schließlich zur Anwendung kommen.

Auch wenn die Forschungen zu den erläuterten Effekten für die logotherapeutische Beratung von Interesse sind, so gehen die Schlussfolgerungen doch weit über die Wir-

kung dieser Effekte hinaus. Die Schlussfolgerungen daraus führen nicht zu einer Methode der Suggestion, bei der ähnlich wie bei den erwähnten Studien willkürlich positive Erwartungen verbreitet werden sollen. Die Schlussfolgerungen führen auch nicht zu einem oberflächlichen, allgemeinen positiven Denken als einem Versuch alle Krisen und Probleme, aufgrund derer ein Klient in die Beratung gekommen ist, mit allgemeinen, positiven Gedanken zu überdecken.

Stattdessen ergeben sich aus dem Studium dieser Effekte und dem logotherapeutischen Menschenbild drei ganz wesentliche Schritte für die logotherapeutische Beratung:

1. Eine genaue Analyse des Auftrages, der Lebenssituation, der Probleme oder der Krise, in der sich der Klient befindet und wegen der er in die Beratung gekommen ist.
2. Das gemeinsame Entdecken und Freilegen der Sinnangebote, die gerade für diesen Menschen in genau dieser Lebenssituation unikale Sinn- und Werteverwirklichungen darstellen. Das Bewusstmachen und der Zuspruch des enormen, tatsächlich vorhandenen Potentials, das ihm aufgrund des logotherapeutischen Menschenbildes zur Verfügung steht.
3. Aus den ersten beiden Schritten ergibt sich die Noodynamik, die bewusste Hinwendung zum entdeckten unikalen Sinnangebot, d.h. das Angezogen werden von der geplanten Sinnverwirklichung und damit ist oft gleichzeitig die Bewältigung der Problemsituation, d.h. das Herausgezogen werden aus der aktuellen Problem- oder Krisensituation, verbunden.

Die Forschungen über die drei beschriebenen Effekte deuten an, welche Auswirkungen die Erwartungshaltungen haben, mit denen wir anderen Menschen begegnen – selbst wenn diese Erwartungen und die damit verbundenen Potentialzusprechungen willkürlich erzeugt wurden. Da es sich in der logotherapeutischen Beratung aber nicht um nur vorgeblich vorhandenes Potential, sondern aufgrund des logotherapeutischen Menschenbildes um real vorhandenes Potential handelt, sind die Auswirkungen des Zuspruches dieses Potentials sicher um ein vielfaches höher einzuschätzen als die Ergebnisse der genannten Studien zeigen. Dazu kommt die Dynamik, die entsteht sobald die ersten Fortschritte erkennbar werden und das vorhandene Potential auch durch die eigene Erfahrung für den Klienten erlebbar wird und danach in noch größerem Ausmaß freigesetzt wird.

*„Wenn wir ... die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“*⁵⁰

Johann Wolfgang von Goethe

⁵⁰ Goethe, Wilhelm: Meisters Lehrjahre, Erstdruck Unger, Berlin 1795-1796.

Zitiert in: www.aphorismen.de (Datum des Zugriffs: 27.August 2015)

http://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Menschheit%2C+Menschen&f_autor=1461_Johann+Wolfgang+von+Goethe&seite=4

10. Appendix: Zitate zur positiven Erwartungshaltung im Neuen Testament und in der christlichen Literatur

Im Folgenden einige Texte des Neuen Testamentes, die mit der Haltung der positiven Potentialzusprechung korrespondieren:

*„Denn die Predigt von Christus ist in euch kräftig geworden, so dass ihr keinen Mangel habt an irgendeiner Gabe und wartet nur auf die Offenbarung unseres Herrn Jesus Christus. Der wird euch auch fest erhalten bis ans Ende, dass ihr untadelig seid am Tag unseres Herrn Jesus Christus.“*⁵¹ Paulus

*„... und ich bin darin guter Zuversicht, dass der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird es auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu.“*⁵² Paulus

*„Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus Jesus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.“*⁵³ Petrus

In der christlichen Literatur späterer Zeit hat mich vor allem dieses Zitat über die Wirkung von erhebenden Ideen dessen, was aus einem Menschen einmal werden kann, beeindruckt:

*„Unser Erfolg Menschen Gutes zu tun wird proportional zu ihrer Überzeugung sein, dass wir ihnen vertrauen und sie wertschätzen. Respekt, der einer ringenden Seele erwiesen wird, ist das sichere Mittel Jesu Christi zur Wiederherstellung der Selbstachtung, die dieser Mensch verloren hat. Unsere erhebenden Ideen dessen, was aus einem Menschen werden kann, sind eine Hilfe, die wir gar nicht richtig zu schätzen wissen.“*⁵⁴

Abschließend noch ein Zitat des französischen Schriftstellers Paul Claudel:

*„Nichts kann einen Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“*⁵⁵

⁵¹ 1. Petrusbrief, Kapitel 5, Vers 10, Übersetzung Martin Luther, 1984.

⁵² Philipperbrief, Kapitel 1, Vers 6, Luther (1984).

⁵³ 1. Petrusbrief, Kapitel 5, Vers 10, Luther (1984).

⁵⁴ White, Ellen Gould, Mind, Character and Personality, Guidelines to Mental and Spiritual Health, Southern Publishing Association, Nashville, Tennessee, 1977, Band 1, S. 255, (eigene Übersetzung) Das Zitat stammt aus einem Brief aus dem Jahr 1893.

⁵⁵ Claudel, Paul, zitiert in: <http://gutezitate.com/zitat/109136> (Zugriff vom 27. August 2015).

11 Literaturverzeichnis

- Akoun, Audrey und Pailleau, Isabelle** (2014): Besser lernen mit Positiver Pädagogik, Ein Ratgeber für Lehrer, Eltern und Schüler. MVG-Verlag, München.
- Babad, E. Y.** (1977) Pygmalion in reverse. *Journal of Special Education*, 11, 81–90.
- Baudson, Tanja Gabriele** (2011): Pygmalion in der Schule, in: MinD-Magazin 82, Juni 2011, S. 9. Siehe auch: <https://www.uni-due.de/imperia/md/content/dia/mindmag82-tgb.pdf> (Datum des Zugriffs: 12. August 2015).
- Eden, Dov** (1991): Pygmalion in Management: Productivity as a Self-Fulfilling Prophecy. In: *The Academy of Management Review*. Band 16, 1991.
- Eden, Dov und Kinnar, Joseph** (1991), Modeling Galatea: Boosting self-efficacy to increase volunteering, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 76 (6), Dec. 1991, S. 770-780.
- Frankl, Viktor Emil** (1973): Psychotherapie für den Laien. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde. 4. Auflage. Herder-Verlag, Freiburg.
- Frankl, Viktor Emil** (1994): Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Berlin München: Quintessenz.
- Frankl, Viktor Emil** (1996a): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Verlag Hans Huber, Bern.
- Frankl, Viktor Emil** (1996b): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Herder, Freiburg.
- Frankl, Viktor Emil** (1996c): Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Piper, München.
- Frankl, Viktor Emil** (2009): ... trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel-Verlag, München.
- Frankl, Viktor Emil** (2011): Ärztliche Seelsorge, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Frankl, Viktor Emil** (2013): Bergerlebnis und Sinnerfahrung. Tyrolia-Verlag, Innsbruck.
- Freud, Sigmund** (1889): Die Sexualität in der Ätiologie der Neurosen. In: *Gesammelte Werke* (1953), Band I, Fischer Verlag, Frankfurt / Main.
- Frick, Jürg** (2011): Die Kraft der Ermutigung, Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. Verlag Hans Huber, Bern.
- Kurz, Wolfram** (1991):, Suche nach Sinn. Seelsorgerliche, logotherapeutische, pädagogische Perspektiven. Stephans-Buchhandlung, Würzburg.
- Lukas, Elisabeth** (1991): Auch Dein Leben hat Sinn, Logotherapeutische Wege zur Gesundung. Herder Spektrum, Freiburg Basel Wien.

Lukas, Elisabeth (2006a): Lehrbuch der Logotherapie, Menschenbild und Methoden. Profil Verlag, München Wien.

Lukas, Elisabeth (2006b): Auf dass es dir wohl ergehe, Lebenskunst fürs ganze Jahr. Kösel-Verlag, München.

Manzoni, Jean-Francois und Barsoux, Jean-Louis (2003): Das Versager-Syndrom, Wie Chefs ihre Mitarbeiter ausbremsen und wie es besser geht. Carl Hanser Verlag, München Wien.

McNatt, D. B. (2000): Ancient Pygmalion joins contemporary management: A meta-analysis of the result. *Journal of Applied Psychology*, 85, 314–322.

Nam Kha Pham (2015): So funktioniert der Pygmalion-Effekt.
<http://www.experto.de/personal/mitarbeiterfuehrung/so-funktioniert-der-pygmalion-effekt.html> (Datum des Zugriffs: 12. August 2015)

Riedel, Christoph; Deckart, Renate und Noyon, Alexander (2002): Existenzanalyse und Logotherapie, Ein Handbuch für Studium und Praxis. Primus Verlag, Darmstadt.

Rachut, Ellen und Rachut, Siegfried (2004): Folgen sexueller Gewalt: Verstehen lernen - helfen lernen. Verlag: Ulrike Helmer, Frankfurt / Main.

Rosenthal, Robert (1971): Pygmalion im Unterricht. Beltz, Weinheim.

White, Ellen Gould, (1977): Mind, Character and Personality, Guidelines to Mental and Spiritual Health. Southern Publishing Association, Nashville, Tennessee.

Wikipedia, Artikel von Matthias, Arno (2015): Wikipedia: Pygmalion-Effekt.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Pygmalion-Effekt> (Datum des Zugriffs: 12. August 2015)

Wikipedia (verschiedene Autoren): Galatea-Effekt.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Galatea-Effekt>. (Datum des Zugriffs: 16. August 2015)

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig angefertigt habe. Es wurden nur die in der Arbeit ausdrücklich benannten Quellen und Hilfsmittel benutzt. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut habe ich als solches kenntlich gemacht.

Hans Hartig

Innsbruck, den 14. Jänner 2016