

Resilienz ... *und darüber hinaus*

Eine Gemeinsame Schatzsuche



MMag. Adrea MACH

EALP Diplomarbeit

PSB Graz_A 2017

Wien, Dezember 2019

WIDMUNG

*Für meine Tochter, Chris (Sylvie), die aus Liebe meine Resilienz seit über 30 Jahren herausgefordert und gestärkt hat. Und ...
Für meine Enkelin, Heidi Skye, für die ich diese resiliente Haltung als Geschenk für ihre Zukunft weitergeben möchte.
Seid zueinander lieb und miteinander stark!*

Titelseite Bild: Als **Symbol der Resilienz und "Trotzmacht der Natur"**, einen V-förmiger Baum der aus einem kargen Granitfelsen wächst hoch über Howe Sound, ein Fjord Netzwerk nordöstlich von Vancouver, British Columbia, Canada.
<https://www.istockphoto.com/at. gm1160908695-317915810>

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit bestätige ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken (dazu zählen auch Internetquellen) entnommen sind, wurden unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Gender Erklärung

Zur besseren Lesbarkeit werden in diese Publikation personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der im Deutschen **weiblichen** Form angeführt, also z.B. "Teilnehmerinnen" **statt** "Teilnehmer" oder "Teilnehmerinnen und Teilnehmer". Als kleiner Beitrag zur Gleichberechtigung, soll dies jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

Urheberrechtliche Erklärung

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetze (z.B. Vervielfältigungen, Übersetzungen, Einspeicherungen/Verarbeitung in elektronischen Systemen) ist ohne Zustimmung der Autorin oder der EALP unzulässig und strafbar.

INHALT

I: Resilienz: Ein kurzer Überblick	4
<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Resilienz? • Warum gerade Resilienz? • Wie ist das Interesse an diesem Thema entstanden? • Präzisierung der Fragestellung 	
II. Einleitung: von Resilienz / “Trotzmacht des Geistes” zur “Geistige Wende” zur Berufung/“Dharma” und darüber hinaus zum Selbsttranszendenz	5
<ul style="list-style-type: none"> • Relevante Theorien zum Thema Resilienz • Viktor Frankls: “Trotzmacht des Geistes” statt Resilienz • “Resilienz Kurve” und Entfaltungsfaktoren • Ergänzung: Hypothese einer “Geistigen Wende” (“Spiritual Pivot”) • Jenseits der Resilienz: Die ziehende Kraft der “Berufung” (Dharma) • Selbsttranszendenz und hinterlassene Spuren 	
III. Fallbeispiele: Zwei Überragende “Profile der Resilienz +”	20
<ul style="list-style-type: none"> • Ludwig van Beethoven (57), Österreich (16.12.1770 - 26.03.1827) • Ruth Bader Ginsberg (??), USA, (15.03.1933 - ?) 	
IV. Quo Vadis?	39
<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Reflexion: Resilienz Anamnese und eigene Fallbeispiel als ... • Kritisches Denken: Mein Interview / Dialog mit Viktor Frankls Geist! • Schlussfolgerungen für die Praxis: <ol style="list-style-type: none"> 1. Geleitete Autobiographie nach Elisabeth Lukas und James Birren, 2. Lebensneugestaltung durch Verstärkung der persönlichen Resilienz/Berufung; 3. Gezielte Gruppen Vorträge, Seminare, Reisen usw. die Kultur 4. und logotherapeutischen Lernerlebnisse kombinieren. 5. Von Schatzsuche zur vollen Scheunen und hinterlassenen Spuren 	
V. Acknowledgements & Professional Contacts	
VI. Bibliography	

I. Resilienz: Ein kurzer Überblick

WAS ist Resilienz? Als Viktor E. Frankl 1946 sein bahnbrechendes Buch **“Trotzdem JA zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager”** veröffentlichte, **gab** es dieser Begriff im deutschsprachigen Raum noch gar nicht. Er hat ihn (und darüber hinaus viel mehr) aber **verkörpert**. Sein resilientes KZ Verhalten, sein Suchen nach neuem Lebenssinn, nachdem er fast seine ganze Familie in den Nazi KZs verlor hat ihn das Überleben ermöglicht! Und führte dann zu einer selbst-erlebte **Vertiefung** seiner schon existierenden Konzept der sinnbezogenen Logotherapie.

Das rein wissenschaftliche Konzept “Resilienz” – **“die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können”** – wurde uns aus der Physik überliefert.¹ Sehr nüchtern, rationell und objektiv-betrachtungsbasiert. Für ein “System” (z.B. unseren Planet Erde) vielleicht adäquat ... aber keinesfalls für ein Menschenleben, das, subjektiv gesehen, viel nuancierter, gefühlsbetonter und selbst-agierend ist.

Wie auch immer wurde der Begriff “Resilienz” vor ca. 75 Jahren von amerikanischen Psychologen und später von europäischen Sozialwissenschaftlern übernommen und “vermenschlicht”. Und – siehe da! – bezogen auf den “geistigen Menschen” infolge von schweren Schicksalsschlägen und Traumata, sieht “Resilienz” völlig anders aus.

WARUM gerade Resilienz? Weil Resilienz, die menschliche Fähigkeit – besonders nach schweren Schicksalsschlägen – wieder aufzustehen, **lebenswichtig** ist. Eigentlich ein ganzes Bündel von Eigenschaften (Siehe “Relevante Theorien zu diesem Thema”), Resilienz verlangt eine lebens-essentielle Flexibilität, eine “Elastizität”, die unser geistiges Wachstum ermöglicht; ohne Entfaltung, ohne Transformation, würden wir spröde werden, gelähmt, schlimmsten Falls vielleicht sogar erstarrt. Also **Resilienz gegen seelische Arteriosklerose!**

WIE ist das Interesse an diesem Thema entstanden? Als ich 1988 mein Mid-Career MPA an der Harvard Universität antrat, gab es gleich eine Fülle sehr wichtigen Hinweisen, die ich seitdem versuche, in meinem Leben zu integrieren. Wohl eine der wichtigsten – wenn auch kontra-intuitiven – Hinweise war: “Play **FIRST** to your weaknesses; **THEN** enhance your strengths.” Das heißt: habe den Mut **ZUERST** deine Schwächen zu stärken; **DANN** die Stärken zu **VER**stärken!”²

Ist menschliche Resilienz – “die Fähigkeit, Schicksalsschläge und Krisen zu meistern”³ – einer meiner Stärken? Hmm. Wagemut und Leidenschaft. JA. Existentielle Marathonläufe LEIDER. Daher Beharrlichkeit. Aber das leichtfüßige “bounce-back” wie auf einem Trampolin springend? Könnte ich von mir nicht gerade behaupten.

¹ Resilienz: Die Kunst wieder aufzustehen, Rosette Poletti und Barbara Dobbs, Scorpio Verlag, München, 2015 (Deutsche Übersetzung), S. 13.

² Nota bene: Obwohl meine Diplomarbeit Supervisorin, Dr Elisabeth Lukas, diese Meinung nicht teilt, stehe ich dazu, aus meine persönlichen Erfahrungen. Nur braucht man eine geschützte Lernumgebung und ... **Mut**.

³ Ibid., S. 5.

Gerade **deswegen** meine Interesse am Phänomen “Resilienz” und darüber hinaus. Mehr Einsicht. Praktisch anwendbare “Tools”. Positivere Ergebnisse, vor allem im persönlichen Bereich meines Lebens, die vielleicht auch anderen helfen könnten. Erfahrungen weitergeben ist mir ein Anliegen, obwohl gewiss jeder Mensch seine Erfahrungen selbst machen muss.

Präzisierung der Fragestellung. Sind wir uns einig, dass Resilienz und eine gewisse “Geistige Wende” wirklich lebenswichtig und daher erstrebenswert sind, entstehen folgende Fragen:

- **Wie LERNEN wir**
 - Welche Theorien gibt es; wie sieht die “Frankl = Resilienz Gleichung” aus?
 - Welche geschichtlichen / zeitgenössischen Vorbilder gibt es?
- **Wie ENTWICKELN wir unsere eigene Resilienz?** An Hand von Frankls psychotherapeutischen “Tools”—z.B. Trotzmacht des Geistes, Dereflexion, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz—wie wandeln wir unsere Schicksalsschläge (Traumata) ins “Posttraumatische **Wachstum**” um? Und, “last but not least”, als praktizierende Psychosoziale Berater/Innen:
- **Wie VERMITTELN wir diese Resilienz “Tools” weiter?**

II. EINLEITUNG: Von Resilienz / “Trotzmacht des Geistes” zur “Geistige Wende” zur Berufung / Dharma und darüber hinaus zum Selbsttranszendenz

Viktor E. Frankl (26 August 1905 - 02. September 1997), Mediziner und Psychiater aus einer wohlhabenden jüdischen Wiener Familie, Begründer der Logotherapie, die “dritte Wiener Schule” der Psychoanalyse (nach Freud und Adler) gründete sie in Österreich in den 1930-40er Jahren (d.h. kurz **bevor** der üblen Welle des Anti-Semitismus in Europa und der Ausbruch des Zweiten Weltkrieges).

Samt Familie (abgesehen von Schwester Stella, die nach Australien geflüchtet ist), wurde der damals 37-jähriger Dr. Frankl in September 1942 inhaftiert und verbrachte mehr als 2.5 Jahren in vier verschiedenen Nazi Konzentrationslagern bis zur seiner April 1945 Befreiung durch amerikanischen Truppen. Seine schreckliche Erlebnisse wurden noch verschlimmert durch die Verlust von beinahe seiner ganzen Familie. Noch dazu hat Frankl durch Erkrankung an Fleckfieber die “Geburt seines geistigen Kindes”—die Rekonstruktion seines von den Nazis beschlagnahmten Buch Manuskripts “Ärztliche Seelsorge” als Fundament seines logotherapeutischen Konzeptes—um ein Haar nicht erlebt.

Wie ein dunkel-anziehendes, geistiges schwarzes Loch hat ihn alle diese Erlebnissen ganz an den Rand des Selbstmords gebracht. Aber gerade DA—in seinen tiefsten Augenblicke der Verlust—hat er eine innere Kraft entdeckt, die sein Leben gerettet hat. Wie ist das “Mysterium” passiert in der “Dunkle Nacht der Seele”?

Die "Geistige Wende"
Ein Augenblick des Mysteriums

**Was geschieht tatsächlich wenn wir das "Nichts" berühren?
Was ist es—welcher Prozess—nach Nahtod Erlebnissen aller Art,
dass einige—nicht alle— Menschen zurückholt
in die Fülle eines noch bereichertem Lebens?**

**Welche Leuchtfener wird mitten in
diese tiefste Dunkelheit angezündet?
WIE und vom Wem?**

Von Verzweiflung zum profunden Katharsis und geistiger Wende, hat Frankl 1945 in nur neun Tagen das Buch, "**Trotzdem JA zum Leben Sagen**" in einem emotionalen "tsunami" durch-diktirt. Dieses knapp 100-seitenlange Buch—auf Englisch "**Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust**"—hat ihn zur internationalen Berühmtheit katapultiert. Aber, wie schon erwähnt, damals hatte sein "Überlebensrezept"—sein Verhalten—noch keinen Namen.

Frankl wird oft als der Vorläufer—"trailblazing Pioneer"—der Resilienz beschrieben. Zweifelsohne war sein **Verhalten** in den vier Nazi Konzentrationslagern "resilient". Aber eigentlich wäre es ein Irrtum Resilienz mit "Trotzmacht des Geistes" gleichzusetzen. Weil Frankls "Trotzmacht des Geistes"—wie er das Phänomen zu pflegen nannte—wesentlich **mehr** beinhaltet als "nur" Resilienz. (S. 12). Aber fangen wir unsere "gemeinsame Schatzsuche" bei der Resilienz an.

Sechs Relevante Theorien zum Thema "Resilienz" (1950s - 2018)

Definition. Das Wort "Resilienz" (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder auch **psychische Widerstandsfähigkeit** wird allgemein verstanden als "die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen". Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit (Salutogenese), Widerstandsfähigkeit (Hardiness), Bewältigungsstrategie (Coping) und Selbsterhaltung (Autopoiesis). Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (Vulnerabilität).⁴

⁴ [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)).

Die Evolution der “Resilienz” Definitionen

1. 1950-1970: Die Geburt des psychologischen Konzepts “Resilienz”.

Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner hat als Erste das Wort “Resilienz” geprägt im Zusammenhang mit ihrer bahnbrechenden Längsschnittstudie über die Resilienz der benachteiligten Hawaiianischen “Kinder von Kauai”. Von fast 700 Kindern, die unter schwierigen Verhältnissen—Armut, Alkoholismus und Arbeitslosigkeit—aufwuchsen, haben es trotzdem 30% geschafft, “psychisch stabile, erfolgreiche Erwachsene” zu werden. Diese **ausschliesslich auf Kindern** bezogene Leistung nannte Werner “Resilienz”.

2. 1950-1990: Das “Big-Five”-Persönlichkeitsmodell⁵

Mehrere unabhängige amerikanische Forschergruppen haben diese fünf umfangreichen Faktoren aufgrund empirischer datenbetriebener Forschung definiert. In einem Persönlichkeitstest werden sie auf die Big-Five-Merkmale verwendet.

Merkmale der Big-Five-amerikanischen Persönlichkeitstests. Die “Big Five” sind wie folgt (aus dem Englischen übersetzt):

1. **Offenheit (Openness).** Personen, die aufgeschlossen sind für Neues und gern Neues ausprobieren, erzielen bei Offenheit meist hohe Werte bei Eigenschaften wie Einfühlsamkeit und Einfallsreichtum, sowie ein breites Interessenspektrum.
2. **Gewissenhaftigkeit (Conscientiousness).** Personen mit einem hohen Maß an Gewissenhaftigkeit sind zuverlässig und tüchtig. Zu den Eigenschaften zählen Organisationsbegabung, Methodik und Sorgfalt.
3. **Extraversion (Extraversion).** Solche Personen schöpfen Kraft aus der Interaktion mit anderen; introvertierte Personen schöpfen Kraft aus sich selbst. Extraversion umfasst Eigenschaften wie Energiegeladenheit, Gesprächigkeit und Durchsetzungsstärke.
4. **Verträglichkeit (Agreeableness).** Diese Personen sind freundlich, hilfsbereit und mitfühlend. Personen mit niedrigen Werten bei Verträglichkeit sind distanzierter. Typische Eigenschaften sind Freundlichkeit, Herzlichkeit und Sympathie.
5. **Neurotizismus (Neuroticism).** Dies wird auch manchmal als emotionale Instabilität bezeichnet und bezieht sich auch auf das Maß an negativen Emotionen einer Person. Typische Charakterzüge: sie sind launisch und angespannt.

In ein 2017 “Big Five” Meta-analyse, geführt von Wissenschaftlern aus Japan, USA und Canada, im Großen und Ganzen, Resilienz zeigte eine positive Korrelation mit vier der “Big Five” Merkmale—nämlich Offenheit, Extraversion, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit; nur bei Neurotizismus war eine negative Korrelation.

3. 1990s: “The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity”⁶

Dieses Buch konzentriert sich ausschliesslich auf “survivors”—“Überlebenden”—aus “gestörten Familienverhältnissen” und wie sie Unglück meistern. In der klassis-

⁵ <https://www.123test.de/Das-Persönlichkeitsmodell-der-Big-Five/>

⁶ *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*, Steven J. And Sybil Wolin, Villard (Random House), New York, 1993.

che, amerikanische “self-help” Tradition, wurden erstmalig psychologische Studien, usw. eines breiterem Publikums in leicht verständlichen Form veröffentlicht.

Der Fokus ist—wie bei Emily Werners Studie—auf die **schlechten Erlebnissen der Kindheit** und wie man sie nachträglich abhelfend umwandeln könnte. Anhand von 25 anonymisierten klinischen Fallstudien, ein “Schadensinventar” (d.h. mehreren Fragebögen für Leser-Selbstevaluierungen) und ein “Resilienz Mandala”, soll der “Survivor” Strategien, Tools und eine neue Lebensperspektiv entwickeln.



Die sieben Resilienz Mandala Gebiete sind—auf Deutsch: Einsicht, Unabhängigkeit, Beziehungen, Initiative, Humor, Kreativität und Moral/Ethik.⁷

⁷ *Ibid.* S. 208-216. (**Nota bene:** wie alle brave, Selbsthilfe-besessene Amerikaner, habe ich alles durchgemacht und bin nicht durchgefallen. Nur habe ich ein Nachgeschmack von zu sehr selbst-absorbierten “Navel-gazing”, dass sicher nicht zur Franks “Trotzmacht des Geistes” gehört; lerne noch!).

4. 2000: Der Multi-faktoral Resilienz



Der erweiterte RESILIENZ Grafik oben zeigt folgende 12 **subtilere** Attributen rund um den "Resilienz" Kern: Agilität, Anti-Fragilität, Anpassungsfähigkeit, Elastizität, Erholungsfähigkeit, Flexibilität, Redundanzen, Robustheit, Selbstorganisation, Selbstregeneration, S t ä r k u n g durch Störungen, und Widerstandsfähigkeit.

Hier von Wichtigkeit ist die Behauptung, dass "Widerstandsfähigkeit" nur **eine** von zwölf Eigenschaften ist, die ein resilienter Mensch braucht. Andere imperative Eigenschaften schliessen persönliche-, soziale- und und Umweltfaktoren mit ein.

5. 2017. "GRIT: The Power of Passion and Perseverance"

Zu Deutsch: "Stehvermögen: Die Macht der Leidenschaft und Beharrlichkeit: Warum Leidenschaft und **Resilienz** die Schlüssel zum Erfolg sind.". Wenig elegant aber so ist die deutsche Sprache.

Jenseits der Resilienz, schreibt Dr. Angela Duckworth, Harvard-ausgebildete Neurobiologin und Psychologin asiatischer Herkunft, über die zwei "Grit" Hauptfaktoren— **Passion** and **Perseverance**—auf Deutsch, **Leidenschaft** und **Beharrlichkeit**: Charaktereigenschaften, die uns vorwärts Richtung "Erfolg" ziehen. Sie beschreibt "Grit" als "die Leidenschaft, ein bestimmtes, hochgesetztes Ziel zu erreichen, gefolgt von der Beharrlichkeit das Erreichte auf Zeit durchzusetzen."⁸

⁸ Ibid. s. 250.

Beide Faktoren kann man angeblich an sich selber messen an Hand von nur zehn kurzen, recht oberflächlichen *Grit Skala* Fragen, die jeweils auf eine Skala von '1' '(stimmt überhaupt nicht) bis '5' (stimmt vollkommen) stehen:

- 1) Neue Ideen und Projekten lenken mich manchmal von schon Bestehenden ab.
- 2) Rückschläge entmutigen mich nicht. Ich gebe nicht leicht auf.
- 3) Oft setzte ich ein Ziel, um es aber später durch ein anderes Ziel zu ersetzen.
- 4) Ich bin ein fleissiger Arbeiter, einen "Schaffer".
- 5) Ich tue mich schwer mein Fokus zu halten auf Projekten, die mehr als ein paar Monate dauern.
- 6) Alles was ich anfangs, führe ich zu Ende.
- 7) Meine Interessen ändern sich von einem Jahr zum nächsten.
- 8) Ich bin fleissig; ich gebe nie auf.
- 9) Ich war kurze Zeit von einem Projekt besessen, habe aber später meine Interesse daran verloren.
- 10) Ich habe Rückschläge überwunden um wichtige Herausforderungen zu meistern.⁹

Wie "gritty" sind Sie? Man addiere nur alle zehn Nummern, dividiere durch 10 und— Presto!—eine garantiert tolle Wertung. Um "tiefer zu graben", kann man auch folgendes: für eine Leidenschaftswertung, addiere die Werte alle ungerade Zahlen und dividiere durch 5. Für Beharrlichkeit, der selben Vorgang mit geraden Zahlen. Ideal gesehen, sollen die beiden Werte ziemlich ähnlich sein, mit Beharrlichkeit ein klein bisschen höher. So erklimmt sich jede(r) die Leiter des Erfolges! *Marketing 101*.

Dr. Duckworth hat ihre Hypothese u.a. an der amerikanischen West Point Militär Akademie getestet wo (garantiert!) alle "Plebs" gehirngewaschener Vollstreber waren. Also eine "gefärbte", vor-selektierte Testgruppe. Noch dazu, nachdem die Wertung nicht nur schnell, sondern auch subjektiv ist—man vergleicht sich z.B. mit "den meisten Menschen"—zudem auch ohne Gegenwertung ist, bleibt die Frage offen, wie "empirisch robust" dieser Art von Evaluierung ist. Jedoch "a good read".

6. 2018. "Resilienz: Das Geheimnis der Psychische Widerstandskraft: Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out",¹⁰

Endlich! "Resilienz" wird verdeutscht! Rückblickend sieht man, dass die überwiegende Mehrheit der Studien seit den 1950er Jahren aus Amerika kam. Höchste Zeit, dieser Thema dem deutschsprachigem Raum und dieser Zeitgeist anzupassen!

Die deutsche Biochemikerin und Wissenschaftsjournalistin, Christina Berndt, geht pragmatisch anhand neuester Forschungen—aus Neurobiologie, Epigenetik und Sozialwissenschaft—der Frage nach, wie wir Stress und Krisen in *Chancen* verwandeln können.

⁹ *Ibid.*, s. 54-57.

¹⁰ "Resilienz: Das Geheimnis der Psychische Widerstandskraft: Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out", Christina Berndt, dtv Verlagsgesellschaft, München, 7. Auflage, 2018.

Sie beginnt mit den “harten Fakten” aus der neuesten Wissenschaft.¹¹

- **Neurobiologie:** Stresshormon Cortisol als “Gift” fürs Gehirn; Frühe Traumata machen überempfindlich; unterentwickelte Hippocampi “Schrecken” im Gehirn;
- **Genetik:** Eingeschaltete Gene und der Einfluss der genetisch-gesteuerte “Glückshormon” Serotonin—vor allem der sogenannte “Resilienz-gen”: die “lange Variante des Serotonintransporters” der hilft, mit Schicksalsschlägen besser zurechtzukommen;
- **Epigenetik:** Zeit Neuestem wissen wir: unsere DNA is kein fixes “Alter Ego” jedes Menschen! Im Gegenteil ändert sich das Erbgut im Laufe unserem Leben. Alle Änderungen, die wir durchleben beeinflussen unsere Genen; so kann man die Epigenetik als “Gedächtnis des Körpers” sehen, das ständig mit seiner Umwelt “Sehr dynamisch” kommuniziert.
- **Umwelt:** Ein neues Forschungsgebiet stellt die Gen-Umwelt Interaktion dar. Prädisposition zur Gewalt z.B. und psychischen Leiden. Der heutige Zustand der Wissenschaft besagt, dass Genen ca. 70% Einfluss auf dem Menschen ausüben während der Umwelt für ca. 30% verantwortlich ist.

Also, letztendlich, was IST denn dieses “Geheimnis der psychischen Widerstandskraft”? Was macht eine “starke Seele” aus? Hier Berndts “Zaubermittel”:

Das “Geheimnis” der psychischen Widerstandskraft

“... die Fähigkeit, verlässliche soziale Bindungen aufzubauen: dazu zählen Selbstbewusstsein, Intelligenz, Fröhlichkeit, Durchsetzungsvermögen, Kraft, Selbstkenntnis, Frustristenz und das Bewusstsein, etwas im Leben erreichen zu können.”¹²Auch hilfreich ist eine Lebenseinstellung, die grundsätzlich “offen ist für Veränderungen—zur Not auch für solche, die zunächst wenig erfreulich zu sein scheinen.”

Betrifft Verwandlungen, auch diese Thema “Resilienz” hat sich grundsätzlich verwandelt im Laufe der Zeit. In den 1950er Jahren wurde zum Beispiel das Idealbild der “Unverletzbar, resilienten Menschen” vom New Yorker Psychologe Norman Garnezy gepredigt. Vielleicht verständlich da Post-Krieg Amerika geradezu euphorisch war und New York überhaupt zu Extremen tendiert. Aber das hat sich bald in Fachkreisen als Fantasie entpuppt. 1998 kritisierte man schon, dass *“das Konzept der Invulnerabilität wohl auf eine Traumvorstellung eines männlichen ‘Teflon-Ichs’ und das amerikanische Ethos des Supermenschen zurückgehe.”*¹³

Stattdessen wird jetzt eingesehen: *“Unverwundbar oder immun gegenüber dem **Schicksal** ist kein Mensch. Unter Resilienz wird vielmehr die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.”*¹⁴

¹¹ *Ibid.*, Berndt, SS. 117-148.

¹² *Ibid.* S. 36-37.

¹³ *Ibid.* S. 86.

¹⁴ *Ibid.* Schweizer Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin. S. 86.

Resilienz als ein einfaches “bouncing back” —unversehrt und völlig unverändert— ist auch nicht realistisch. Froma Walsch (Chicago Family Health Center) erfasst das so: “Resilienz heißt vielmehr, dass man gegen ungünstige Bedingungen erfolgreich angeht, sich durch sie hindurchkämpft, aus den Widrigkeiten lernt und darüber hinaus versucht, diese Erfahrungen in das Gewebe seines Lebens zu integrieren.”

Deutsche Gesundheitspsychologin, Ralf Schwarzer, fasst es so zusammen: “Im Grunde sollte man statt von psychischer Robustheit von **psychischer Elastizität** sprechen.” Wie es Emmy Werner (die einst von den Kindern aus Kauai Anfangs berichtet hat) heute sieht: “Sie sind verwundbar, aber **unsiegbar!**”¹⁵

7. Viktors Frankls “Trotzmacht des Geistes” statt “Resilienz”

“Ich bin nicht nur Facharzt für zwei Fächer, sondern auch Überlebender von vier Lagern—Konzentrationslagern—und so weiß ich denn auch um die Freiheit des Menschen, sich über all seine Bedingtheit hinaufzuschwingen und selbst den ärgsten und härtesten Bedingungen und Umständen entgegenzutreten, sich entgegenzustemmen, kraft dessen, was ich die **Trotzmacht des Geistes** zu nennen pflege.”
- Viktor E. Frankl (kurz nach seiner 1945 KZ Entlassung)¹⁶

Frankl wüsste wohl bescheid über das Wort (auch das Konzept) “Resilienz”, dass Ende der 1950er Jahren erst von Emmy Werner geprägt wurde (siehe S. 7). Trotzdem hat Frankl selber das Wort nie verwendet. Warum *nicht*?

Dr. Alexander Batthyány, Leiter des Viktor Frankl Instituts Wien, stellte die Frage: “Besteht überhaupt eine **Gleichung** zwischen Resilienz und der Troztmacht des Geistes?” Seine Antwort war ein eindeutiges: “**NEIN**”.

Warum? Weil Frankl die Schrecken des Konzentrationslagers am seinem eigenen Leib erlebt, erlitten und überlebt hat. Das “**experimentum crucis**”¹⁷: so beschrieb er das 2.5 jährige Erlebnis, wobei die “Trotzmacht seines Geistes” ihn als mündigen Erwachsenen dazu brachte, die bewusste Entscheidung zu treffen, “Mensch” zu bleiben. Sowohl im Lager als auch später durch sein langes, sinn-erfülltes Leben.

Frankl als *Psychologe-Psychiater-Philosoph* nahm eine äußerst ehrende Stellung gegenüber seinen Mitmenschen ein: er versuchte “die Würde des gebrochenen Menschen—des Menschen, der an seine Grenzen stößt—vor dem Zugriff des Leidens zu bewahren”; “bestmögliche Hilfe” für den leidenden Menschen zu leisten.”¹⁸

¹⁵ *Ibid.* S. 86.

¹⁶ “Wer ein Warum zu leben hat”: Lebenssinn und Resilienz. Alexander Batthyány., 2017, Beltz Verlag, S. 9.

¹⁷ *Ibid.*, S. 10.

¹⁸ *Ibid.* S. 20-21.

Oft in seinen Werken hat Frankl den Philosophen Friedrich Nietzsche zitiert: **“Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.”** Aber Batthyány weist darauf hin, dass das Verbum “ertragen” für Frankl vermutlich viel zu “passiv” gewesen sei. Auch die Idee der “Resilienz” war ihm vielleicht zu oberflächlich. Laut Frankls Modell wäre **Resilienz** nicht das Ziel, sondern ein zu begrüßendes **Nebenprodukt** eine “bedingungsloser Sinn-Öffentlichkeit” dem Leben gegenüber.¹⁹ Aber “offen sein” ist nicht immer leicht, besonders nicht in einem KZ.

Nachdem so viele seiner Leidensgenossen im Lager—“die Besten”, wie er oft betonte—vor seinen Augen aus dem Leben geschieden sind, er aber *nicht*, stand für Frankl vielmehr im Vordergrund die **“Willkür** des Sterbens” und die “unverdiente **Gnade** des Überlebens”. So suchte er auch nach der Möglichkeit **“das unabänderliche Leiden seelisch heil zu überstehen”**.²⁰

Seine Antwort darauf lautete—mit bedingungslosem Realismus—wie folgt:

- Erstens, muss es uns kristallklar sein, dass **Leiden im Leben** kein Sonderfall ist, der durch etwaige “Resilienz” übersprungen und aus-der-Welt geschafft werden kann, sondern ein **“normaler Bestandteil menschlicher Existenz”**.²¹ Früher oder später, werden wir alle mit der “Tragischen Trias” —Leid, Schuld, Tod—konfrontiert. Dem wird wohl kein “Normalsterblicher” entgehen. Daher ...
- Zweitens, müssen wir von vornherein im tiefsten Grund unseres Wesens überzeugt sein, dass das Leben—trotz unabänderlichem Leid—**sinnvoll** ist. Nur dann, laut Frankl, “würde es sich überhaupt lohnen, die Mühen des Kampfes und des Leids ... auf uns zu nehmen.”²²
- Drittens, der Beitrag der Logotherapie besteht darin, **das Leid** nicht zu verdrängen, sondern **zu würdigen**; das “verbleibende Gute” im Leid nicht zu übersehen; stattdessen den Blick auf **“verborgene Sinn-Möglichkeiten”** zu wenden. Diese ermutigt uns, “nicht *wegen* und nicht *gegen*, sondern **trotz** des Leids noch individuelle Sinn-Freiräume zu erkunden und zu verwirklichen.”²³

Viktor E. Frankls Stellungnahme der Resilienz gegenüber ist eine Herausfordernde. Resilienz, sagte er, ist nur ein **Mittel zum Zweck**. Resilienz wäre **“nicht das Ziel**, sondern ein zu begrüßendes **Nebenprodukt** eine bedingungsloser Sinn-Öffentlichkeit” dem Leben gegenüber.

¹⁹ *Ibid.*, S. 20.

²⁰ *Ibid.*, S. 11, 12.

²¹ *Ibid.*, S. 14-15.

²² *Ibid.*, S. 14.

²³ *Ibid.*, S. 16-17.

8. “Resilienz Kurve” und Entfaltungsfaktoren

“Resilienz” sagt man zu einer Überlebenskunst unter schwersten Bedingungen. Das Wort entspringt den Lateinischen: “resiliere”; zurückspringen, abprallen.”²⁴ Manche sagen auch nur “Widerstandsfähigkeit” zur Franks “**Trotzmacht des Geistes**” – auf Englisch “**spiritual defiance**”. Aber Resilienz ist nur *eine* Komponente eines inneren Prozesses, dass als Teil einer sich dynamisch-entwickelnde Lebenskurve zur Geltung kommt.

RESILIENZ KURVE (Inverted U-Curve w/ Links-Rechts Lebens Timeline)

1) (Epi)Genetik/Umwelt; 2) MAJOR Traumata; 3) Dissoziation; 4) Resilienz/Trotzmacht; 5) Geistige Wende; 6) Berufung/Dharma; 7) Selbsttranszendenz; 8) Spuren hinterlassen.



1. GENETIK UND EPIGENETIK: WIE SIE DEN MENSCHEN BEEINFLUSSEN

Zuerst gab es die **Genetik**, definiert als “Erb- oder Vererbungslehre; die Wissenschaft von den Übertragungsmechanismen erblicher Merkmale sowie von deren Bedeutung für Gesundheit und Krankheit.”²⁵

Eine Weiterentwicklung ist die **Epigenetik**²⁶, das Studium von biologischen Mechanismen, die zeitweilig Genen ein- und ausschalten. Im Groben werden sie determiniert durch Natur (angeboren) und Umwelt (Einflüsse).²⁷ Praktisch gesehen, die Epigenetik befreit uns von genetische Determinismus und gibt uns die Möglichkeit, unsere Prädispositionen zu transzendieren; d.h. zu ändern wer wir sind! Wie von Dr. Deepak Chopra und Dr. Rudolf Tanzi; Professor der Neurologie an der Harvard Universität, erklärten, “Unabhängig davon welche Gene wir geerbt haben, geniessen wir in der Tat fast unbegrenzten Einfluss über unser Fatum.” Daraus ergibt sich der Bogen zur Resilienz.

²⁴ *Der Kleine Stowasser, Lateinisch-Deutsches Schulwörterbuch.*

²⁵ *Roche Lexikon der Medizin, Hoffmann-LaRoche AG und Urban & Schwarzenberg, 1984, München, S. 593.*

²⁶ https://de.wikipedia.org/wiki/Epigenetik#Epigenetik_im_Vergleich_zur_Genetik

²⁷ <https://www.whatisepigenetics.com/what-is-epigenetics/>

2. TRAUMATA. Definition: “Verletzungen, Wunde, Gewalteinwirkung in körperlicher oder psychischer Hinsicht.”²⁸ Psychisches Trauma ist das durch ein—meist von inneren Triebspannungen bestimmtes—Erlebnis (vor allem in früher Kindheit, in Ausnahmesituationen oder sexueller Art), das vom Individuum nicht adäquat verarbeitet werden kann und daher aus dem Bewusstsein verdrängt wird (und eventuell zur Neurose führt).²⁹

3. DISSOZIATION. Psychologische Zustand oft infolge einer Trauma. Betroffen von dissoziativer Abspaltung sind meist die Bereiche Wahrnehmung, Bewusstsein, Gedächtnis, Identität und Motorik, aber manchmal auch Körperempfindungen (etwa Schmerz und Hunger). Dissoziative Phänomene existieren auf einem ICD-10 F44 Kontinuum von Amnesie bis zur Multiple Persönlichkeitsstörungen. Von Interesse für unsere Zwecke sind:

- **Depersonalisation:** Eine Veränderung der Selbstwahrnehmung: die Person fühlt sich fremd im eigenen Körper; beobachtet sich von außen; und
- **Derealisation:** Ein Gefühl der *Unwirklichkeit*; die Umwelt wird als fremd oder verändert wahrgenommen. Beide Zustände treten oft als Symptom anderer Störungen auf (z. B. im Zusammenhang mit Panikattacken).³⁰

4. RESILIENZ als AKTIVIERTE “TROTZMACHT DES GEISTES”

Dieser Begriff wurde von Viktor Frankl erfunden um “**die Fähigkeit des Menschen, trotz widriger äußerer Umstände, sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen und über sich hinauszuwachsen**” zu beschreiben. Weiteres, sagt er, dass dies gelingt, sobald ein Mensch eine **Sinnmöglichkeit** außerhalb seiner Selbst wahrnimmt, für die es sich lohnt, sich einzusetzen. Frankl erörtert die Bedeutungen dieses menschlichen Potenzials, dessen Wirkung er auch durch eigene Erfahrungen in Konzentrationslagern belegt.³¹ **Goethes** nachstehende Gedicht verdeutlicht diese Art von “spiritual defiance”:

*Feiger Gedanken
Bängliches Schwanken,
Weibisches Zagen,
Ängstliches Klagen
Wendet kein Elend,
Macht dich nicht frei.*

*Allen Gewalten
Zum Trutz sich erhalten,
Nimmer sich beugen,
Kräftig sich zeigen
Rufet die Arme
Der Götter herbei.³²*

²⁸ Pschyrembel Klinisches Wörterbuch.

²⁹ Ibid. Roche Lexikon der Medizin.

³⁰ [https://de.wikipedia.org/wiki/Dissoziation_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Dissoziation_(Psychologie))

³¹ <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/8969>

³² Goethes *Singspiel* »Lila« aus dem Jahr 1777. http://universal_lexikon.deacademic.com/204481/Allen_Gewalten_zum_Trutz_sich_erhalten

9. Ergänzung: Hypothese einer “Geistigen Wende” (“Spiritual Pivot”)

“Only that day dawns to which we are awake.”

“Die Dämmerung eines neuen Tages sieht nur der, der dafür wach ist.”

- Henry David Thoreau

Für Christen, denk „Damaskuserlebnis!“, die biblische Bekehrung Saulus von Tarsus zur Heiligen Paulus auf dem Weg nach Damaskus (AD 33-36). Oder für Asiaten eher “Satori”: das plötzlich “Verstehen” Erlebnis der Erleuchtung im Zen-Buddhismus.³³ So ein blitzartiges Ereignis—auch “Schlüssel—oder “Aha!-Erlebnis” im Volksmund—vermittelt **eine einschneidende Selbsterkenntnis, das eine Richtungsänderung zum Positiven im weiteren Lebenswandel bewirkt.**³⁴

Für die vielen Menschen auf diese Welt, die mit dem Begriff “Damaskuserlebnis” oder “Satori” nichts anzufangen wissen, darf ich den eher universalen Ausdruck “Geistige Wende”—“Spiritual Pivot” vorstellen? Und ein recht relevantes Beispiel dazu bringen? Aber zuerst, das Prozess ...

Wir Menschen sind meistens mit einer bestimmten Weltanschauung—äußerlich aber auch innerlich—unterwegs. Weil wir darin eingetaucht sind, merken wir gar nicht, wie sehr wir davon geprägt werden. Aber dann kommt der Punkt—oft ausgelöst durch ein **traumatisches Erlebnis**—wo es uns bewusst wird, dass eine grosse Änderung bevorsteht oder bereits schon im Gange ist.

Die Auslöser sind unterschiedlich: manchmal sind sie negativ und kommen von *außen* auf uns zu (z.B. ein Tsunami, der Verlust eines geliebten Menschen oder die Flucht aus unser Heimatland). Manchmal sind sie subtiler, kommen von *innen* auf uns zu und versuchen uns von Schatten Richtung Licht zu drehen. Da entsteht die Erkenntnis, dass uns etwas Mysteriöses nach vorne zieht in ein unbekanntes Neuland. Unsere **Zusage** auf dieses Erkenntnis ist unsere **“geistige Wende”**.

Frankl als Eklatantes Beispiel: In den 1920er Wiener Jahren war Viktor E. Frankl—blitzgescheit und selbstbewusst—auf der “Fast Track to Fame”—oder zumindest zum Erfolg. Schon als in Wien lebender “Teenager” hatte er rege Briefwechsel mit Psychoanalytischer Ikon Sigmund Freud; dann wurde er Alfred Adler Angehöriger, dann wurde er Dr. Dr. Dr. der Neurologie, Psychiatrie und Philosophie.

Sein Stern schien unaufhaltsam aufzugehen. Die Welt (und auch etliche hübsche “Wiener Mädels”) lagen ihm zu Füße. NICHTS stünde ihm im Wege. Außer der voranschreitender Wahnsinn Adolf Hitlers. Juden waren seine ausgewählte Opfer ... und Frankl war Jude.

³³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Satori>.

³⁴ <https://de.wikipedia.org/wiki/Damaskuserlebnis>

Das waren die unabänderliche “Schicksalsfaktoren”—“wrong place, wrong time, wrong religion”—die Frankl in seine ersten lebensentscheidenden Krisen gezwungen haben. Er hat aber gleich seine innere Grenzen gesetzt und die “Trotzmacht **seines** Geistes” aus tiefster innere Stärke hervorgeholt. Zum Beispiel:

- 1939. Er hat sein freiheitsrettendes Amerika Visum verfallen lassen zum Schutz seiner in Wien lebenden Eltern. Diese Ehre-begründeter Entscheidung brachte ihn später in den KZ Lagern, wachte ihn aber zu einer neuen Wirklichkeit auf.
- 1940 – 1942: Trotz der Nazi Besetzung Österreichs hat Frankl die Leitung der Neurologischen Station am Rothschild-Spital (wo nur jüdische Patienten betreut wurden dürften) übernommen. Dort sabotierte er unter eigene Lebensgefahr die von den Nazis angeordnete Euthanasie von "Geisteskranken" mittels falscher Diagnosen in seinen ärztlichen Gutachten.
- 1942. Die Nazis zwangen das Ehepaar Frankl zur Abtreibung des gemeinsamen ersten Kindes. Er begann die Erstfassung seiner “Ärztlichen Seelsorge” niederzuschreiben.
- 1943 - 1945. Dann das unvorstellbare Überleben nicht eins, sondern **vier** Nazi Konzentrationslagern. Da gibt entweder der völlig verzweifelter Mensch AUF— wie die meisten das *verständlicherweise* getan haben—oder **das höhere Geistige** bricht durch und übernimmt die Zügel. Bei Frankl war es so, dass er unbedingt sein “geistiges Kind”—das “Ärztliche Seelsorge” Manuskript —“gebären” wollte. Dieses edle Ziel hat ihn ermöglicht, seine Verzweiflung zu überwinden und dem Tod den Rücken zu drehen. Es hat ihn **vorwärts** in ein neues Leben gezogen.
- 1945. Nachdem der Zweite Weltkrieg endlich aus und alles anscheinend überstanden war, wurde Frankl in April aus dem KZ befreit und kehrte nach Wien zurück ... um DANN zu erfahren, dass er fast seine ganze Familie, inklusive seine geliebte Mutter und seine junge Frau, in den Lagern verloren hat.



Quelle: Holocaust Museum, Wien. Auch <https://www.jewishvirtuallibrary.org/the-victims-of-majdanek> und <https://www.bbc.co.uk/newsround/38668425>.

- Das hat ihn beinahe “den letzten Rest” gegeben. Frankl erreichte einen *absoluten Tiefpunkt*, dachte sogar ernstlich an Selbstmord. Was hat ihn schliesslich gerettet? Wie ein Phönix-aus-der-Asche kam seine eigene schwerer kämpften, selbsttranszendierende “Geistige Wende”, die er sein enger Freund, Paul Polak, unter Tränen mitteilte:

Frankls Geistige Wende

“Wenn solche Dinge jemandem zustoßen, wenn ein Mensch auf dies Weise auf die Probe gestellt wird, dann muss es für etwas gut sein; es MUSS einen Sinn haben. Ich habe das Gefühl—und es ist fast unmöglich, es zu beschreiben—dass eine AUFGABE auf mich wartet ... habe das starke Gefühl, dass ich für etwas bestimmt bin, dass ich dazu bestimmt bin, etwas zu TUN.”³⁵

- Viktor Frankl (Wien, 1945)

10. JENSEITS DER RESILIENZ: Die ziehende Kraft der “Berufung” (Dharma)

Nach der lebenswichtigen “Geistige Wende”, ist es meine (und weitaus nicht nur *meiner*; das wurde auch mit Dr Lukas diskutiert) Hypothese, dass man mysteriöserweise “herangezogen” wird. Könnte es nicht sein, dass wir aus dem “Schatten” der Traumata und in Richtung “Sonne” gezogen werden. Richtung Berufung? Um hier nicht überflüssig zu wiederholen, bitte siehe S. 47-49 von meinem “Interview mit Frankls Geist!”.

11. SELBSTTRANSZENDENZ.

Nach Viktor Frankls Auffassung kann sich der Mensch nur in dem Maße verwirklichen, in dem er einen Sinn draußen in der Welt, nicht aber in sich selbst erfüllt. Diesen Prozess nennt Frankl die „Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz“. „Mensch sein heißt ausgerichtet und hingeordnet sein auf etwas, das nicht wieder es selbst ist; auf etwas oder auf jemanden“.

“Wirklich **Mensch** wird der Mensch erst dann und ganz er selbst ist er nur dort, wo er **in der Hingabe an eine Aufgabe** aufgeht, im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person sich selbst übersieht und vergisst. Letzteres ist somit auch Schwerkranken und körperlich äußerst geschwächten Personen noch möglich.

Nach Frankl kommt es im Leben „nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr darauf, was das Leben von **uns** erwartet“. Eine im philosophischen Sinne kopernikanische Wende erfährt das Leben durch die rechte Beantwortung existenzieller Fragen im Angesicht von Leid und Schicksal, welche das Leben an die Einzelnen stellt und der Erfüllung der zur Selbsttranszendenz menschlicher Existenz „Forderung der Stunde“, so Frankl, harrt.

³⁵ “Viktor und Elly Frankl: Die Geschichte zweier außergewöhnlicher Menschen,” Haddon Klingberg, Jr., 2013, Fakultas.wuv Verlag: Wien.

“Kein Mensch und kein Schicksal sind mit einem anderen vergleichbar, haben demnach den Charakter von Einzigartigkeit und Einmaligkeit. Im Konzentrationslager erschloss sich Frankl und den Gefangenen die Erkenntnis, dass der Sinn des Lebens in jener Totalität bedeutsam ist, die auch den Tod miteinschließt. Demnach, so Frankl, war nicht nur der Sinn des Lebens, sondern auch der des Leides und des Sterbens gewährleistet. Frankl verweist auf die Notwendigkeit, neben der Vermittlung von Wissen, auch **das Gewissen ständig zu verfeinern**, um die, einer jeden Situation innewohnende Forderung, heraus hören zu können. In keiner einzigen Lebenssituation, würde das Leben der angefragten Person eine Sinnmöglichkeit verwehren, so Frankl.

“Der tragischen Trias menschlicher Existenz, Leid, Schuld und Tod, kann durch rechte Haltung und Einstellung in positiver Weise begegnet werden, denn gerade dort, wo Hilf- und Hoffnungslosigkeit sich breitmachen, sind Menschen dazu aufgerufen, sich selbst zu ändern. **Nur dann, wenn der Mensch selbst ein anderer wird**, bekommt Leiden s(einen) Sinn. Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz stellt nach Frankl ein fundamental anthropologisches Phänomen dar. Je mehr die Person aufgeht in der Hinwendung an eine Aufgabe oder in der Liebe zu einem/r Partner/in, kann sie zu ihrem Psychophysikum in eine fruchtbare Distanz, das sogenannte „noo-psychophysischer Antagonismus“ treten und über sich selbst hinausweisen.³⁶

III. Fallbeispiele bzw. Theorie-Praxisarbeit.

ÜBERRAGENDE PROFILE DER RESILIENZ

Zu meinem Thema **“Resilienz ...und darüber hinaus”** um “ein Beitrag zur Vertiefung des Theorie-Praxis-Bezugs der beratenden Arbeit” zu leisten, habe ich damit begonnen, historische bzw. zeitgenössische “Profile der Resilienz” auszuwählen und zu recherchieren. Entstanden ist folgende “Sammlung”:

Zehn resiliente “Alpha Males”	Zehn resiliente “Alpha Females”
Meister Eckart (57), Deutschland (1260 - 1328)	Jeanne d’Arc (19), Frankreich (1412 - 1421)
Ludwig van Beethoven (57), Österreich (1770 - 1827)	Harriet Tubmann (93), USA (1820 - 1913)
Mahatma Gandhi (79), Indien (1869 - 1948)	Bertha von Suttner (71), Österreich (1843 - 1914)
Antoine de Saint-Exupéry (44), Frankreich, (1900 - 1944)	Marie S. Curie (66), Polen/France (1867 - 1934)
Viktor E. Frankl (92), Österreich (26.03.1905 - 08.09.1997)	Helen Keller (88), USA, (1880 - 1968)
Nelson Mandela (95), Südafrika, (1918 - 2013)	Astrid Lindgren (99), Schweden (1907- 2002)
Thich Nhat Hanh (??), Vietnam, (11.10.1926 - ???)	Rachel Carson (57), USA (1907 - 1964)
Stephen Hawking (76), UK, (1942 - 2018)	Frida Kahlo (47), Mexiko, (1907 - 1954)
Georg Fraberger (??), Österreich, (1973 - ??)	Ruth Bader Ginsberg (??), USA, (1933 - ??)
Niki Lauda (70), Österreich, (1949 - 2019)	Barbara Pachi-Eberhart (?), Österreich, (1974-?)
(St. Anna Spital Kinder: “Der Krebs hat Angst vor MIR!”)	(Gai: Unsere Mutter Erde: Wie resilient ist SIE?)

Zwanzig Personen aus elf verschiedenen Ländern, die zwischen dem 11. Jahrhundert und heute gelebt haben/leben mit einer Lebensdauer zwischen 19 und 99 Jahren! In Bereichen, die sich von religiöser bis zur politischen “incorrectness” erstrecken; vom Astronomen bis zur Kinder-Aktivistin,

³⁶ <https://www.sabinewoeger.at/wp-content/uploads/2018/04/Zur-Selbsttranszendenz-menschlicher-Existenz-Wöger-Sabine.pdf>.

vom Rennfahrer zur Umweltforscherin, von der Malerin bis zum Freiheitskämpfer; von Sieger/Innen über Behinderungen und schliesslich vom “Musik für die Ewigkeit bis zur “flammenden Feministin”! Jede(r) hat die “Trotzmacht seines Geistes” entdeckt und “Resilienz ... und darüber hinaus” zur Berufungs-Erfüllung gezeigt. Jede(r) hat –oder ist gerade dabei– auch seine/ihre sichtbare Spuren in der Welt zu hinterlassen ...

”Faszinierend,” sagte meine Supervisorin, Dr. Elisabeth Lukas, dazu, “aber *viel* zu viel für eine Diplomarbeit; das ist eher eine Doktorarbeit! Meine Empfehlung: Sie überlegen das sehr gründlich und wählen ... zwei.” Nur ZWEI???! “*Qual der Wahl!*”

Bevor Sie meine Wahl erfahren, ***welche zwei würden SIE, lieber Leser, wählen?***

Endlich geschafft. Obwohl alle oben genannten Personen künftig auf meiner Website profiliert werden, für diese Diplomarbeit habe ich tatsächlich zwei ausgewählt und zwar nach folgenden Kriterien:

- “Life Trajectory” (Lebenslaufbahn: von wie weit *unten* auf wie weit *oben*);
- Unmittelbare Umwelt (Familie, Vorbilder/Mentoren, Gesellschaft, soziale Aspekte);
- Schwere der Hindernisse; “Attitude and Action” (Einstellung und Handlungen);
- “Trotzmacht des Geistes”; inner-directedness;
- Charaktereigenschaften wie Mut und Beharrlichkeit, Verantwortung und Humor;
- “Resilienz” über längere Zeit und die dazugehörigen Persönlichkeitsänderungen;
- Berufung
- Leuchtfeuer
- Hinterlassene Spuren

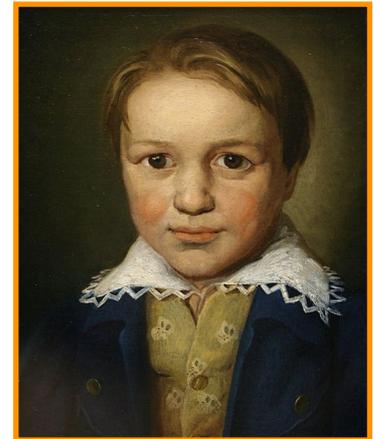
Die Personen sollten ***so grundverschieden wie möglich*** sein, aber trotzdem ähnlich in “Resilienzstärke.” Am Ende der beiden Profile finden Sie einen **Vergleich**.

LUDWIG VAN BEETHOVEN (1770–1827)

“Resilienz” schon als (Wunder)kind

Keiner kann vorhersagen, wann ein Genie geboren wird, erst die Späteren wissen es. Beethoven kam am 16. Dezember 1770 in Bonn zu Welt. Unter *keinem* guten Stern, da der “erste Ludwig” schon als Säugling verstorben war und der “Zweite” dann seinen Namen bekam.

Zu dieser Zeitpunkt war die Kindersterblichkeit in Europa sehr hoch; so kam es, dass von sieben Geschwistern, nur er und zwei jüngere Brüder ihre Kindheit überlebten. So könnte man schon das *Kind* Ludwig als robust, widerstandsfähig, eben “resilient” bezeichnen, da er schon in jüngsten Jahren den Tod “trotzte.”³⁷



Das Gegebene: Genetik, Umwelt, Vorbilder

Glücklicherweise lag die Musik in seinen Genen und in seiner unmittelbaren Umwelt. Der jungen Ludwig entstammte einer aus dem flämischen Brabant eingewanderten Musikerfamilie. Der Großvater, auch “Ludwig”, war Kapellmeister, der Vater Johann, Hofmusiker. Und die Familie lebte in Bonn in einer Art “Musikerkolonie”. Also war der Nährgrund reichlich vorhanden.³⁸

Schlimm wurde es als Vater Johann die *außerordentliche* musikalische Begabung seiner *sehr* jungen Sohnes erkannte. *Aha!* Ein zweiter Mozart! “A marketable commodity!”³⁹ Ludwig sollte wohl der Musikwelt *auch* als Wunderkind vorgeführt werden sowie der aus Salzburg stammender Mozart, der nur 14 Jahre älter war. Seiner tyrannische Vater setzte *alles* daran. So kann man aus dem “Fischer Manuskript” über Johanns “Unterricht” an Ludwig entnehmen:

Graumata vom eigenen Vater (!) zugefügt

“... ein Kind von vier, höchstens fünf Jahren, dass gezwungen wurde, Klavier und Violine zu spielen: ein Kind das wegen Ungehorsam geschlagen und in den Keller eingesperrt wurde, und von uns beobachtet wurde, stehend, weinend, auf einem kleinen Fußbank vor dem Klavier.”⁴⁰

- Cäcilia Fischer, älteste Tochter der Bonner
Hausbesitzers wo Ludwig seine Kindheit verbrachte.

41

³⁷ <http://www.beethoven.li>

³⁸ https://www.loc.gov/item/consortium.bh_I255/

³⁹ *Beethoven*, Denis Matthews, J.M. Dent & Sons Ltd., London, 1990, S. 6

⁴⁰ *Fischeresches Manuskript*, https://www.loc.gov/item/consortium.bh_I255/

⁴¹ *Beethoven*, Denis Matthews, J.M- Dent & Sons Ltd, London, 1990, S. 6.

Zeitgeist. Gerade *diese* Zeiten waren für Revolutionäre aller Art reif. Beethoven wurde einer der Bekanntesten. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts zeichnete sich in Europa bereits ein neues Zeitalter an in dem alles “auf den Kopf” gestellt wurde. Die Menschen forderten umfassende soziale, politische und moralische Veränderungen;⁴² der 1789 französische Revolution war schon in Anmarsch!

Auch die Musik wandelte sich vom braven Klassik ab in die neue “Romantik” wo Gefühle und Emotionen plötzlich großgeschrieben wurden. Es ging um die Umsetzung der eigenen Persönlichkeit und Empfindungen mit den Mitteln der Musik. Auch ein neues Naturverständnis sah die Welt in ihrer ursprünglichen Wildheit – rau, ungeordnet und elementar.

Es wurde von seinen späteren Biograph, Denis Matthews, behauptet, es sei “unmöglich” Beethoven von seinen frühkindlichen Erlebnissen, seiner Europäischen Umwelt, seinem Zeitgeist und all den prägenden Ereignissen die dazu gehörten, zu trennen.⁴³ Nun mitten in diesem sozialen Umbruch sollte sich der junge Beethoven zurecht finden. Nicht leicht.

“Was mich nicht umbringt ...” Berühmte Nietzsche Zitat.

Nun—hinter vorgehaltener Hand—können es manchmal nicht die eigenen Eltern sein? Ludwigs Vater, Johann, war Hofmusiker, aber nebenbei Alkoholiker; seine Mutter war zu sehr mit dem Kinder-kriegen (dann vier davon begraben) überfordert um sich um den kleinen Ludwig zu kümmern. Der Junge ging kaum in die Schule; stattdessen, musste er stundenlang am Klavier über, üben, *üben*. Halt! *Keine* Improvisationen; nur Noten lesen und gleich vorspielen.

Das sein Vater ein Tyrann war steht nicht zur Debatte. Es gibt ein Anekdot, das beschreibt wie Beethoven als Neunjähriger mitten in der Nacht von seinem betrunkenen Vater und dessen Beisel Kumpeln aus dem Bett gezerrt wurde um denen bis in den Morgengrauen seine Virtuosität zu beweisen.⁴⁴

Die Wunden waren schon da: ein Vater, der ihn brutal missbrauchte; eine Mutter, die ihn nicht schützte. Er musste schon als Kind sich *selber* irgendwie schützen, versuchen aber gleichzeitig aufrichtig zu bleiben. Die später von Richard und Edith Sterba durchgeführte psychiatrische Studie⁴⁵ behauptet, dass Beethovens “frühe Rebellion gegen seinen Vater ... hat den Fundament gelegt für seine spätere Revolte gegen ALLE Arten Autorität.”⁴⁶ “Frühreif” ist halt selten sehr lustig.

⁴²<http://www.beethoven.li>. Sourced on 13 May 2019.

⁴³ *Op cit. Matthews, S. 1.*

⁴⁴ *Ibid. S. 7.*

⁴⁵ *The Lives of the Great Composers, Harold C. Schonberg, W.W. Norton & Company, New York & London, 1981, S.110 - 123.*

⁴⁶ *Ibid., S. 111.*

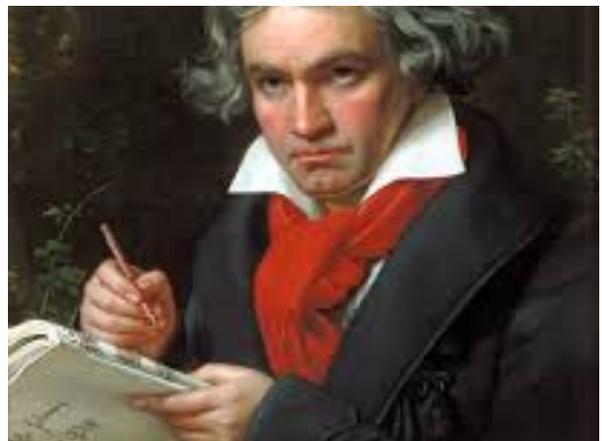
“... **macht mich stärker**”. Gottseidank! Als Ludwig elf wurde übernahm Christian Gottlob Neefe seine Unterricht. Er förderte Ludwigs Begabungen, auch seine Kreativität, und hat geholfen, sein Originalität fein-einzustellen und zu erden. Allmählich erkannte Beethoven selber, dass er ein Wunderkind war—obwohl innerlich schon längst kein “Kind” mehr.

Betrifft Verantwortung, war er bereits als Elfjähriger “erwachsen”, verlies die Schule und arbeitete als Berufsmusiker. Nachdem seine Mutter mit nur 40 Jahren an Tuberkulose starb und der Vater dem Alkohol völlig verfallen war, mit 19 Jahren wurde Ludwig schon “Familienvorsitz” und Vormund seinen beiden jüngeren Brüder.

Aber er meisterte diese Herausforderungen und ging mit 21 schon wieder nach Wien wo er berühmt wurde und praktisch sein restliches Leben verbrach.

Von Tragödie, Taubheit und Todesgedanken ...

Beethovens Leben blieb aber weiterhin von Tragödie überschattet. Trotz blühender Karriere und guten Verdienste, schlich sich heimlich ein Schicksalsschlag ohne gleichen ein—besonders für ein Musiker! Ab seinen 25. Lebensjahr lit er an Tinnitus und musste mit Entsetzen feststellen, dass er zunehmend taub wurde. Seine aus Scham geheimgehaltene Taubheit drohte seine Karriere als genial-improvisierender Pianisten abrupt ein Ende zu setzen. Kein Wunder, dass er mit 31 und ohne Besserung im Grund und Boden verzweifelt war.



Beethoven in Wien, ca. 1810

Tiefpunkt. 6. Oktober 1802. Beethoven verfasste seiner “**Heiligenstädter Testament**”, einen Brief an seinen Brüdern Karl und Johann, in dem er in emphatischen Worten die Sorge um sein immer schlechter werdendes Gehör, seine gesellschaftliche Isolation, die daraus keimenden Suizid Gedanken beschreibt und seinen Nachlass regelte.⁴⁷ Hier in seinen eigenen Worten:

Ausschnitte aus Beethovens “Heiligenstädter Testament” (1802)

“O ihr Menschen die ihr mich für feindselig, störrisch oder misanthropisch haltet oder erkläret, wie Unrecht tut ihr mir, ihr wißt nicht die geheime Ursache von dem, was euch so scheint, mein Herz und mein Sinn waren von Kindheit an für das zarte Gefühl des Wohlwollens, selbst große Handlungen zu verrichten dazu war ich immer aufgelegt, aber bedenket nur, dass seit sechs Jahren (d.h. seit 1796 als er erst 26 Jahre alt war)

⁴⁷ INSERT1

“... ein heillosen Zustand mich befallen ... verschlimmert ... betrogen ... gezwungen, mit einem feurigen lebhaften Temperamente geboren ... mußte ich früh mich absondern, einsam mein Leben zubringen, ... o wie hart wurde ich durch die verdoppelte traurige Erfahrung meines schlechten Gehörs dann zurückgestoßen, und doch war's mir noch nicht möglich den Menschen zu sagen: sprecht lauter, schreit, denn ich bin TAUB (...).⁴⁸

Der sonst so aufbrausender Beethoven nun zutiefst deprimiert und voller Selbstmitleid, anscheinend gebrochen, am Boden zerstört. Kein Ausweg. Was tun? Aufgeben? Suizid? Und wenn **nicht** Suizid, **warum** denn nicht?! hätte Viktor Frankl gefragt!

Dem Leben Antwort geben! Hier Beethovens Antwort, weiter im selben “Testament”:

Heiligenstädter Testament (Ausschnitt)

... “Welche Demütigung wenn jemand neben mir stund und von weitem eine Flöte hörte und ich nichts hörte oder jemand den Hirten singen hörte, und ich auch nichts hörte: solche Ereignisse brachten mich nahe an Verzweiflung, es fehlte wenig, und ich endigte selbst mein Leben – nur sie, die Kunst, sie hielt mich zurück. Ach es dünkte mir unmöglich, die Welt eher zu verlassen, bis ich das alles hervorgebracht wozu ich mich aufgelebt fühlte,⁴⁹
- 06. und 10. Oktober 1802, Heiligenstadt

Obwohl er den Brief an seinen Brüdern unterschrieben und sorgfältig versiegelt hat, schickte er ihn nie ab; der Brief wurde erst 1827 in seinem Nachlass entdeckt.

Biograph Denis Matthews meinte, dass dieses “Testament” als eine Art “Todes Wunsch” interpretiert werden könnte: d.h. das “Sterben” von *einer* Phase (d.h. Beethoven als brillierender Klavier Virtuoso) wegen seiner zuschreitenden Taubheit ... um Platz zu machen für eine neue, *noch* kreativere Phase als Komponist.⁵⁰

Frankl hätte es vielleicht anders formuliert: *“Ihr könnt mir alles nehmen, aber nie darüber entscheiden, wie ich darauf reagiere und antworte. Sogar die Aussichtslosigkeit eines Kampfes kann dem Sinn des Lebens und der Würde der Person nichts anhaben.”* Beethoven hat seine innere Trotzmacht hervorgeholt und nur wenige Tage später Folgendes geschrieben:

⁴⁸ (Thayer, Alexander Wheelock: Ludwig van Beethovens Leben. Nach dem Original-Manuskript deutsch bearbeitet von Hermann Deiters, Bd. 2, Leipzig 1910). Website: <https://www.br-klassik.de/themen/beethoven/beethoven-brief-3-heiligenstaedter-testament-100.html>. Sourced on 13 May 2019.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Op cit. Matthews, S. 33.

Beethovens "Grotzmacht des Geistes"!

"Ich will den Schicksal in den Rachen greifen!
Ganz niederbeugen soll es mich gewiss nicht!"

– Brief Beethovens an Franz Gerhard Wegeler,

18. Oktober 1802

Von Schicksalsschlag zur Geistige Wende. Gerade DA—in den acht kurzen Tagen zwischen den 10. Oktober und den 18. Oktober 1802 in der Stille der herbstlichen Heiligenstadt bei Wien—hat sich das **Mysterium**, der "Kernstück" der Resilienz, abgespielt. Beethoven muss sich innerlich abgelöst haben von der Traum einer (relativ kurzen) Karriere als "glitterati" Pianist in den Wiener Salons und auf den Bühnen der Welt und sich "gewendet" zur eine geistig-anziehende Zukunft als einmaliger, einzigartiger, *unvergesslicher* Komponist von "Musik für die Ewigkeit". Ein mutiger Wagnis? JA. Er schaffte es!

... zum triumphierender musikalische Selbsttranszendenz

Tatsächlich! Statt zu sterben, hatte Beethoven noch ein viertel Jahrhundert—25 Jahre!—äußerst produktive Zeit vor sich. Insgesamt komponierte er neun Symphonien, 32 Klavier Sonaten, fünf Klavier Concertos, ein Oper und zahlreiche Kammermusik Werke, darunter einige bahnbrechende Streichquartette."⁵¹

"Absolute" Musik

"Musik ist höhere Offenbarung als
Alle Weisheit und Philosophie."

- Ludwig van Beethoven

Wie Viktor Frankl die Bewältigung von Schicksalsschlägen erklärte, "*Worauf es ankommt, ist die Haltung und Einstellung (die ein Mensch) gestatten ... **das Leiden** auf der menschlichen Ebene **in ein Leistung** umzusetzen und umzugestalten.*"

Elisabeth Lukas setzt wie folgt fort: "*Die Verwirklichung von Einstellungswerten ist sonach speziell jenen Menschen vorbehalten (oder auferlegt), die mit einem **unabänderlichen Schicksal** konfrontiert sind zu dem sie sich **nur noch heroisch** einstellen können.*"⁵²

⁵¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Werke_Beethovens

⁵² *Lehrbuch der Logotherapie, Elisabeth Lukas, Profil Verlag, München, 2014, S. 174.*

Evaluierung Beethoven nach Frankl. Versuchen wir jetzt Beethovens Resilienz zu evaluieren über Frankls drei Werte auf eine **Resilienz Skala** wo “1” die schlechteste und “10” die beste Note ist.

Schöpferische Werte. 10+ Je mehr Beethoven sich geistig re-fokussierte, umso mehr entfaltete er sich zu einer der größten Komponisten aller Zeiten—und das trotz Taubheit! Er schrieb “Musik für die Ewigkeit”: darunter schon 1804 die musikalisch bahnbrechende *Eroica* (Dritte) Symphonie; 1808 die “*Schicksal*” (Fünfte) Symphonie; schliesslich seine *Missa Solemnis* und die himmlische *Neunte Symphonie* wurden beide im Jahre 1823 vollendet. Volle musikalische Scheunen!! Musik Kritiker von heute behaupten, dass Beethoven zuerst fast “unbemerkt” eine neue Orchester-sprache entwickelte, den Rahmen der Sinfonie sprengte, seine Kompositionen ausdehnten und sein Orchesterklang größere Tiefe und Intensität geliehen hat.⁵³ Wahrlich hat er sich selbst durch die “schöpferische Werte” seiner Musik transzendiert.

Erlebniswerte. 5. Obwohl er die “sozial-ungebundene Werte” wie Kunst und Natur sehr schätze, mit den “sozialgebundenen Erlebniswerten”—Umgang mit *Menschen*—war Beethoven weniger erfolgreich. Euphorisch verliebt hat er sich offensichtlich oft; aber seine Sehnsucht nach einer stabile Beziehung blieb unerwidert. Auch die Beziehung zur seinem Neffen war katastrophal. Er fühlte sich oft missverstanden und isoliert; litt lange unter Angstzustände, dass jemanden sein fehlendes Gehör merken könnte; lebte nach seinen eigenen Worten als “Verbannter”. Nachtragend, mürrisch, *nicht* resilient.

“Tragische Trias” (Einstellung zum Leid, Schuld und Tod). 6.5 Werte/Sinn/Rest aufzeigen.⁵⁴ Anfangs hat Beethovens Taubheit ihn lebensbedrohend schwer zu schaffen gemacht; er zeigte sich sogar wütend auf Gott; schien IHN die Schuld dafür zu geben! Aber trotz “Demütigung” hat sich Beethoven allmählich mit seinem Schicksalsschlag abgefunden, ist sogar über ihn hinausgewachsen und hat meisterhafte Leistungen vollbracht.

BEETHOVENS RESILIENZ KURVE (Links-Rechts Lebens Timeline)

1) (Epi)Genetik/Umwelt; 2) Trauma; 3) Dissoziation; 4) Resilienz/Trotzmacht d. Geistes;
5) Geistige Wende; 6) Berufung/Dharma; 7) Selbsttranszendenz; 8) Spuren hinterlassen.



⁵³ Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Heiligenstädter_Testament

⁵⁴ Lehrbuch der Logotherapie, Elisabeth Lukas, Profil Verlag München, 2014, S. 173-175.

Grosse "Resilienz" Frage ...

Wäre Beethoven **BEEETHOVEN** geworden
OHNE seine schwierige Kindheit, seine damalige Umwelt,
vor allem aber ohne seine **TAUBHEIT**?

Höchst wahrscheinlich NICHT, zumindest nicht in dieser monumentale Ausprägung. Ein vergängliches "Wunderkind", "Performer" und magisch-begabter Improvisator, der imstande war, die Konkurrenz "unter dem Tisch" zu spielen konnte. JA. Aber einen SO hervorragender Schöpfer vermutlich erst DANN als er sich mit seiner Taubheit gerungen hat, sich bis auf dem Grund seines Wesens auseinandergesetzt hat und, letztendlich, diese unausweichlicher Schicksal zugelassen hat.



Als Folge hat Beethoven Wiens verführerische "Szene" den Rücken gedreht und in die stille Einsamkeit "geflüchtet".

Aber diese Einkehr in sich selbst war **schöpferisch**. Erst DANN entstanden die wirklich bahnbrechende Symphonien: Eroica (No. 3), Schicksals (No. 5) und schliesslich die 9. "Ode an die Freude" Symphonie. Nachher sogar noch andere mysteriöse Werke—wie zum. Beispiel seine Streich Quartetten, die er kurz vor seinem Tod komponierte und bis heute noch nicht voll entschlüsselt worden sind!

Beethovens Botschaften an uns “Normalsterblichen”

Dr. Elisabeth Lukas, Frankls Nachfolgerin und selbst Autorin von über 40 Logotherapie-basierten Büchern, zeichnete zwei Beethoven'sche psychohygienischen Erkenntnisse (paraphrased in English below) aus, die für uns “Normalsterbliche” vom Relevanz sind⁵⁵:

- **“No secrets, no shame”**. Keine Geheimnisse, kein Scham. “Sich eine Behinderung zu schämen, für die man ja nichts kann” nennt Lukas glatt “Unsinn.” Genauso das “Versteckspiel”. Viel eher rät sie uns über unseren Schatten zu springen und Heraus mit der Wahrheit. Eine solche mutige Offenheit gewinnt nicht nur Verständnis und Respekt; sie kann sogar Bewunderung auslösen, dass wir mutig zu unserem Schicksal stehen und sie in Leistung umwandeln.
- **“The Value of Virtue and Art”**. Diese Beiden—Tugend und Kunst—können uns wie Felsen in der Brandung beistehen. Tugend, schreibt Lukas, ist gleich “Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit, Übereinstimmung mit sich selbst und seinem Gewissen.” Und sprich von Kunstwerke, nehmen wir gleich Beethovens Fünfte—oft genannte “Schicksals”—Symphonie als Beispiel.

Beethoven über seine Fünfte “Schicksals” Symphonie

“Den Schlüssel zu diesen Tiefen gab dessen Schöpfer selber,

als er ... über die zu Grunde liegende Idee sprach:

So pocht das Schicksal an die Pforte.”

– Attributed to Beethoven by his

Sekretär Anton Schindler, ca. 1808 56

- Komponiert zwischen 1804 und 1808, knapp an den Fersen der 1789 Französische Revolution, erzählt sie musikalisch von Niederlage und Triumph, vom ewigen menschlichen Schicksalskampf, von den Weg durch die Nacht zum Licht, und von Leid zu Erlösung. Übrigens, ist diese Sinfonie mit seinem explosives Ende in C-Dur nicht als Schicksals Sinfonie in *Frankreich* bezeichnet, sondern als “chant de victoire” – also als Siegeshymne oder Triumphmarsch.⁵⁷ So “triumphierend” kann man auch Beethoven beschreiben in diesen Jahren seiner fulminierenden Produktivität.

⁵⁵“Auf das es dir wohl ergehe”, Elisabeth Lukas, Kösel Verlag, München, 2006, S. 80.

⁵⁶ [https://de.wikipedia.org/wiki/5._Sinfonie_\(Beethoven\)](https://de.wikipedia.org/wiki/5._Sinfonie_(Beethoven))

⁵⁷ <http://cd-risc.com>

"Wir Endlichen mit dem unendlichen Geist sind nur
zu Leiden und Freuden geboren, und beinahe könnte man sagen,
die Ausgezeichnetsten erhalten durch Leiden Freude."

- Ludwig van Beethoven

Selbsttranszendenz: "Musik für die Ewigkeit". Bei der "Neunten" handelt es sich zum Teil um die Vertonung eines Gedichtes von Schiller, das dieser 1785 schrieb. Beethoven hat diese "Ode an die Freude" Zeit seines Lebens geliebt und plante sie schon in seiner Bonner Zeit zu vertonen. Bis zur tatsächlichen Vollendung dauerte es dann aber gut 30 Jahre. Am 7. Mai 1824 wurde die "Neunte" zum ersten Mal in Wien aufgeführt. Mehr als sechs Jahre Arbeit und viele Änderungen steckten zu der Zeit in dem Werk. Dieses Konzert, bei dem Beethoven schon völlig taub war, sollte gleichzeitig sein letztes sein.⁵⁸

Abschied. Beethoven lebte noch drei Jahren, wollte schon eine Zehnte Symphonie komponieren, war aber schon zu sehr von Frustration, Krankheit und Tode verzeichnet.

Wien, 26. März 1827. Beim tobenden Schneesturm, wurde Beethoven kurz aus seinem Koma erwacht, angeblich gerade lang genug um seine geballte Faust gegen Gott zu erheben. Eine letzte aufsässige Geste; trotzmächtig halt bis zum Schluss!⁵⁹

Und so endete Beethovens Leben, eigentlich viel zu FRÜH in seinem nur 57. Lebensjahr mit seiner 10. Symphonie noch "unvollendet".

"Ich schliesse meine Augen in der gesegneten Gewissheit,
dass ich einen Lichtstrahl auf der Erde hinterlassen habe."⁶⁰

- Ludwig van Beethoven

... aber JETZT!

**EINER GEWALTIGE SPRUNG "IN TIME AND SPACE"
IN EPOCHE, KULTUR UND BERUFUNGSRICHTUNG UM DIESMAL
DIE RESILIENZ EINER BAHNBRECHENDEN FRAU ZU EHREN!**

⁵⁸ https://www.planet-wissen.de/kultur/musik/ludwig_van_beethoven/pwiediesinfoniemusikfuerdieewigkeit100.html.

⁵⁹ *op cit. Matthews. S. 75.*

⁶⁰ www.gratis-spruche.de

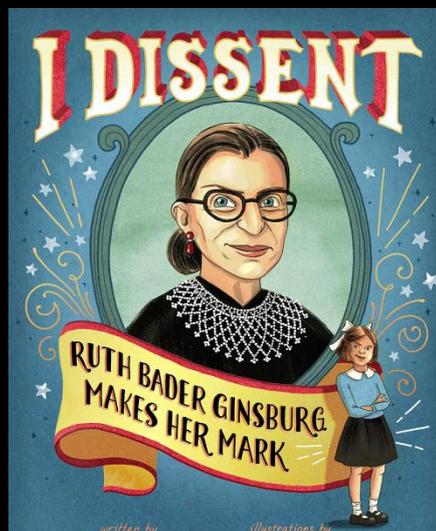
DAS ZWEITE ÜBERRAGENDE PROFIL DER RESILIENZ:



“Flammende Feministin!”



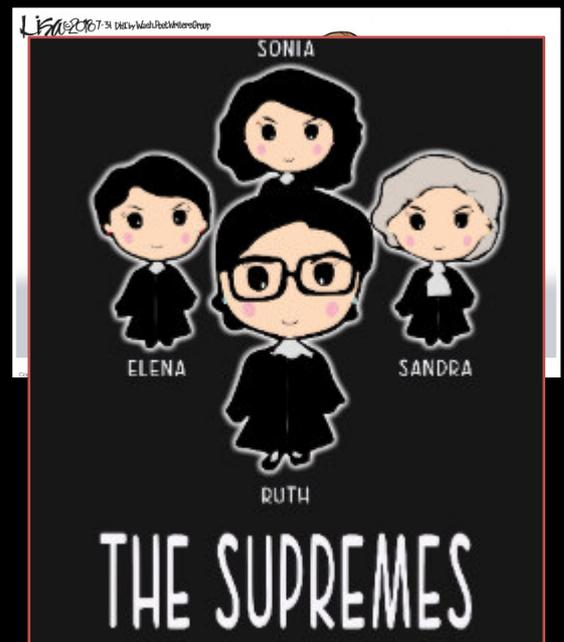
“Berüchtigt!”



“Ich widerspreche!”



86-jährige Muskelpaket!



WER BIN ICH?

ICH BIN ... die “berüchtigte RBG”!!!

“Notorious RBG.”: Eine zeitgenössische amerikanische Ikone.

”Notorious”? Auf Deutsch heißt das “berüchtigt”. Weswegen? Wohl wegen die **Trotzmacht ihres Geistes**, ihre **Resilienz** und darüber hinaus die bahnbrechende Kraft ihrer gelebten **Berufung!** Ganz konkret, die Tatsache, dass sie als heute (2019) 86-Jährige das amerikanische Rechtssystem zum Teil *eigenhändig neu definiert* hat!

Ruth Bader Ginsburg

Geboren 1933 in Brooklyn, New York; studierte Jus an der Harvard und an der Columbia Universität, anschliessend unterrichtete sie Rechtswissenschaft (mit Schwerpunkt auf Frauenrechte) an der Rutgers und Columbia Universität. Während der 1970er Jahre, lancierte sie das American Civil Liberties Union (ACLU) Frauenrechts Projekt und ist zur “Brennpunkt” der Frauen Gleichberechtigung avanciert. 1980 Ernennung von President Carter zur Richterin des amerikanischen Berufungsgericht für den Kreis Washington, D.C.; dann 1993 von President Clinton als erst die zweite weibliche Richterin zum amerikanischen Obersten Gerichtshof berufen. Auch 1993 als einer der amerikanischen “Frauen des Jahres” ernannt; 2009 von Forbes Magazine als eine der 100 “Mächtigsten Frauen der Welt” ausgezeichnet; 2012 “Lifetime Achievement Award” (“Auszeichnung für ihr Lebenswerk”); 2015 Time Magazine Ikone; 2016 von Fortune Magazine ausgewählt als eine der “weltweit führende Personen.”



Quelle: Klappentext zur Autobiografie, “My Own Words”, Simon & Schuster, Inc., New York, 2016.

Retrospektiv betrachtet, wie konnte sich Ruth Bader Ginsburg (jedem Amerikaner heute als “RBG” bekannt), das kleine, schüchterne jüdische Mädchen, es nur schaffen, sich aus ihrem bescheidenen Milieu einer Arbeiterfamilie aus Brooklyn (NY) hinauszukatapultieren bis zum heutigen juristischem Weltruhm? Und noch dazu mit “Rockstar” Status?!!!

Aus logotherapeutischer Sicht, welche Charaktereigenschaften waren für RBG wesentlich? Einmalig? Welche Vorbilder, Mentoren, Partnerschaften waren bezeichnend, sogar unentbehrlich? Wie ist die “Trotzmacht ihres Geistes” zum Vorschein gekommen? Gab es lebensändernde “Geistige Wenden”? Welche schöpferischen Werte, welche Erlebniswerte und welche “Tragische Trias” (Leid, Schuld, Tod) zu ihren bedeutenden Leistungen? Wie funktionierte die Dynamik zwischen ihrer inneren Resilienz (‘bouncing back’ nach Verlusten) und die äußerlicher Berufung, die sie immer noch heranzieht?

Resilienz

”Zurückspringen”

Berufung

Vorwärtsziehen

Resilienz Faktor #1: Köpfchen, Fleiss und Beharrlichkeit

Als kleines, unscheinbares Mädchen, das in einer Arbeiterfamilie ohne Geld oder höhere Ausbildung hineingeboren wurde, hatte Ruth keinen leichten Anfang. Ihre ältere Schwester hat sie als sie erst zwei Jahre alt durch Meningitis verloren und ihre zutiefst geliebte Mutter durch Krebs als sie erst siebzehn und zwei Tage vor ihrem Highschool Abschluss war. Trotzdem—oder gerade deswegen—entwickelte Ruth **Resilienz**. Immer schon äußerst fleissig (auch beharrlich) in der Schule, kompensierte sie ihre Verluste durch umso intensivere persönliche Leistungen. Menschen, die Ruth aus diesen frühen Jahren kannten, waren sich einig, dass sie eine ganz eigene “warme Ausstrahlung”⁶¹ besass, die stärker wurde je mehr sie reifte.

Schon mit dreizehn Jahren begann Ruth auf sich aufmerksam zu machen. Ihr allererster Leitartikel (1946 für ihre Schulzeitung) beschäftigte sich *nicht* etwa mit oberflächlichen Dingen, sondern gleich mit globalen, universalen Prinzipien—von den Biblischen Zehn Geboten, über die Englische ‘Magna Carta’, zur Amerikanischen ‘Bill of Rights’ und Unabhängigkeitserklärung, bis zur neuen Charta der Vereinten Nationen!⁶²

Leuchtf Feuer. Während Ruths ganzer Kindheit, war **Eleanor Roosevelt** ihr Vorbild *par excellence*. Als engagierte Frau (und Ehefrau des amtierenden US Präsidenten) im idealistischen Aufbruch der Nachkriegszeit, leitete sie die erfolgreichen Bemühungen, die 1948 zur Annahme der “Vereinten Nationen Allgemeine Erklärung der Menschenrechte” ... von Eleanor beschrieben als “internationale Magna Carta für die gesamte Menschheit.”⁶³ Was für eine berauschende Ära!

Resilienz/Vorbilder Faktor #2: Mind-opening Mentors

Leuchtf Feuer Für den inspirierenden Einfluß von Ruths **Mutter Celia** kann man kaum genug Lob aussprechen. Obwohl sie auf eine höhere Ausbildung verzichten musste zu Gunsten ihres Bruders, war sie das erste—und vielleicht wichtigste—Vorbild ihrer strebsamen Tochter. Ruth selber bestätigte: “Meine Mutter hat mir unaufhörlich zwei Dingen eingeprägt: ‘Sei eine Lady’ und “Sei unabhängig.”⁶⁴ Obwohl Celia sehr früh an Krebs erkrankte und nur zwei Tage vor Ruths High School Abschlussfeier starb, ist sie offensichtlich sehr tief in die Seele ihrer Tochter eingedrungen.

Wäre es nicht möglich, dass Ruth gerade *hier* ihre erste **“Geistige Wende”** bewusst erlebt hat? Das heißt: alleine weiter zu machen mit dem ausgesprochenen Segen der geliebten Mutter? Dann wäre auch eine Ähnlichkeit mit Viktor E. Frankl, der den Segen *seiner* Mutter vor den KZ Lagern bekam, aber erst am Kriegsende erfuhr, dass sie im KZ zu Tode gekommen ist. Mütter können Leuchtf Feuer *bleiben*, auch *nach* ihrem Tode.

⁶¹ “Notorious RBG: Ein Leben für die Gerechtigkeit”, Dokumentar Film, 2016.

⁶² “My Own Words”, Ruth Bader Ginsburg, Simon & Schuster, 2016, S. 9.

⁶³ *Ibid.* S. 9.

⁶⁴ <https://www.biography.com/law-figure/ruth-bader-ginsburg>. Accessed 05sept2019.

Nun ging Ruth, erst recht mit Anflug einer **geistigen Trotzmacht**, entschlossen weiter. Mit vollem Stipendium begann sie ihr Studium an der Cornell Universität; stürzte sich voll hinein und wurde dort insbesondere von zwei Professoren hinsichtlich ihrer späteren Karriere stark beeinflusst:

- **Leuchtfener** Vladimir **Nabokovs** Europäisches Literatur Seminar hat immens dazu beigetragen, dass Ruth einen ganz eigenen schriftlichen Stil entwickelte: genau das richtige Wort, auch genau die richtige Reihenfolge, und überzeugend auf den Punkt gebracht.⁶⁵
- **Berufung** Prof. Robert E. **Cushmans** Kurs in amerikanischem Verfassungsrecht (auch die Auseinandersetzung dem 1950s rechtsbeengenden McCarthyismus gegenüber) hat sie zu ihrem post-graduate Jus Studium hingezogen.⁶⁶

Kaum mehr eine Überraschung—eher eine Selbstverständlichkeit—dass Ruth 1954 als Jahrgangsbeste (Valedictorian) aus ihrer Klasse hervorgegangen ist.

Resilienz Faktor #3: Eye-opening Erfahrung der Schwedischen Gesellschaft

1967 hatte Ruth ein Erlebnis, das ihre "juristische Augen" öffnete. Als Teil eines neuen Projekts der Juristischen Fakultät der Columbia Universität (New York), verbrachte sie einige Zeit in Schweden wo Gleichberechtigung der Geschlechter *selbstverständlich* war. Genauso selbstverständlich für Frauen (zum Teil, weil der Staat Kinderbetreuung usw. voll unterstützte) war die reibungslose Kombination von Arbeit und Familie. "Frauen haben keine 'Doppel Rollen'. So wie Männer, beide haben nur die *eine* Rolle, **Menschen** zu sein."⁶⁷ So lebte sie auch die gegenseitig-bereichende Beziehung mit ihrem Mann. Beide waren diesbezüglich ihrer Zeit voraus.

Resilienz Faktor #4: Heart-opening Beziehung: Ruth und Marty Ginsburg

Leuchtfener einer lebenslangen Liebe Ruth lernte **Marty Ginsburg** im ersten Jahr an der Universität Cornell kennen. "Er war der Erste, der es schätzte, dass ich ein Gehirn besass,"⁶⁸ sagte sie Jahre später. Anfangs sind sie sich 'nur' auf geistige Ebene begegnet, merkten aber bald, wie sehr "Opposites attract"! Sie war die seriöse, eher schüchterne Studentin; er der gesellige Extravertierte mit viel Sinn für Humor! Sogar Ruth brachte er zumindest zum *lächeln*. Gegensätze ziehen sich halt an! So hat es nicht lange gedauert bis ihre Beziehung eine tiefe Liebe entfachte.



Im besten Sinne von Elisabeth Lukas' logotherapeutischen Hinweisen für eine erfolgreiche Ehe, obwohl beide "blitzgescheit" und intellektuell/finanziell selbstständig waren, haben sie sich nie aneinander *geklammert*, sondern sich musterhaft *ergänzt*. Glücklicherweise waren so gut wie keine Werte Konflikte: sie teilten ihre Brooklyn Wurzeln und ihre jüdische Religion und nahmen sich schon in jungen Jahren voll als

⁶⁵ <http://www.openculture.com/2016/11/when-vladimir-nabokov-taught-to-care-deeply-about-writing.html>. Accessed 20sept2019.

⁶⁶ *op. cit.*, Ginsburg, S. xvii.

⁶⁷ <https://www.nytimes.com/2018/10/29/books/review/ruth-bader-ginsburg-biography-jane-sherron-dehart.html> Evolution of a Supreme Court Justice.

⁶⁸ <https://orf.at/stories/3103906/>, Accessed 05august2019.

Lebenspartner an. Geheiratet hat Ruth mit 21 Jahren in Juni 1954 gleich nach ihrem Cornell Universitätsabschluss.

Resilienz Faktor #5: “In sickness and in health”: Da kamen bald die ersten Proben: Marty's Militärdienst in Fort Sill, Oklahoma; das erste Kind, Jane; Anmeldung der beiden an der Harvard Juristischen Fakultät (HLS). Aber dann—aus heiterem Himmel im letzten Jahr seiner Jus Ausbildung—wurde Marty mit einer seltenen Form von Hodenkrebs überfallen. Äußerst aggressive Strahlentherapie. Ungewisse Überlebenschancen.

Von Resilienz zum Selbsttranszendenz. Ruth zögerte keinen Augenblick, sondern hat sich gleich voll eingesetzt. Zusätzlich zur Betreuung von ihrem Mann und ihrer dreijährigen Tochter, hat sie nicht nur ihre eigenen HLS Vorträge besucht, sondern auch dazu Marty's Abschlusskurse samt Notizen, und Diplomarbeit. Wieviel Schlaf hatte sie während dieser Krisenzeit? Maximum zwei Stunden pro Nacht.

Aber geschafft: diese **übermenschliche Leistung** wo sie sich **selbst transzendiert** hat aus Liebe zu ihrem Mann, ihrer Familie und, letztendlich, zu sich selbst. Marty wurde tatsächlich geheilt und das äußerliche Leben ging weiter ... aber sie wurden beide im tiefsten Inneren dadurch transformiert. Dieses Anfangserlebnis hat ihre Beziehung verankert und veredelt.



In der Folge kam dann das zweite Kind, James, und eine Umsiedlung nach New York, wo Marty nun erfolgreich als Steueranwalt tätig wurde. Dort war das Leben sehr vielfältig und bereichernd. Die Familie schätzte Bildung, Kultur und (zunehmend bei Ruth) Humor. Wie viele Jahre später von Tochter Jane berichtet wurde:

“Ich bin in einer Familie aufgewachsen, wo Verantwortung gleichmässig aufgeteilt wurde: Papa *kochte*; Mama *dachte*.” Nicht im geringsten störte das Marty. Im Gegenteil, wurde er später in ihrem Freundes-kreis sogar als “Chef Supreme” anerkannt (ein Wortspiel als Ruth später Richterin am Amerikanischen “Supreme Court” wurde)!

Sie haben sich auch anders ergänzt und waren immer *beiderseits* bereit, als intakte Familie umzusiedeln—von Boston nach New York und New York nach D.C.—wenn der Eine oder die Andere “a good job” (z.B. Richterin am Obersten Gerichtshof!) ergattert hat. Übrigens, war es Marty und sein breitläufiges Business Netzwerk, die daran massgebend waren, dass Ruth als bahnbrechende Anwältin/Richterin bekannt wurde. Als “lobbyist” für seine Frau war er unschlagbar! Für beide als in-der-Tat gleichberechtigte Partner, sind sie 56 Jahre lange miteinander durch dick und dünn gegangen “until death do you part” in 2010. Aber noch sind wir lange nicht so weit.

Resilienz Faktor #6: Diskriminierung an der Jus Fakultät und dann im Beruf
Harvard Law School: “Bastion der männlichen Vormachtstellung”. 1959 zählte Ruths HLS Klasse 552 Studenten; nur neun (2%) davon waren weiblich. Feindseliges Milieu. Ständig wurden sie “übersehen” oder verspottet, sogar von der

100% männlichen Fakultät beschuldigt, dass sie diese begehrten Lehrplätze den Männern entzogen hätten. Als Ruth (wieder) als Eine von zwei Jahrgangsbesten (Co-Valedictorian) ihr Jus Studium an der Columbia Law School absolvierte hatte, hatte sie nicht einmal ein einziges Jobangebot!

Resilienz. Immer musste Ruth mit einem möglichen Krebsrückfall ihres Mannes rechnen; also brauchte sie eine feste Anstellung. Aber da stand, sogar in avantgarde New York, immer noch die ärgste Diskriminierung (“on the basis of sex”) im Wege. Im Beruf ging diese Dampfwalze breitspurig weiter. Keine angestrebte Stelle als Anwältin, geschweige als Richterin. Schliesslich nahm Ruth 1963 eine Stelle als Rechtswissenschaftsprofessorin an; zuerst an der Rutgers, dann an der Columbia Universität. Zu diesem Zeitpunkt gab es nur **achtzehn** fest angestellte, weibliche Jus Professoren in ganz Amerika!!

Ruth wurde wohl die Erste, die einen Rechtskurs über Geschlecht und Diskriminierung angeboten hat (Rutgers)⁶⁹ und später die erste weibliche (pragmatisierte) “tenured Professor” an der Columbia Universität. Aber zuerst, trotz hervorragende Leistungen, hing sie noch einige Jahre beruflich “in der Luft”. Nur weil sie eine **Frau** war.

Das Phänomen, “Sex Stereotyping” war allgegenwärtig. Gloria Steinem, Media-Darling of the 1980s and 1990s, fasste die amerikanische **Dichotomie** zusammen als sie bemerkte, **“Not the women, but the society, was crazy.”**⁷⁰ Aber die Zeit war reif für Veränderung.

Resilienz Faktor #7: Bahnbrechende USA Geschlechter-Gleichberechtigung

Ruth sagte ganz bescheiden später, dass sie nur “at the right place at the right time” war. Diese Koinzidenz mag sein; war aber längst nicht alles. Zudem war sie, 1) bestens vorbereitet; 2) scharf fokussiert; und 3) von ihrem Mann Marty voll und ganz unterstützt.

Bahnbrechend zu diesem Zeitpunkt in Amerika war Ruths Idee, dass das Gesetz “geschlechts-blind” sein sollte.⁷¹ Als sie 1974 Direktorin des Frauenrechtsprojekts für die “American Civil Liberties Union” wurde, hat sie in der Öffentlichkeit dafür gekämpft und sechs Meilenstein-Fälle vor dem Obersten Gerichtshof verteidigt.⁷²

1980 kam der kritische Wendepunkt in Ruths Karriere, als sie von President Jimmy Carter als Richterin im Berufungsgericht für den Kreis Washington, D.C. ernannt wurde. Dreizehn Jahre später war es dann endlich so weit: 1993 wurde sie (als

⁶⁹ “Notorious RBG: Ein Leben für die Gerechtigkeit”, Documentary Film. 2018.

⁷⁰ *Ibid.*

⁷¹ [https://de.wikipedia.org/wiki/Gesetzgebungsverfahren_\(Vereinigte_Staaten\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gesetzgebungsverfahren_(Vereinigte_Staaten)), Accessed 05august2019.

⁷² *Ibid.*

schon 60-Jährige) von President Bill Clinton in den Obersten Gerichtshof nominiert und mit einer 93 : 3 Mehrheit vom Senate Judiciary Committee bestätigt!⁷³

“I see myself as a flaming feminist.”
“Ich sehe mich als flammende Feministin.”

Ginsburg gilt in vielen Kreisen als die hervorragendste Frauenrechtsanwältin des 20. Jahrhunderts.

Resilienz Faktor #8: Trotsmacht des Geistes: I DISSENT. “Ich stimme NICHT zu. (Eine “Andersdenkende”)

RBG wurde von ihrem **“Sinnesorgan Gewissen”** geleitet und angezogen. Obwohl sie anfänglich am Obersten Gerichtshof (OGH) eher als gemäßigt-liberal—d.h. eine starke Stimme für Gleichberechtigung ganz allgemein (*alle* Minderheiten und Benachteiligten) und Trennung zwischen Staat und Kirche⁷⁴—und zurückhaltend galt, änderte sich zunehmend die US politische Landschaft um sie herum. Sie aber blieb ihren Prinzipien treu und konnte, wie von amerikanischen Dichter Robert Frost in diesen Zeilen verewigt, sagen—

*“Two roads diverged in a wood, and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.”⁷⁵*

Es wurde oft behauptet, dass diese Art von Entscheidung “a clarion call to venture off the beaten track and blaze a new trail” war⁷⁶ (“ein Aufruf, begangene Wege zu verlassen und neue Wege selbst zu schaffen”). Solche Entscheidungen gewinnen an Sinn aber meistens erst in der Retrospektive.

So war/ist es mit RBG. Für sie war der Wendepunkt die bestrittene **Präsidentenschaftswahl Bush vs. Gore im Jahr 2000**, der Amerika in eine völlig andere politischer Richtung lenkte. Sogar das Oberste Gerichtshof wurde ausnahmsweise eingeschaltet! OGH Mehrheit war für Bush; RBG stimmte nicht zu. Sie schloss ihre abweichende Ansicht ab, ohne das traditionelle Wort, “I respectfully dissent“ und schrieb nur, “I DISSENT”—ich stimme NICHT zu—und trug dabei aus Protest ein schwarzes “Jabot”, um ihre Ablehnung zu unterstreichen. Das erhob sie zum Ritual.

Resilienz Faktor #9: Verwirklichung ihrer Berufung; eine neue legale Landschaft für Amerika

RBG lebte in New York sehr nah an der berühmte Freiheitsstatue. Eine Bronzetafel mit dem Gedicht von Emma Lazarus befindet sich seit 1903 im Inneren des Podestes der Freiheitsstatue. Es spricht von den Millionen von Immigranten, die in

⁷³ <https://www.biography.com/law-figure/ruth-bader-ginsburg>. Accessed 05sept2019. **Wichtige Bemerkung:** Ich, die Autorin, war zum selbem Zeitpunkt als “Focal Point for Gender Issues” im New Yorker Sekretariat der Vereinten Nationen tätig. Zu dieser Zeit haben wir uns auch auf die 1995 Women’s Conference in Beijing vorbereitet. Warum bin ich RBG leider nie begegnet? Weil Gloria Steinem der “Frauenrechtlerin und Media Darling” war, während RBG die richtige ARBEIT geleistet hat.

⁷⁴ Op cit. Biography.

⁷⁵ <https://www.poetryfoundation.org/articles/89511/robert-frost-the-road-not-taken>

⁷⁶ Ibid.

die Vereinigten Staaten von Amerika kamen (viele von ihnen über Ellis Island im Hafen von New York) und der Identität der Vereinigten Staaten als erklärte Einwanderer-Nation. Hier die Inschrift⁷⁷:

*„Give me your tired, your poor,
Your huddled masses
yearning to breathe free,*

*The wretched refuse
of your teeming shore.
Send these, the homeless,
tempest-tossed to me:*

I lift my lamp beside the golden door.“

*„Gebt mir eure Müden, eure Armen,
Eure geknechteten Massen,
die frei zu atmen begehren,*

*Den elenden Unrat
eurer gedrängten Küsten;
Schickt sie mir, die Heimatlosen,
von Stürmen Getriebenen,*

Hoch halt' ich mein Licht am gold'nen Tore!“

Das ist RBGs Berufung: diese geistige Selbsttranszendenz wieder hoch zu heben in einer Nation—meinem Heimatland—die ihre einstige Ideale offensichtlich *vergessen* hat. RBG hat sie aber in ihrem Inneren begriffen, diese Ziele, diese leuchtenden geistigen Wegweiser der Begründer Amerikas ... und sie verteidigt diese Ziele bis heute mit Wissen, Resilienz ... und weit darüber hinaus. Sie ist ein Leuchtfeuer in sehr dunklen Zeiten.

Resilienz Faktor #10: Lebensbilanz. Sich sonnen im hart erkämpften Lob.

Vor allem, wenn man sich dem Lebensende nähert. Im Falle von RBG, muss man wohl anerkennen, dass sie “das Ihrige” getan hat um das Leben von Millionen Menschen zu verbessern.

RBG verkörpert “Resilienz pur” ... und darüber hinaus!

2019 feiert RBG mit ihren 86 Jahren gerade ihr 25. Jahr Jubiläum am amerikanischen Obersten Gerichtshof. Sie bereist das Land und wird überall bejubelt, vor allem von progressiven Frauen auf der ganzen Welt.

Sie hält sich körperlich unheimlich “fit” mit einem “Work-out”, das auf Video dokumentiert wurde, und hat sich bereits das Ziel gesetzt, bis 2023 (d.h. 90 Jahre alt!) am OGH weiter zu dienen. Das könnte durchaus seine politischen Gründe haben—nämlich, um Trump zu trotzen! Wie die “RBG”-Filmmacher Betsy West und Julie Cohen vor kurzem berichtet haben, RBGs “Ehrgeiz und Durchhaltevermögen übertrifft alles, was wir je von irgendjemandem gesehen haben.”⁷⁸

Kein Wunder, da sie gleichzeitig mit aller Kraft gegen Krebs kämpft (jetzt schon zum fünften Mal). Aber der wirklicher Sinn ihres Lebens ist höher: ein Leben für Gerechtigkeit und Gleichberechtigung. Der Satz Nietzsches: **“Wer ein Warum hat zu leben, erträgt fast jedes Wie”** trifft auf sie voll zu.

⁷⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/The_New_Colossus

⁷⁸ <https://www.thewrap.com/rbg-ruth-bader-ginsburg-health/>

Ruth Bader Ginsburg sagte 2018: *“Ich **liebe** meine Arbeit.*

Dies ist die beste und schwierigste Arbeit, die ich je hatte ... Sie hat mich aufrecht erhalten trotz vier Krebsdiagnosen.

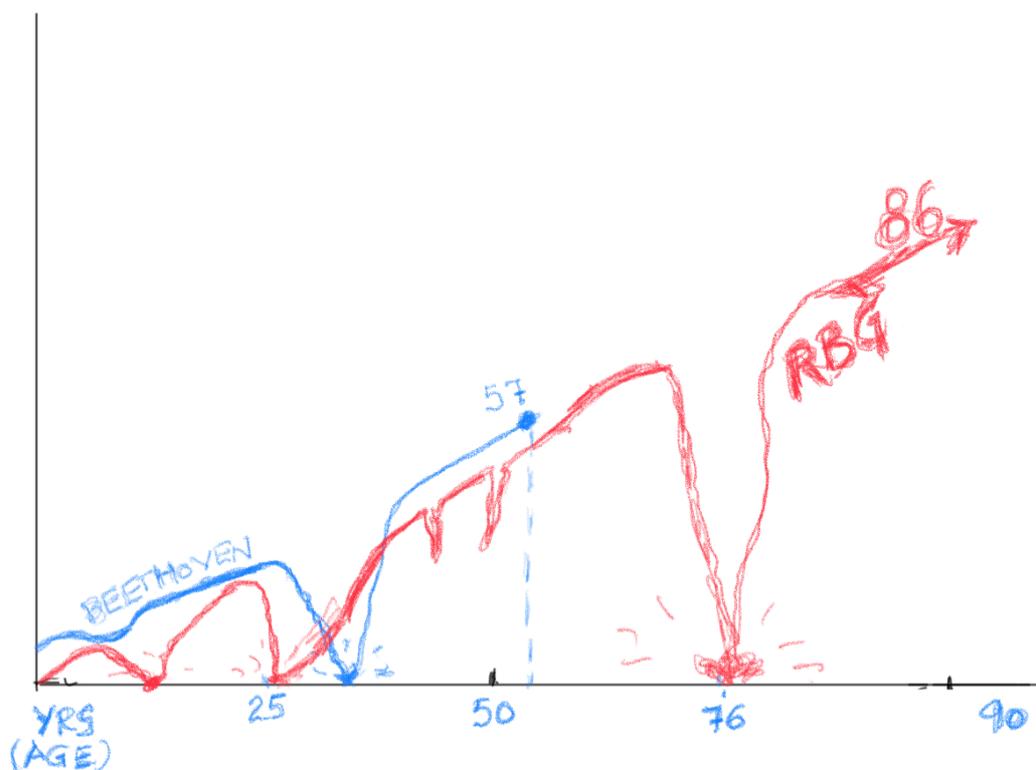
Statt mich in meinen Leiden zu verlieren, weiß ich nur, dass ich diese OGH Unterlagen durchlesen muss.”⁷⁹



Ruth Bader Ginsburg ist bereits 86. Let her “bask in the glory”—“sich in der Herrlichkeit aalen”—und die leichtere Seite ihres langen bahnbrechenden Lebens in vollen Zügen genießen.

Viktor E. Frankl verehrt “die tragische Trias”—Leid, Schuld, Tod. Aber wäre es nicht angebracht, “das heitere Trio”—“Freude, Dankbarkeit, Humor”⁸⁰—auch zu ehren?

Timeline und Resilienz Vergleich: Beethoven : Ginsberg



⁷⁹ <https://www.nytimes.com/2018/10/29/books/review/ruth-bader-ginsburg-biography-jane-sherron-de-https://thehill.com/regulation/court-battles/460154-ruth-bader-ginsburg-shows-no-sign-of-At-86-Ginsburg-is-the-oldest-justice-on-the-Supreme-Court>.

⁸⁰ Otto Zsok, “Logotherapie in Aktion” München: Kösel, 20002.

IV. QUO VADIS?

*"Der richtige Weg zur Ganzheit besteht aus
schicksalsmäßigen Umwegen und Irrwegen."
- Carl G. Jung*

EIGENE REFLEXION: "In a Nutshell"

Achtsam auf Dr. Elisabeth Lukas' wohl gemeinte Ermahnung, diese Logotherapie Ausbildung **nicht** vorwiegend als Mittel *eigener* persönlichen Problemen zu lösen, habe ich diese "Eigene Reflexion" erheblich verkürzt und schreibe lediglich dazu:

"BLITZ PROFIL"

1943 in New York geborenes Einzelkind Nordeuropäischer Herkunft; mit fünf Jahren nach Louisiana, dann Texas übersiedelt. Ganze Schulzeit in Dallas; UNI-Stipendium SMU, dann nach Kalifornien für weitere Uni-Ausbildung. Promoviert 1966 in Pre-Med (mit Schwerpunkt Psychologie) und gleichzeitig Europäische Geschichte.

1966 Übersiedlung nach Europa; ab 1971, dann 2004 endgültig in Österreich;

1980-2010: 30+ Jahre weltweite Karriere bei den Vereinten Nationen auf drei Kontinenten. 2004: "Wahl-Wienerin" geworden. 2009: Ehrenamtliche Österreichische Staatsbürgerschaft aufgrund meines "Schreibens für das öffentliche Wohlbefinden".

2017 Beginn einer neuen Tätigkeit als Psychosoziale Beraterin nach Viktor Frankl.

Betrifft der "Trotzmacht meines Geistes", erlebe ich sie als sehr stark gegen:

1. Jegliche Art von **Missbrauch und Ungerechtigkeit**. Sowohl persönlich als auch gesellschaftlich. Wurzeln liegen tief in sexuellen Missbrauch innerhalb meiner Familie während meiner Kindheit;
2. Jegliche Art der **Diskriminierungen**; z.B. gegen Schwarze (ich bin in Texas aufgewachsen), Jüdinnen (an der Universität SMU). Ich habe mich sehr früh "differenziert", einen Standpunkt eingenommen, dann auch irgendwann mich für immer distanziert (z.B. mit 22 von "Bible Belt" konservativen Dallas nach kultureicher Europa umzusiedeln, eine Lebensändernde Entscheidung)
3. Jegliche Art der **Gewalt**, weil diese immer die Schwächeren zum Opfer macht und letztendlich mit Ignoranz gleichzusetzen ist.

Betrifft meiner Hypothese einer “Geistigen Wende”, habe ich in meinem 76 Jahren geschätzte **fünfzehn solche Wenden voll bewusst und entscheidend erlebt:**

1. 1955: Mit 12 frühzeitig **“Erwachsen” geworden**. Trotzmacht meines jungen Geistes durch klarer Abkehr vom einem pseudo-Vater, der mich sexuell missbraucht hat und einer Mutter, die mich nicht geschützt hat. Seitdem stehe ich innerlich auf eigenen Füßen.
2. 1966: **“Neugeburt”**. Kehrete Amerika den Rücken (zum Teil im Protest gegen der Vietnam Krieg); Nach Europa gezogen statt Texas Med School. Neue Beziehung. Völlig neues Leben. Arbeit als Reisedirektorin zahlte mein post-grad Studium.
3. 1973-77: **Familie**. Ehe in/mit Österreich; Wünsch Kind; Unerwünschte Scheidung. Dann alleinerziehende Mutter. Sehr schmerzhaft aber mein “Geist” und Ethik hat entschieden und es war (nachträglich bewiesen) die Richtige;
4. 1976-1988: **Karriere** Launch bei OPEC, dann UNO. Professionelle Aufstieg;
5. 1988-89: **Harvard Mid-Career MPA** plus UNO Versetzung nach New York. Juni 1989: Gleichzeitige Höhepunkt Harvard und Tiefpunkt Tochter Absturz (BPD/Drogen).
6. 1990. **Massiver Absturz. Familien Katastrophe.** Tochter in New York mit BPD diagnostiziert; Schulabbruch, Acting out; Lebensbedrohende Anorexie, Drogen, auf der Flucht, oft unauffindbar. Seit nunmehr **30 Jahren** wiederkehrende Krisen mit meiner Tochter, die heute noch Opiaten-abhängig ist. **Geistige Wende?** Schwer zu sagen. Irgendwann hat der “Trotzmacht meines Geistes” stillschweigend gesagt (wie Martin Luther 1521 auf dem Reichstag zu Worms) “Hier STEHE ich. Ich KANN nicht anders” für Chris, meine “Prodigal Daughter” (verlorene Tochter). Ich bleibe immer für sie da; vielleicht **doch** eines Tages ...
7. 1996: New York den Rücken gedreht. **Rückkehr nach Europa** (GVA); Wirklich erfüllende Arbeit bei WHO, UNICEF, usw.
8. 2004: **Rückkehr nach Österreich** (zum Teil wegen Chris). IAEA Arbeit und später (2009) Verleihung der österreichischen Ehren Staatsbürgerschaft.
9. 2007: **Enkelkind** Heidi Skye geboren. Einst und Hoffnung für meiner Tochter aber ...
10. 2011: **Konvergenz des Unheils** (UNO Ende; Partners Krebstod, Finanzielle Krise; verlorener Lebenssinn). Alkoholmissbrauch ... aber dann
11. 2012: Das rettende Anton Proksch Institut (API). “Time Out” für **Lebensneugestaltung**.
12. 2013-2014: **Operative Obsorge** für meine Enkelin. Sehr schwierig ... aber schön und sehr lohnend. Ich ginge in diese Verantwortung voll auf und war “selbsttranzendent”.
13. 2014-15: **Jugendamts ungerechte Abnahme des Enkelkindes.** Schreckliches Trauma. Kampf gegen meine eigene Tochter, die väterliche Familie und den Behörden; Ich verlor. Wut, Scham des Versagens, Schuldgefühle. Suizid gefährdet. API zum stabilisieren; dann PSZW um den Trauerprozess geschützt durchzumachen. **Wendepunkt:** Dezember 2015.
14. 2017-2020: **EALP PSB Ausbildung**. Einsichtig, wohltuend. Zuerst für mich; dann andere.
15. Ab 2020: Großes ZIEL/**Geistige Wende:** Ausübung dieser neuen PSB Beruf mit Schwerpunkt “Stärkung der persönlichen Resilienz und Lebensneugestaltung durch Geleitete Autobiographie und **gezielte Erlebnisse**”.

Von den 15 gelisteten “Wenden” in meinem Leben waren nur **drei** (#6, 10 und 13) ausgesprochen negativ. Aber auch SIE haben ihre “silver lining” da, wenn man die *Situation* nicht ändern kann, muss man sich *selber* ändern. Das geschieht gerade **wieder**.

Resilienz "Tests". Obwohl sie klarer weise oberflächlich und nicht als wissenschaftliche Ergebnisse betrachtet werden können, habe ich sie trotzdem durchgeführt. Hier meine Resultate:

1. **"The Resilient Self's" Schadens-Inventar**⁸¹: Durch 180 gezielte Fragen, das Schadens-Inventar misst "Gedanken und Gefühle, Verhalten und Beziehungen" während 1) der Kindheit und Adoleszenz und 2) das Erwachsenenalter und untersucht inwiefern mans Selbstbildnis durch frühere schädliche Erlebnisse negativ beeinflusst wurde.⁸²

Punkte-Rahmen: 240-960. Je **niedriger** die Wertungen, desto **positiver** sind sie.
Meine Wertung: 396 : 399 aus 960 Punkte: "Keine bis sehr wenige Schäden".

2. **"Grit" Inventar: "How "gritty" are you?**⁸³ Zehn Fragen (jede von 1 bis 5 zu werten). Alle Punkte addieren und durch 10 dividieren. **Punkte-Rahmen: 0 - 5.0.**

Meine Wertung: 4.75. Sehr hoch: "Leidenschafts" Komponente 2.35 und "Beharrlichkeits" Komponente 2.40.

3. **"Resilienz: Das Geheimnis ... Was uns Stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out"**⁸⁴. Zwei Fragebögen betrifft Stress und Resilienz.

Meine Wertung: 79 innerhalb einer 13 bis 91 Punkt Rahmen. "Highly Resilient. Nichts wirft Sie so schnell um. Sie sind in der Lage, flexibel auf Schicksalsschläge zu agieren und so eine Lösung zu finden."

⁸¹ *The Resilient Self*, Steven und Sybil Wolin, Villard, New York, (S. 209-216).

⁸³ *Grit: Why passion and Resilience are the secrets to success*, Angela Duckworth, Penguin-Random House, UK, 1088. S. 54-57 .

⁸⁴ *"Resilienz: Das Geheimnis ..."* Christina Berndt, dtv Verlag, München, S. 112-114.

KRITISCHES DENKEN.

“Vorwort”: *Als angehende Psychosoziale Beraterin.* Bekanntlich müssen angehende PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen sich einer eigenen Psychoanalyse unterziehen. Wäre das nicht sinnvoll für angehende Psychosoziale BeraterInnen auch? Im Sinne vom späteren PSB Patient/Klient “Rapport” fände ich das absolut empfehlenswert wenn der/die Berater/in sich **selber** besser verstehen würde. Um sich (mit einer Mischung aus kritisches Denken und Humor) zu “durchleuchten”, wer könnte besser sein als der Meister selber, Viktor Frankls Geist?!

EIN EHER EHRFURCHTSLOSES INTERVIEW MIT VIKTOR FRANKLs GEIST!

Prof. Dr. Viktor Frankl (VF) : Mag. Adrea Mach (AM)

Themen: Alter ... Resilienz ... “Geistige Wenden” ... Selbsttranszendenz!

VF: Danke, Mag. Mach, dass Sie sich für diese Studie gemeldet haben. Die Autoren wollen nämlich wissen, welche Rolle das Alter spielt—im Zusammenhang mit Resilienz—sowohl für Beraterinnen als für Klientinnen. MEINE Studie ist diese nicht, aus zwei Gründen: erstens, mein Körper ist schon 1997 gestorben; und, zweitens, “Resilienz” war für mich nie massgebend, sondern nur ein “zu begrüßendes Nebenprodukt einer bedingungslosen Sinn-Öffentlichkeit” dem Leben gegenüber.“ Bei mir steht eher die “Trotz-macht des Geistes” im Vordergrund.

AM: Das verstehe ich. Trotzdem interessiere ich mich für diese Studie, weil neuere Recherchen auf eine positive Korrelation zwischen Resilienz und höherem Alter hindeuten. “Die Gelassenheit der Älteren” heißt es in Christina Berndts Buch über Resilienz.⁸⁵ Sie postuliert, dass—durch den größeren Erfahrungsschatz und die Anpassungsfähigkeit—die Resilienz bis kurz vor dem Tod wachsen kann und drückt das so aus: “So spendet die Gelassenheit denjenigen, die schon viel im Leben gesehen haben, auf ganz besondere Weise Kraft.” Das gilt genauso für Beraterinnen als auch Klientinnen. Das finde ich ermutigend! Haben SIE mit ihrem 92 Jahre langes Leben das so erlebt?

VF: Ich bin vielleicht kein gutes Beispiel. Wer vier KZs überlebt hat findet alles andere im Vergleich halb so schlimm. Aber durch die Jahre wurde ich wohl umgänglicher mit mir selber und meinen Mitmenschen. Ich entwickelte mehr Mitgefühl. Diese Reifung bewirkte, dass ich jetzt (sogar aus dem Jenseits!) gerne eine Mentor-Rolle spiele, damit “Das Meinige” für die Gegenwart getan wird. Aber jetzt zur Sache. Nun sind SIE daran. Zuerst die Frage: Wie alt sind Sie jetzt? Chronologisch? Körperlich? Geistig?

AM: Chronologisch bin ich gerade 76 geworden aber ich fühle mich ... (ich werde von Frankls sehr lebendigem Geist gleich unterbrochen)

VF: Sechundsiebzig. Hmmm... Das war für mich gerade das Jahr 1981; ich war voller Schwung und habe soeben das Österreichische Ehrenzeichen für Wissenschaft und Kunst verliehen bekommen. Also, war mein Alter kein Hindernis; ganz im Gegenteil! Aber, nur dass Sie wissen, MEIN Geist ist “hinabgestiegen”, wurde bereits 1905 verkörpert und ist inzwischen 114 Jahre alt ... auf der geistigen Ebene, versteht sich!

⁸⁵ Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, dtv Verlagsgesellschaft, München, 2018, S. 209-211.

Aber SIE sind erst 76 auf der körperliche Ebene, noch dazu eine aus Amerika "zugewanderte" Frau in einer immer noch recht patriarchalischen_österreichischen Gesellschaft und Sie trauen sich überhaupt an so eine hochwertige Studie heran? Verstehen Sie mich bitte richtig: ich kann manchmal etwas barsch 'rüberkommen aber das ist meine Art der Herausforderung: "Separate the men from the boys" oder—in diesem Fall—"die Frauen von den Mädchen". Und so frage ich Sie: sind wir einmal ehrlich; sind Sie nicht schon chronologisch auf dem absteigenden Ast, oder gar schon ein abgestürztes "Basket Case"?

AM: Das sehe ich NICHT so, Herr Professor. Herausforderungen SUCHTE ich schon immer; mein ganzes bisheriges Leben besteht daraus. Ich gebe dem Leben ANTWORT, genau wie SIE. Deswegen spricht mich Ihre Lehre so AN. Und wie ich gerade sagen wollte, trotz meiner 76 chronologischen Jahren fühle ich mich geistig eher wie Mitte-40, und das, obwohl mein Körper sich zunehmend als 100-Jähriger benimmt. Das ist aber anscheinend das Resultat einer Pestizid-Vergiftung vor ein paar Jahren in der Karibik wo ich auf Urlaub war.

VF: Urlaube?!! Und noch dazu auf der anderen Seite des Globus! Arbeitsbedingt bin ich auch wohl weit gereist, aber in meiner kostbaren Freizeit hat mir das Klettern auf der Rax mehr als gereicht. Einige Kletterstiege sind sogar nach mir benannt!

AM: Klettern! JA. Was Herrliches! War ich auch wahnsinnig gerne in früheren Jahren. Natürlich auf Wiens Hausberg, der Rax, aber auch in Tirols Wildem Kaiser, Italiens Rosengarten und das schweizerisch-französische Montblanc Gebiet. Unvergessliche Erlebnisse, die an sich "selbsttranszendent" waren. Aber ich BIN nicht Sie, Herr Professor. Ich reise sehr gerne, weil ich einfach weltoffen und neugierig bin; ich habe mein eigenes Leben und muss es auf meine Art verwirklichen. Wie Sie selber sagten, als Sie hier auf der Erde waren: "jeder Mensch ist einmalig und einzigartig"!

VF: Ach! Ich ahnte es, ich hörte und spürte es schon ... allein aus meinen vielen dort verbrachten Jahren. Diese freche "Attitude!". Sie sind Amerikanerin, nicht wahr? Das Land der Individualistinnen und "unbegrenzten Möglichkeiten".

AM: Genau richtig, Herr Professor. Diese "Attitude", wie Sie sagen, ist mir angeboren. Das ich aber bei den jetzt herrschenden Trump'schen Zuständen zur "Wahl-Wienerin" geworden bin, werden Sie sicherlich verstehen.

VF: Ja, doch. Eine gute Wahl. Ich bin mein Wien auch treu geblieben. Aber zu meinen Verbindungen mit Amerika: zutiefst dankbar erinnere ich mich, wie ich von den Amerikanern—Texaner waren sie—im Frühjahr 1945 aus meinem letzten KZ Lager befreit worden bin (er wird nachdenklich, bekommt sogar Tränen in den Augen). Später war ich sogar Gastprofessor an der Southern Methodist University (SMU) in Dallas, Texas ...

AM: Ja, gerade DORT wo ich zu diesem Zeitpunkt studiert habe! Und—obwohl das über 50 Jahre zurückliegt—wenn ich mich nicht täusche, bin ich Ihnen sogar im Jahr 1966 dort begegnet als Sie unterrichtet und über Ihr Buch, "Man's Search for Meaning" (Englischer Titel), einen Vortrag gehalten haben. Ich war derart begeistert! Besser gesagt, zutiefst berührt und inspiriert.

VF: Also, kann es dann sein, dass wir uns schon kennen?

AM: Irgendwas in mir sagt schon sehr stark "JA". So viel Resonanz. Auf mehreren Ebenen aber ganz bestimmt auf der Geistigen. Deswegen wäre ich sehr geehrt, nicht nur an dieser Studie teilzunehmen, sondern auch Ihre Logotherapie in meiner künftigen Praxis anzuwenden.

VF: Sie haben meinen Segen.

AM: Und Sie haben mein "heiliges Wort", sehr geehrter Herr Professor! (Ich stehe auf und möchte ihn die Hand reichen und mich verabschieden ...)

VF: Augenblick! Das Interview ist noch nicht beendet! Ich habe einige Fragen an Sie, weil Sie doch viel jünger sind als ich und leben heute in einer völlig anderen Welt. Glauben Sie, dass die Logotherapie überhaupt RELEVANT ist als Lösung für die zunehmenden Krankheiten auf psychosozialer Ebene in Ihrer heutigen Zeit?

AM: Und WIE. Die Logotherapie ist nicht stehen geblieben, das haben Sie selber gewollt; sie sollte sich weiter entwickeln. Hat sie auch. In Österreich ist sie nach wie vor eine angesehene Methode und, wenn ich sagen darf, in Amerika ist sie heute notwendiger denn je. Denken wir nur an die Massenschießereien, auch die Opioid-Krisen, die so viele Leben zu früh in Form von Gewalt an sich selbst und anderen zerstören. In Amerika herrscht überall Gewalt! Nicht zuletzt in der Politik! Wo bleibt der Sinn des Lebens? Was sollen wir nur tun?

VF: Entschuldigen Sie, Frau Aufstrebende, aber bei der Sokratischen Methode, stelle ICH die Fragen. Kommen wir bitte zurück von den weltweiten Krisen, auf die Sie—und auch jetzt ICH—leider KEINEN Einfluss haben. Stattdessen: wie sieht es denn in ihrer eigenen persönlichen Welt aus? Wie steht es mit der Trotzmacht Ihres Geistes? Übrigens, wie Sie wohl wissen, habe ICH das Wort "Resilienz" nie therapeutisch verwendet.

AM: Oh! Trotzmächtig—oder zumindest trotzig—war ich schon immer! Hatte aber gleichzeitig ein starkes "Sinnesorgan Gewissen"—"Conscience" auf Englisch—wie Sie es zu nennen pflegen. Ausgewandert aus Amerika bin ich im Sommer 1966, zum Teil wegen des Vietnam Krieges. "Conscientious objector" sagte man dazu. Sie werden sich daran erinnern, weil Sie auch zu diesem Zeitpunkt dort waren ... und als inspirierendes Vorbild bereits sehr umjubelt. Aber die amerikanische Vorgangsweise in diesem endlosen Vietnam Krieg hat meinem inneren Wertesystem überhaupt nicht entsprochen. Ich war empört! So habe ich die Konsequenzen gezogen und bin nach Europa ausgewandert.

VF: Freut mich zu hören. Konsequenz sein. Ein Kernstück der Logotherapie.

AM: Statt meiner angebahnten Karriere als Ärztin (mit meinem Albert Schweitzer Vorbild, wäre ich eher eine "Ärztin ohne Grenzen" zum späteren Zeitpunkt geworden) bin ich 1980 bei den Vereinten Nationen (UNO) in Wien gelandet. Dann 30+ Jahre im globalen Einsatz für Menschenrechte und öffentliches Gesundheitswesen.

VF: Sehr beeindruckend, ihr unermüdlicher Einsatz um eine bessere Welt. Aber gab es nicht eine Zeit, wo Ihre Ideale eingestürzt sind und Sie alles aufgeben wollten? Wenn ja, wie haben Sie darauf reagiert?

AM: Eingestürzte Ideale?? Mehr als einmal. Wer idealistisch ist, wird ständig damit konfrontiert. Das Aktuellste für mich kam 2015, als ich meine vielgeliebte Enkelin, die wohl behütet 1.5 Jahren bei mir gelebt hatte, durch ein ungerechtes Gerichtsverfahren an ihren biologischen Vater verloren habe. Er hat mir sofort jeglichem Kontakt zu ihr verboten. Total verzweifelt, ihr gegenüber "versagt" zu haben, habe ich sogar mit der Idee "aus dieser Welt zu scheiden" gerungen. Aber gerade in diesen dunkeln Stunden bin ich auf Ihr Zitat gestossen: "Ihr könnt mir alles nehmen, aber nie darüber entscheiden, wie ich darauf reagiere und antworte". Diese herrliche Trotzmacht Ihres Geistes!

Ihre Worte haben eine "Geistige Wende" in mir katalysiert! Ich weiss sogar genau wo, an welchem Tag, sogar in welchem Augenblick. Es war Donnerstag, der 14. September 2017 in Oberwart (Bgl), wo ich gerade vorher das Jugendamt angefleht habe, meine 10-jährige Enkelin ihrem süchtigen Vater nicht auszuliefern und mich wieder als Bezugsperson angeboten habe. Mein Vorschlag wurde gerade noch gähmend zur Kenntnis genommen und ich spürte, dass sie nichts unternehmen würden. Ich hatte solche Angst und Unbehagen für sie.⁸⁶

Gesetzlich blieben mir keine weiteren Optionen in diese Situation. So bin ich aus der Bezirkshauptmannschaft Oberwart heraus—es schein die warme Herbst Sonne—habe die Strasse überquert und bin zur Bushaltestelle hingegangen. Um genau 11:20 bin ich in den Fernverkehrsbus eingestiegen und habe die Fahrkarte nach Graz gelöst, wohlwissend, dass ich dort am selben Abend meine Anmeldung zur Logotherapie-Ausbildung registrieren werde. Von diesem Augenblick an, habe ich alle meine Energien, die bisher meiner Enkelin galten, durch einen Akt des reinsten Willens—re-fokussiert. Diese Liebesenergie ist so gewaltig; so habe ich mich entschlossen, etwas Sinnvolles daraus zu machen ... und gleichzeitig meine Hoffnung zu hegen.

VF: Liebe angehende Kollegin, Sie haben meine "Trotzmacht des Geistes" mit dem Herzen verstanden, durchlebt, begriffen. Alle Achtung.

AM: Aber Sie, Herr Professor, SIE haben im KZ viel Schlimmeres erlebt als ich mir je vorstellen könnte: d.h. das Darwin'sche "Überleben der Stärksten", oft nicht der "Besten". Aber Sie haben das bittere Schicksal eines Konzentrationslagers nicht einfach hingenommen, sondern Ihren bleibenden geistigen "Freiraum" voll ausgeschöpft und sich ganz bewusst entschieden, "Mensch" zu bleiben. Mitten in diesem tödlichem Chaos, was für eigenwillige Haltung; was für überragende "Geistige Wende" Ihrerseits!

VF: "Geistige Wende"?? Kommt aber NICHT in meiner Lehre vor. Was soll das?

AM: Sehr geehrter Herr Professor, bin ich mit meinen 76 Jahren und fast "voller Lebens Scheune" an Lebenserfahrungen nicht alt genug um ein paar eigene Ideen zu "gebären"? Oder bin ich als Frau für Sie vielleicht von Haus aus nicht geistreich genug?

⁸⁶ Nota bene: Dieser süchtiger, gewalttätiger, biologischer Vater hat Dezember 2019 **Selbstmord** begangen.

VF: Ob Frauen geistreich genug sind? Ich bitte Sie, der Geist ist nicht Geschlechtsgebunden! Denke nur an Dr. Elisabeth Lukas, die in den frühen 1970er Jahren schon hervorragende Arbeit geleistet hat. Durch neue statistischen Methoden hat ihre 1972 bahnbrechende Dissertationsarbeit wissenschaftlich bewiesen, dass die Korrelation zwischen Lebens-sinn-erfüllung und seelische Gesundheit bei 99% liegt!" Prof. Lukas ist heute praktisch meine Logotherapie Nachfolgerin.

AM: Ja! "Dharma-esque" wie wir später sehen werden! Aber für jetzt, dieses Konzept "Geistige Wende" habe ich nämlich schon mit ihr diskutiert. Und Sie findet es gut.

VF: Also dann, heraus damit! Ich höre gebannt zu!

AM: Gut. Hier ist meine Hypothese. Als ich mich mit Ihrer Lehre, auch mit dem Begriff "Resilienz ... und darüber hinaus" auseinandergesetzt habe, wurde es mir klar, dass Widerstandsfähigkeit allein, das "bouncing back" von Verlusten oder Traumata, nur ein Teil des Prozesses ist. Um wirklich grosse Veränderungen im Leben zu realisieren, muss es einen Geistigen Wendepunkt geben, einen Augenblick ganz klarer Sicht –ein "Aha! Erlebnis"—wo ich erkenne, was mich zurückzieht, was mich untergraben wird, wenn ich mich nicht befreie. **Andererseits** sehe ich zum ersten Mal, in Konturen zumindest, was mich heranzieht, was mich positiv erwartet um "my Destiny"—das englische Wort ist hier das einzig Richtige—im höchsten Sinne zu erfüllen. Dann wähle ich, **entscheide** ich und **tue** was. Dabei lasse ich mich von meiner eigenen Seele heranziehen. Das, meiner Meinung nach, hat der mittelalterliche Mystiker, Meister Eckhart, gemeint, als er sagte, "**Wenn die Seele etwas Neues erleben möchte, wirft sie das Bild dieser Erfahrung vor sich und schreitet dann in das eigene Bild hinein.**"

VF: Schön! Aber was, wenn ich die Kraft nicht fände zu wählen ...?

AM: Darf meine Antwort direkt sein? Sogar in Ihre Privatsphäre eindringen?

VF: Huff! Bin ich mir nicht so sicher ... aber OK, go on then.

AM: Dann—was ich über Ihr eigenes Leben weiss—dieser Tiefpunkt 1945, wo Sie, erst 40 Jahre alt, aber nach zweieinhalb entsetzlichen KZ Jahren, nach Wien zurückkehrten, um dort zu erfahren, dass fast Ihre ganze Familie von den Nazis ausgerottet wurde: ich fürchte, dass Sie—ohne "Geistige Wende"—diesen Tiefpunkt NICHT überstanden hätten. Sie wollten sich das Leben nehmen, nicht wahr?

VF: (Lange nur Stille. Dann leise ...) Das stimmt. Und—feinfühlig von Ihnen—Ihre Hypothese der "Geistigen Wende" widerspiegelt genau das, was ich 1945 in diesen lebensentscheidenden Augenblicken durchgemacht habe.

AM: Das heisst, dass Sie sich damals geistig wenden mussten...und das taten Sie auch. Aber gleichzeitig in diesem Augenblick haben Sie Ihr "Destiny" voraus-erkannt und es Ihrem Freund, Paul Polak, unter Tränen anvertraut⁸⁷ :

"Wenn solche Dinge jemandem zustoßen, wenn ein Mensch auf dies Weise auf die Probe gestellt wird, dann muss es für etwas gut sein; es MUSS einen Sinn haben. Ich habe das Gefühl—es ist fast unmöglich, es zu beschreiben —

⁸⁷ Viktor und Elly Frankl: Die Geschichte zweier außergewöhnlicher Menschen (When Life Calls Out to Us), Had-don Klingberg, Jr., Fakultas, WUV, 2001, s. 157-158.

dass eine "AUFGABE" auf mich wartet... habe das starke Gefühl, dass ich für etwas bestimmt bin, dass ich dazu bestimmt bin, etwas zu TUN:"

VF: Das wissen die Wenigsten, aber seit 1945—als ich erst 40 war (aber noch 52 Jahre Leben geschenkt bekommen wurde)—jeder Erfolg, jede Verehrung, die ich genießen durfte, war nicht nur meiner neuen Familie, sondern auch meinen geopfert Familienmitgliedern gewidmet wurde.⁸⁸

AM: In aller demütigen Achtung. "Attitude and Action"—Einstellung und Handlung—sagten Sie selber, darauf kommt es an. Jetzt kommt der nächste Abschnitt; sie ist an sich nichts Neues, sondern tausende Jahre alt; muss aber hier "angeknüpft" werden. Nämlich der Begriff "Dharma"—ein Sanskrit Wort voller Bedeutung und Energie.

Je nach dem Kontext und Zusammenhang, wird das Wort "Dharma" mit "Weg", "Lehre", oder "Gesetz" übersetzt, aber vor allem, bedeutet Dharma "Wahrheit". Dharma besagt, dass jeder Mensch eine einmalige Berufung oder Bestimmung hat. Eine innerliche Verheissung, eine heilige Pflicht, die in seiner Seele schlummert. Und der Yogi glaubt, dass seine allergrößte Verantwortung in diesem Leben es ist, diese innere Verheissung, diese Berufung, zu verwirklichen. Diesbezüglich gibt es ein herrliches Zitat von Aristoteles: "Wo deine Begabungen die Bedürfnisse und die Nöte der Welt kreuzen, dort liegt **deine Berufung**."⁸⁹

VF: Verblüffende Ähnlichkeit mit der englischen Ausgabe meiner "Trotzdem JA zum Leben sagen" in der zweiten Teil Folgendes über den Sinn des Lebens steht:

"The meaning of life differs from person to person, from day to day, from hour to hour ... Everyone has his own specific vocation or mission in life to carry out a concrete assignment, which demands fulfillment. Therein he cannot be replaced, nor can his life be repeated. Thus, everyone's task is as unique as is his specific opportunity to implement it."⁹⁰

AM: Die Yoga Tradition geht sogar weiter und besagt, dass es unsere Pflicht—gar unsere höchste Ehre—ist, unser ganz persönliches Dharma "voll, komplett, durch-und-durch, ausnahmslos" zu leben. Nach der Geistigen Wende ist es diese Berufung, die uns heranzieht; jede Seele wird herangezogen, in dieses "eigenwillige" Dharma-Bild hinein zu schreiten, es zu verkörpern und voll auszuleben!

VF: Und so sich selbst zu transzendieren!

AM: Genau das findet man in dramatischer Art und Weise dargestellt in der Indischen "Bhagavad-Gita"—Das Lied Gottes—die 2.000-Jahre alte Hindu Yoga Weisheitslehre.

⁸⁸ Nota bene: Man's Search for Meaning: the 2004 English version is dedicated "to the memory of my mother".

⁸⁹ <https://zitatezumnachdenken.com/aristoteles/page/5>

⁹⁰ Man's Search for Meaning, Viktor E. Frankl, Rider, Ebury Publishing, Random House, London, 2004. S. 113. Übersetzt: "Der Sinn des Lebens unterscheidet sich von einem Mensch zum anderen, von einem Tag zum nächsten, sogar von Stunde zur Stunde... Jeder hat seine eigene spezifische Lebens-Berufung oder Mission, eine konkrete Aufgabe zu erfüllen. Dieser Mensch kann weder ersetzt, noch kann sein Leben wiederholt werden. Somit ist Jedermanns Aufgabe so einmalig wie seine spezifische Gelegenheit, sie zu realisieren."

Da begegnet der archetypischer Krieger und Heldenfigur, Arjuna, seinem Gott Krishna, der aber versteckt als Pferdekutscher auf einem sagenhaften Schlachtfeld erscheint. Der entstehende Dialog zwischen (Gott) Krishna und (Krieger für Gerechtigkeit) Arjuna ist eigentlich ein Meisterwerk der Psychoanalyse ...

VF: Psychoanalyse?! Vor 2.000 Jahren? Was Sie nicht sagen!!

AM: Aber Ja! Verzweiflung und Zwiespalt—aber auch "Trotzmacht des Geistes"—gab es auch damals. Auch "Geistige Wenden" und "Selbsttranszendenz"! Und "der unbewusste Gott" kann in jedem von uns bewusst werden, sodass wir zu unserem "höheren Selbst" durchdringen, geistig umfassen, was zu TUN ist und das mit 100% Engagement realisieren.

VF: Es wird Ihnen nicht entgangen sein, dass ich mich auch schon Zeit meines Lebens mit dem Begriff des "unbewussten Gottes" beschäftigt habe. Er hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Begriff "Dharma", nicht wahr?

AM: Sehr wohl, Herr Professor. Soweit ich Ihren Begriff des "Unbewussten Gottes" gegenüber dem Hinduistischen "Dharma" verstehe—und das Buch, "Psychotherapie, Psychiatrie und Religion: Über das Grenzgebiet zwischen Seelenheilkunde und Glauben"⁹¹ ihn beschreibt—meinten Sie eigentlich die „unbewusste Religiosität“ im Sinne einer unbewussten Gottbezogenheit des Menschen. Nicht, dass Gott unbewusst sei; vielmehr, dass Gott mitunter, uns unbewusst, verdrängt und uns selbst verborgen sein kann; in einem Wort, "unreflektiert". Manchmal erst am Sterbebett kommt dieses Bewusstsein zum Vorschein. Aber erst am Sterbebett ist viel zu spät! Oder habe ich das falsch begriffen?

VF: Was meinen SIE?

AM: Ja, ich denke schon. Aber da sind wieder Ihre "Sokratischen Fragen." Dafür sind Sie bekannt, Herr Professor; nämlich, dass SIE offene Fragen stellen und WIR die Antworten liefern sollen. Damit habe ich gerechnet. Also, vergegenwärtigen wir diese Geschichte. "In a nutshell": Krishnas Rat auf dem Schlachtfeld besteht aus vier "Säulen"—besser "vier Pfeilen", da Arjuna ein Meisterbogenschütze war:

- Das Erste: "Look to your Dharma" ... Erkennen Sie Ihr persönliches Dharma;
- Das Zweite: "Do It Full Out!" ... Aktivieren Sie es voll und ganz;
- Das Dritte: "Let Go of the Fruits" ... Hegen Sie keine Erwartungen; und
- Das Vierte: "Turn It Over to God" ... Lasse Gott walten.

VF: Ja. Genauso habe ich es auch gemeint.

AM: Aber da ist—zeitbezogen—ein ziemlicher Unterschied mit dem Dharma Begriff. "Krishna" (alias Gott) meint, NICHT Sinn-los oder nur Sinn-suchend zu warten bis zum Sterbebett, sondern schon in JUNGEN Jahren zu suchen, reflektieren, entdecken und danach handeln. Aufzugehen durch gelebte schöpferische- und Erlebniswerte.

VF: Für diese Studie gibt es ein Teil, das mit individuellem Vorstellungsvermögen zu tun hat. Also die Frage an jede Teilnehmerin: Wenn Sie Ihr jetzt erreichtes Alter tat-

⁹¹ Psychotherapie, Psychiatrie und Religion: Über das Grenzgebiet zwischen Seelenheilkunde und Glauben (Viktor E. Frankl - Gesammelte Werke, Band 5), _____ (Herausgeber), 26. März 2018.

sächlich durch zunehmende Resilienz bereichern könnten, wie könnte diese "Selbst-transzendenz" bei Ihnen persönlich aussehen, solange Sie noch auf diese Welt weilen? Jetzt bin ich neugierig.

AM: Bitte, Herr Professor, mich nicht auszulachen, versprochen? Aber Sie sehen die Dinge aus einer anderen, vollkommen geistigen Warte und wissen, was möglich ist! Was schön und erstrebenswert ist. Also, verrate ich Ihnen: mein hochstgestecktes Ziel wäre es, NICHT den Jungbrunnen zu finden, sondern ich wäre nur zu gerne eine jivan mukta⁹², "eine Seele voll erwacht in diesem Leben". Jemand der fähig ist, ein 100% "erfülltes Leben" im HIER und JETZT (nicht erst in irgendeinem ersehnten "Leben nach dem Tode") zu führen. Das heisst, nicht nur "bouncing back" (Resilienz), sondern "bouncing forward" (esiliere) und vielleicht sogar "levitating" (emporschweben)!

Spass beiseite—oder herangezogen—möchte ich wie die Pippi Langstrumpf-Erfinderin, Astrid Lindgren, die 99 Jahre alt wurde, auch irgendwann frech fragen können, "There's nothing in the Ten Commandments forbidding old ladies to climb trees, is there?"⁹³ Verstehen Sie, was ich meine? Das bisherige Leben war schon ernst genug; jetzt will mein Geist humorvoll HINAUF!

VF: Mit Ihrem Humor kommen Sie mir schon entgegen! Und katalysieren ein Wunsch meinerseits! Aus meiner jetzigen geistigen Perspektive möchte ich alle noch auf der Erde Lebenden dazu ermuntern: "Nie zu ALT, zu BRAV oder zu PASSIV sein, um etwas völlig NEUES, SCHÖNES anzupeilen, zu erschaffen, zu erleben! Trotz des fortschreitenden Alters! Oder gerade deswegen: aus der vollen irdischen Lebensscheune schöpfen! Es gibt eine 'Lichtung' am Ende des voll gelebten Lebens. Eine letzt-entfaltende 'Geistige Wende' Richtung Ewigkeit. Diese Ermunterung aus dem Jenseits würde ich euch gerne als Geschenk geben. Sei wach und begeistert. Besteige DEINE Berge!

Also, Mag. Mach, wenn es Ihnen recht ist, so werde ich Sie gerne für diese Alters-und-Resilienz Studie empfehlen. Und bitte bleiben Sie mit mir auf einer geistigen Wellenlänge und berichten Sie mir über alles, was Sie lernen und erleben! Körperlos oder nicht, ist mein Geist immer heil, hell und aufnahmelielbend.

Abschliessend, wie in der alten Wiener Schule, "Küss' die Hand, gnädiger Geist-in-spé."

(Eine Übung in Selbst-Distanzierung)

⁹² https://en.wikipedia.org/wiki/Jivamukti_Yoga. "Jiva" bedeutet Leben oder Lebewesen bzw. die unsterbliche Essenz oder Seele eines lebendigen Organismus, welche seinen physischen Tod überdauert. "Mukti" meint Befreiung oder Erlösung.

⁹³ <https://www.astridlindgren.com/de/zitate>. Lindgren greeting the film crew during the production of the television film "Tuffa gumman" ("The Tough Old Lady") about her friend Elsa Olenius, 1978.

Schlussfolgerungen für die Praxis: PSB zur "Lebensneugestaltung"

Meine VISION ist es, als diplomierte Psychosoziale Beraterin (mit Gewerbeschein) Teils einer Praxis in Wien-Hietzing zu werden, bestehend aus vier Psychotherapeutinnen und Psychiaterinnen, die auf Suchtbehandlung spezialisiert sind. Mein Angebot würde aber auf eine größere Bevölkerungsgruppe zielen.

Zielgruppen: Deutsche- und Englisch-sprachige Einzelpersonen bzw. Gruppen. Vorwiegend Menschen, die ihr Leben neu gestalten wollen bzw. müssen (z.B. "trailing spouses" von UNO-Angestellten in Wien, Menschen, die eine Trennung oder Verlust in ein "Gewinn" umgestalten wollen; Menschen, die ihr langes Leben einfach positive "unter die Lupe" nehmen wollen um einen schönen Nachlass für Familie zu kreieren. Folgende vier anfängliche Schwerpunkte für Klienten:

- 1) **Geleitete Autobiographie** nach Elisabeth Lukas und James Birren, inklusive Mal-, Musik-; und andere kreative Therapien;
- 2) **Sinn-orientierte Überprüfung** (bzw. gesunde "Korrektur") **des Lebensstils**;
- 3) **Lebensneugestaltung** durch Verstärkung der persönlichen Resilienz, Achtsamkeit und Nachspuren einer "Berufung";
- 4) **Gezielte Gruppenaktivitäten** wie Vorträge, Filme, Musik, Reisen, usw. die Kultur und logotherapeutischen Lernerlebnisse kombinieren.

1. Geleitete Autobiographie (EALP Beschreibung) nach Elisabeth Lukas und James Birren, vorwiegend für Gruppen geeignet

"Dabei soll eine intensive geistige Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensgeschichte in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ermöglicht werden. Die Autobiographie soll dem künftigen Berater im Umgang mit sich selber und den Klienten dienen. Sie soll nach dem Psychotherapie-Gesetz einen *Abbau von blinden Flecken und Vorurteilen*, eine *Zunahme von Geduld, Toleranz und Empathiefähigkeit* ermöglichen. Indem sich die Teilnehmerin/Innen sowohl mit seinen gesunden als auch mit seinen problematischen Aspekten seiner Persönlichkeit beschäftigt, nähert er sich dem an, was Viktor Frankl als *Selbstverantwortung* bezeichnet.

"Die Autobiographie würde sich in neun Abschnitte gliedern, die über fünf bis zehn Treffen erfolgen kann. Dabei werden von der gegenwärtigen Situation ein Rückblick und ein Ausblick versucht. Die Gegenwart wird von vier Kapiteln der Vergangenheit und vier Kapiteln der Zukunft umrahmt. Dadurch ist jeder der neun Abschnitte ein Stück temporale Explikation der Person in seiner eigenen Zeit und zusätzlich ein Stück Konfrontation der Existenz mit dem Logos im Hier und Jetzt. Dies ermöglicht eine äußerst dichte Bearbeitung der Person und seines Lebens.

Rahme der Geleitete Autobiographie

Rückblick:

- Meine Eltern
- Meine Vorschulzeit
- Meine Schulzeit
- Meine Erwachsenenzeit bis jetzt

Gegenwart:

Meine derzeitige Situation

Ausblick:

- Meine nähere Zukunft
- Meine ferne Zukunft
- Mein Sterben
- Meine zurückgelassenen Spuren in dieser Welt

Unter anderem werden insbesondere folgenden Fragen berücksichtigt:

- Was ist konkret geschehen und wie fühle ich mich dabei?
- Was verletzte mich? Was denke ich heute darüber?
- Wo muss ich verzeihen und vergeben?
- Wo ist noch ein Gespräch vonnöten?
- Wo blicke ich auf Gelungenes?
- Wie sieht meine Werte-Hierarchie aus?
- Welche Spannungen und Stressoren gibt es derzeit in meinem Leben?
- Welche sinnbringende Veränderungen erkenne ich im Hier und Jetzt?
- Was sind die Bedingungen für die Möglichkeit meines gelingenden Lebens?
- Wie lassen sich die Einsichten und das Gelernte in mein konkretes Leben übersetzen?
- Was lerne ich aus meiner bisherigen Biographie?
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
- Wo werde ich hin berufen?"

2. Sinn-orientierte Überprüfung des Lebensstils (samt "Korrektur")

Viele Themen bieten sich an; zum Beispiel, "Korrekturen" gegen Bildschirm Sucht, Stress und Burnout; Umgang mit Angst (Paradoxe Intention); auch Umgang mit Ressourcen (z.B. Zeit, Geld, Kraft und Gesundheits-Management); Jon Kabat-Zinns "Meditation-Based Stress Reduction" (MBSR). Diese Art von sinn-orientierte "Überprüfung" würde dann ganz natürlich in die nächste Phase münden; nämlich:

3. Lebensneugestaltung durch Verstärkung der persönlichen Eigenkraft (Empowerment) und Resilienz

Geleitete Autobiographie Stärkung der persönlichen Resilienz ("Ich sehe was, was **du** nicht siehst" ... und das ist deine **Potential**). Ein neues "**Resilienz Kontinuum**", das nicht nur statisch ist, sondern einen sich weiterentwickelnden Zeitfaktor miteinschliesst. **Schöpferisch**.

Das könnte so aussehen:

Lebenskontinuum (anhand Franks "Geleitete Autobiografie" Methode), die aber mehrschichtig wäre, um den PROZESS bei **jedem** Schicksalsschlag sichtbar zu machen. Wie ein horizontal-laufender "Lebensbaum" mit vielen Zweigen bis zum Lebensende. (Siehe meinen umrahmten "Lebensbaum" vom Mai 2019).

Epigenetik; Umwelt; Schicksal	Mehrfache Traumata (Wunden)	Jeweilige Trotzmacht (Defiance!)	Resilienz (Cumulatives "Bounce-Back")	Geistige Wende (Past-to-Future Focus)	Selbsttranszendenz (“Seelen Pull-Forward” à la Eckhart)
-------------------------------------	-----------------------------------	--	---	---	---

0 _____ Lebenskontinuum _____ 80+
(in Jahren)

4. Gezielte Reisen, die Kultur mit Vorträgen und logotherapeutischen Lernerlebnisse kombinieren.

Einfach angefangen mit Wochenende Achtsamkeits-Seminare am BergZendo auf der Hohen Wand bei Wien; später eventuelle Kreativ-Wochenenden mit Musik, Malen und Gestalten. Dann Lernidee Gruppenreisen; zum Beispiel: 7-21 Tage Reisen nach Italien, Spanien, Südafrika, Namibia, USA, Costa Rica.

**Fazit dieser Diplomarbeit:
Gemeinsame Schatzsuche,
Neue Lebensperspektiven,
Gelernte Weisheiten Weitergeben.**

*“Wenn die Seele etwas erfahren möchte,
dann wirft sie ein Bild dieser Erfahrung nach außen vor sich
und tritt dann in ihr eigenes Bild ein.”
- Meister Eckhart (1260 - 1327)*

Mit diesem Zitat wurde meine Diplomarbeit lanciert: Einladung zu einer “gemeinsame Schatzsuche” nach neuen Lebensperspektiven und Lebensneugestaltungen nach größeren Änderungen oder Verlusten, auch als Genesungsleitmotiv.

Im höheren Alter, kann es sein, dass man in die “Gnade” kommt, das Leben völlig anders und *vergeistigter* zu leben? Mit 76 Jahren bin ich vielleicht noch zu “jung” – aber ich *ahne* sie, die zuwinkende Weisheit des Alters. Dann nimmt das Leben einen anderen feinfühligere Gestalt an, was sich vielleicht am besten durch Poesie, Kunst oder Musik – ein verklärter Blick auf *geistige* Werte – verdeutlichen lässt.

Der oben zitierte Meister Eckhart wurde für *seine* Zeit relativ alt (68); Beethoven nur 57. Aber es geht aufwärts! Ruth Bader Ginsburg ist heute 86. Viktor E. Frankl wurde 92. Und Stanley Kunitz gar 100 Jahre alt!

Hier eines meiner Lieblingsgedichte, die diese neue Art der Resilienz und Geistige Wende die erweiterte Lebenssicht erfassen:

The Layers (Excerpt)

*“... Yet I turn, I turn,
exulting somewhat,
with my will intact to go
where I need to go,
and every stone on the road
precious to me.
In my darkest night,
when the moon was covered
and I roamed through wreckage,
a nimbus-clouded voice*

*“Live in the layers,
not on the litter.”
Though I lack the art
to decipher it,
no doubt the next chapter
in my book of transformations
is already written.
I am not done with my changes.”
- by Stanley Kunitz
American Poet Laureate*

directed me:

Acknowledgements, Professional Contacts, Bibliography

Acknowledgements/Danksagung. Meine Danksagung gilt vor allem Prof. Dr. Elisabeth Lukas (Frankls direkte Nachfolgerin), die es mir ermöglicht hat, meine Diplomarbeit unter Ihre Supervision abzuschließen.

Professional Contacts. Dr. Lukas hat mir eine professionelle Verbindung mit Dr. Heidi Schönfeld (Leiterin, Lukas Archiv, Bamberg, Deutschland) in die Wege geleitet. Auch zusätzliche Empfehlungen betreffend amerikanischen Logotherapie Kreisen, z.B. Prof. Robert Barnes (TX), Dr. Charles McLafferty, Jr (NC), International Forum for Logotherapy (CA). Dr. Lukas meinte, dass ich—mit meiner “ausgezeichneten” Deutsch Kenntnissen, meiner gerade erworbenen Logotherapie Ausbildung und meiner professionelle Beherrschung meiner englische Muttersprache in Wort und Schrift—die “einzigartige” Möglichkeit hätte, Logotherapie Kreisen in Amerika zu bereichern. Diese Empfehlung werde ich ab 2020 mit Begeisterung nachgehen.

Bibliography / Reference List (Harvard Format)

<https://cms-cdn.mendeley.com/prod/Ultimate-Citation-Cheat-Sheet.pdf>

Berndt, Christina (2018). *Resilienz: Das Geheimnis der Psychische Widerstandskraft: Was uns stark macht gegen Stress, Depression und Burn-out*. München, Deutschland: dtv Verlags-gesellschaft. 7. Auflage.

Bettyány, A. (2017). *Wer ein Warum zu leben hat“: Lebenssinn und Resilienz*. Wien, Österreich: Beltz Verlag.

Cope, Stephen, (2017). *Soul Friends: The Transforming Power of Deep Human Connections*. Carlsbad, California: Hay House.

Cope, Stephen, (2012). *The Great Work of your Life: A Guide to the Journey of your true Calling*, New York: Random House.

Dorst, B. (2015). *Resilienz: Seelische Widerstandskraft stärken*, Stuttgart, Deutschland: Patmos Verlag der Schwabenverlag, AG, Ostfildern.

Duckworth, A. (2018). *Grit: Why Passion and Resilience are the Secrets to Success*. London: Penguin-Random House.

Frankl, Viktor E. (2017). *Dem Leben Antwort Geben: Autobiografie*. Weinheim: Beltz Verlag
Ursprünglicher Titel (1995). *Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen*. München: Medizin Verlag.

Frankl, Viktor E. (2012). *Der Wille zum Sinn: Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Hans Huber: Bern-Stuttgart-Wien.

Frankl, Viktor E. (1977). *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*. Überarbeitete Neuauflage 2015. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.

Frankl, Viktor E. (1974). *Der unbewußte Gott: Psychotherapie und Religion*. (14. Auflage 2017). München: dtv Verlagsgesellschaft.

Frankl, Viktor E. (1950). *Ärztliche Seelsorge: Zehn Thesen über die Person*. (11. Überarbeitet Neuauflage 2005). Wien: Deuticke Verlag.

Frankl, Viktor E. (1946). *Trotzdem JA zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. (2009). München: Kösel.
Englische Ausgabe (5. Auflage 2004). *Man's Search for Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. London: Rider / Random House Group.

Ginsberg, R. (2016). *My own Words*. New York: Simon & Schuster.

Ginsberg, R. (2018). *On the Basis of Sex*⁹⁴. Film from Betsy West and Julie Cohen.

Ginsberg, R. (2018). *Notorious RBG: Ein Leben für die Gerechtigkeit*. CNN Dokumentarfilm

Goethe, J. (1777). *Singspiel 'Lila'*. http://universal_lexikon.deacademic.com/204481.

Johnstone, M. (2015), *Resilienz: Wie man Krisen übersteht und daran wächst*, München: Verlag Antje Kunstmann.

Klingberg, H. (2001/2013). *Viktor und Elly Frankl: Die Geschichte zweier außergewöhnlicher Menschen*. Wien: Facultas.wuv Universitätsverlag.

Lukas, E. und Schönfeld, H. (2019). *Meaning-centered Psychotherapy: Viktor E. Frankl's Logotherapy in Theory and Practice*. München-Wien: Profil Verlag.

Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie*. München, Deutschland: Profil Verlag.

Lukas, E. (2006). *Auf das es dir wohl ergehe*. München, Deutschland: Kösel Verlag.

Matthews, D. (1990). *Beethoven*. London, UK: J. M. Dent & Sons Ltd.

Poletti, R. und Dobbs, B. (2015). *Resilienz: Die Kunst wieder aufzustehen*. München, Deutschland: Scorpio Verlag.

Sherron, J. (2018), *Evolution of a Supreme Court Justice*, New York: New York Times.

Schonberg, H. (1981). *The Lives of the Great Composers*, New York & London: W.W. Norton & Company.

Thayer, A. (1910). *Ludwig van Beethovens Leben*. Leipzig: [https://de.wikipedia.org/wiki/Alexander Wheelock Thayer](https://de.wikipedia.org/wiki/Alexander_Wheelock_Thayer). S 23 (Accessed 4. Juli 2019).

Welter-Enderlin, S. (2006). *Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände*. Carl-Auer, Heidelberg 2006, Website accessed 15 Mai 2019.

Wolin, Stephen. und Wolin, Sybil. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. New York, USA: Random House.

⁹⁴ <https://www.nzz.ch/feuilleton/filme-ueber-ruth-bader-ginsburg-ich-will-selbst-rebellieren-ld.1460821>

Erweiterte Literaturliste (für spätere Website und blog Profile)

Backe, Dr. Jael und Reinwarth, Alexandra (2018). *Am Arzt vorbei geht auch ein Weg: Die Kraft der Resilienz und Selbstheilung—eine medizinisch fundierte Anleitung*. München: mvg Verlag.

Böschmeyer, Uwe (2010). *Du bist viel mehr: Wie wir werden, was wir sein könnten*. Salzburg: Ecowin Verlag.

Brown, Brené (2015). *Rising Strong: The Reckoning, the Rumble, the Revolution*. New York: Penguin und Random House.

Fraberger, Georg (2017). *Wie werde ich ICH?* Salzburg: Residenz Verlag.

Fraberger, Georg (2013). *Ohne Lieb, Mit Seele*. Salzburg: Ecowin Verlag.

Haller, Reinhard (2017). *Die Narzissmusfalle*. Wals bei Salzburg: Ecowin Verlag.

Hanson, Rick (2009). *Buddha's Brain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Kalsched, Donald (1996). *The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit*, New York: Routledge.

Keller, Helen (1988). *The Story of My Life*. New York: Bantam classic books series.

Kriz, Jürgen (2014). *Grundkonzepte der Psychotherapie*. 7. Ausgabe. Basel: Beltz Verlag.

Pachl-Eberhart, Barbara (2012). *Vier minus Drei: Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand*. 11. Auflage, München: Integral Verlag.

Parsons, Paul and Dixon, Gail (2018). *Stephen Hawking: Sein Leben, Sein Werk, Sein Einfluss*. Kerkdriel, Niederlande: Libero IBP.

Riso, Don Richard und Hudson, Russ (2000) 10. Auflage. *Die Weisheit des Enneagramms: Entdecken Sie Ihren inneren Reichtum*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Thich Naht Hanh (1998). *Fragrant Palm Leaves*. New York: Riverhead Books.

Tolle, Eckhart (1999). *The Power of NOW*. London: Hodder & Stoughton (Hachette).

Ury, William (2008). *The Power of a Positive NO: Save the deal, save the relationship—and STILL say "NO"*. New York: Bantam Dell, Random House.
