



EALP Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

**Diplomarbeit im Rahmen der Ausbildung zur  
psychologischen Lebens- und Sozialberaterin nach Viktor  
Frankl**

***Mutterliebe und Urvertrauen  
im Kontext mit dem Projekt Generationenarbeit***



**M**ögen Zeichen an der Straße  
deines Lebens sein,  
die dir sagen, wohin du  
auf dem Wege bist.

Mögest du die Kraft haben,  
die Richtung zu ändern,  
wenn du die alte Straße  
nicht mehr gehen kannst.

Volkswisheit / Volksgut

Verfasserin: Katrin Rutter

PSB Lehrgang 2018 bis 2021/Klagenfurt

## **Ehrenwörtliche Erklärung**

Ich, Katrin Rutter, geb. am 15.03.1979, erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst habe und alle von mir genutzten Quellen und Hilfsmittel angegeben habe. Ich habe diese Arbeit in keiner anderen Prüfungsbehörde oder Person im Rahmen einer Prüfung vorgelegt.

## **Gender Erklärung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

# Inhalt

Einleitung .....	3
1. Einführung in die Logotherapie nach Viktor Frankl.....	4
1.1. Die drei Axiome der Logotherapie.....	5
1.2. Methoden der Existenzanalyse und Logotherapie.....	5
1.3. Sinn-Universalien in der Logotherapie.....	7
2. Vom Sinn der Liebe in der Logotherapie – Das Liebeskonzept .....	8
2.1. Intentionales Handeln .....	8
3. Familiengestaltung .....	10
3.1. Entscheidung zum Muttersein .....	11
3.2. Mutterliebe .....	11
3.3. Umgang mit Stress, Ängsten und Gefühlen .....	15
3.4. Dem Leben trotzen und den richtigen Wolf füttern .....	17
3.5. Resilienz oder die psychische Widerstandsfähigkeit .....	19
4. Generationenarbeit.....	22
4.1. Biographiearbeit als Teil der Altenarbeit .....	22
5. Zusammenfassung und Danksagung.....	25
Literaturverzeichnis .....	26
Abbildungsverzeichnis .....	27

## Einleitung

Persönliche Beweggründe diese Arbeit zu verfassen ... war das Zerrissen sein, zerrissen zwischen verschiedenen Generationen im beruflichen wie privatem Umfeld, die sich in Krisen, schwierigen Zeiten und Angst vor Entscheidungen immer gegenseitig mit Schuldzuweisungen konfrontierten ohne dabei zu erkennen, dass die eigene geistige Haltung sie zu dem gebracht hat, wo sie heute stehen oder Leben. Starrköpfige Menschen, die der Meinung sind, dass sie „Opfer“ ihrer Erlebnisse und Erziehung sind und aus diesem Grund nicht anders können.

Irrtum! Wenn jeder seine Handlung reflektieren würde und wollte, vielmehr würde Sie erkennen, dass sie schlussendlich für die Reaktion des Lebens auf ihre Aktion

(Handlung) verantwortlich sind. Wenn ich lieben will, liebe Ich. Wenn nicht, nicht. Wenn ich verletzen will, verletze ich. Wenn nicht, nicht. Wenn ich verzeihen will, verzeihe ich. Wenn nicht, nicht. Die Menschen können sich entscheiden. Für ein friedvolles, wertschätzendes und verzeihendes Miteinander in Generationen.

Im ersten Kapitel wird ein Blick auf die theoretischen Grundsätze der Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl geworfen, wobei sowohl die drei Axiome nach Frankl als auch die Methoden erläutert werden.

Der Liebe als ein Bereich der Sinn-Universalien wird viel Raum gegeben. Das Liebeskonzept der Logotherapie mit dem intentionalen Handeln wird beleuchtet, da dies die Basis für das Gründen einer Familie sein sollte und auch in der Generationenarbeit von enormer Bedeutung ist.

Mein persönliches Ziel ist es, mit dieser Arbeit ...

Familien dazu zu bewegen, dass jedes Familienmitglied einen wichtigen Teil mit seiner geistigen Einstellung zu schweren unüberwindbaren Situationen ist- jeder kann etwas Gutes zur Entlastung und Krisen in Familien beitragen. Es gibt immer einen guten Sinn, für den es sich lohnt zu kämpfen. Das Leben stellt die Frage, und wir antworten.

Das

„Wofür“ birgt die Lösung. Jugendliche sollten durch die Arbeit erkennen, dass sie Gestalter sind. Wir brauchen die Liebe und den Hass. Erst die Not bewegt den Geist. Geistige Kreativität passiert nicht in der „Komfortzone“ des Lebens. Sondern in der Krise und im Leid. Dort erhält man die Antwort auf das Wofür und die Trotzmacht des Geistes entwickelt sich. Liebe, Verzeihung und Dankbarkeit ist das größte Gut!

### **1. Einführung in die Logotherapie nach Viktor Frankl**

Logotherapie und Existenzanalyse ist eine sinnorientierte Psychotherapie, eine Therapieform durch eigene Sinnfindung im Leben der Menschen. Frankl versteht und dem Begriff „Logos“ das Wort Sinn.

Ausgehend von der Psychoanalyse Freuds und der Individualpsychologie nach Alfred Adlers entwickelte Viktor Frankl in den frühen dreißiger Jahren eine eigenständige Psychotherapie unter dem Begriff „Logotherapie und Existenzanalyse“. Sie ist eine anerkannte, empirisch untermauerte und sinnzentrierte Psychotherapierichtung. Die

Basis seiner Überlegungen beruht auf drei theoretischen Grundsätzen, welche weder begründet noch deduktiv abgeleitet werden können und bezeichnet diese als Axiome.

### **1.1. Die drei Axiome der Logotherapie**

#### Freiheit des Willens

Die Freiheit ist Teil der geistigen Dimensionen des Menschen, die über Körper und Psyche seine Persönlichkeit ausmacht. Jeder Mensch hat demnach einen für sich lebhaften Gestaltungsfreiraum im Rahmen der jeweils gegebenen Möglichkeiten. Als geistige Person ist der Mensch nicht mehr nur reagierendes, sondern auch agierendes und gestaltendes Wesen seines Lebens.

#### Wille zum Sinn

Die Logotherapie und Existenzanalyse unterstützen den Menschen, Sinn und Werte seines Lebens zu erkennen und zu benennen. Sie helfen den Betroffenen dabei diese Sinnwerte auch zu verwirklichen und Blockaden bzw. Hemmungen im Prozess seiner Sinnfindung aufzuheben oder zu bewältigen.

#### Sinn im Leben

Der Mensch wird aufgerufen, das Bestmögliche in seinem Leben und in der Welt zum Ausdruck zu bringen. Logotherapie hilft dem Klienten zu Offenheit und Flexibilität, welche die Voraussetzungen für eine sinnvolle Gestaltung des Alltags sind. In jeder neuen Situation warten auf jeden Menschen jeweils andere Sinnmöglichkeiten. Mit Hilfe der Logotherapie können diese von ihm erkannt und verwirklicht werden. Frankl spricht vom Sinnanruf der Situation (vgl. Frankl, 2007: 86).

Wird nun der Sinnbezug des Menschen beeinträchtigt, dann könnte einerseits ein existenzielle Frustration oder andererseits ein existenzielles Vakuum entstehen. Dies bedeutet, dass es Menschen nicht mehr möglich ist, sinnvolle Möglichkeiten und vorhandene Werte wahrzunehmen bzw. Menschen bereits einen Sinn-, oder Werte- oder Motivationsverlust verspüren (vgl. Riedel et al., 2008: 128). Diesen Krisen kann man in der Beratung anhand von unterschiedlichen Methoden begegnen.

### **1.2. Methoden der Existenzanalyse und Logotherapie**

- PARADOXE INTENTION
- DEREFLXION
- EINSTELLUNGSMODULATION

## Paradoxe Intention

Bei dieser Technik wird versucht, den Symptom-Teufelskreis von Anfang an zu unterbinden. Seelischen Ängste und Sorgen werden durch eine Transformation in Humorvolles begegnet, um so eine Symptomverschiebung zu erreichen. Man wünscht sich genau das, wovor man sich fürchtet. Sie lässt sich vorwiegend bei Phobien, Panik-, Zwang- und Schlafstörungen einsetzen.

## Dereflexion

Es handelt sich dabei um eine therapeutische Strategie mit dem Ziel, Hyperreflexionen zu verringern und die Aufmerksamkeit der Person auf mögliche Wert- und Sinnverwirklichungsmöglichkeiten zu richten. Durch das Minimieren der Hyperreflexion (z.B. Ignorieren bzw. Stoppen des Hineinsteigerns) werden Probleme gelöst. Frankl schreibt dazu: „Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtetsein, sei es auf etwas, sei es auf jemand, sei es auf ein Werk oder auf einen Menschen, auf eine Idee oder auf eine Person.“ (Frankl 1994: 179) Das heißt, mittels der Dereflexion wird versucht, der Hyperreflexion durch die Steigerung der Selbsttranszendenz entgegen zu treten. Sie bewährt sich bei sexuellen Funktionsstörungen, Schlafstörungen und Problemsituationen, die sich aus einer Hyperreflexion ergeben.

## Einstellungsmodulation

Dieses strategische Therapeutikum zielt darauf ab, pathogene Einstellungen zu modifizieren. Man kann oft den Zustand nicht verändern, aber man kann die Einstellung zur problematischen Tatsache, auf welche sie sich bezieht, also die Sicht der jeweiligen Situation, verändern. In diesem Zusammenhang spielt die Trotzmacht des Geistes eine bedeutende Rolle, denn man kann herausfordernden Situationen und/oder Schicksalsschlägen mit einer angemessenen Einstellung „trotzen“ (vgl. Riedel, 2008: 172f.). Sie kann bei unabänderlichen „Tatsachen“, die Leid verursachen (Beeinträchtigungen, Krankheiten, ...), lebensunzuträglichen Einstellungen (Neid, Egoismus, ...), Leiden durch Schulgefühle, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, noogenen Neurosen und wenn die Befindlichkeit es zulässt bei noogenen Depressionen eingesetzt werden (vgl. ebd.: 179).

Als Werkzeug der Gesprächsführung im Beratungskontext bietet sich der „Sokratische Dialog“ hervorragend an.

Man versteht darunter ein fragendes, argumentierendes, nach Begründungen suchendes und Begründungen einforderndes Gespräch (vgl. Haberl, 2010: 21). Durch gezieltes Fragen und Gegenfragen werden den Menschen aufgefordert, Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen und zu hinterfragen, sowie Werte zu benennen.

### 1.3. Sinn-Universalien in der Logotherapie

Das Wertesystem ist in der logotherapeutischen Beratung von großer Bedeutung, weil viele Schwierigkeiten in Wertekollisionen fußen und deren Bewältigung in der Sinnfindung zu finden ist. Es geht also um die „Was-wäre-Wenn-Technik“ (vgl. Lukas 1994: 135), welche Möglichkeiten zwischen dem tatsächlich Erlebten und einer Varianten in der möglichen Zukunft sichtbar macht. Indirekt handelt es sich um Sinn-Universalien, welchen nach Frankls Sintheorie eine große Bedeutung zukommt, wenn deren Verwirklichung dem einzig möglichen Weg zur Sinnfindung darstellt. Konkret geht es um die Verwirklichung schöpferischer Wert, Erlebniswerte oder Einstellungswerte. Mit diesen drei Kategorien adressiert Frankl die ‚Sinn-Universalien‘, in denen der Mensch entweder etwas erschafft, die Welt gestaltet, ein Werk ‚schöpft‘ und als ‚homo faber‘ wirkt oder indem er sich der Schönheit der Natur, der Kunst, des Genusses, des beglückenden Gesprächs usw. als ‚homo amans‘ ‚erlebend‘ hingibt oder indem er in unabänderlicher Lage oder Krise die Verantwortung über sich nicht preisgibt, zu verzichten lernt und als ‚homo patiens‘ sein Leidempfinden ummünzt in Leidensfähigkeit (vgl. Frankl, 2007: 92 ff.).

Sie beschreiben die Kraft im Menschen in seinem Dasein für die es sich lohnt, Sinn zu suchen und zu erkennen.



Abbildung 1: Sinn-Universalien nach K. Rutter

## **2. Vom Sinn der Liebe in der Logotherapie – Das Liebeskonzept**

In der Logotherapie ist Liebe das direkte Eingestellt-Sein auf die geistige Person des Geliebten, dessen Person eben in ihrer ganzen Einmaligkeit und Einzigartigkeit. Weiters ist der Mensch selbst eine unvergleichliches und unaustauschbares Wesen. Es gilt daher den Partner anzunehmen, in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit. Die eigentliche Liebe ist selbstlos, stellt keine Forderungen an den/die Partner/in, hat keine Erwartungshaltungen. Auch sollte die Liebe zu einem Kind aber auch Partner immer bedingungslos sein.

Frankl beschreibt drei Momente der Liebe

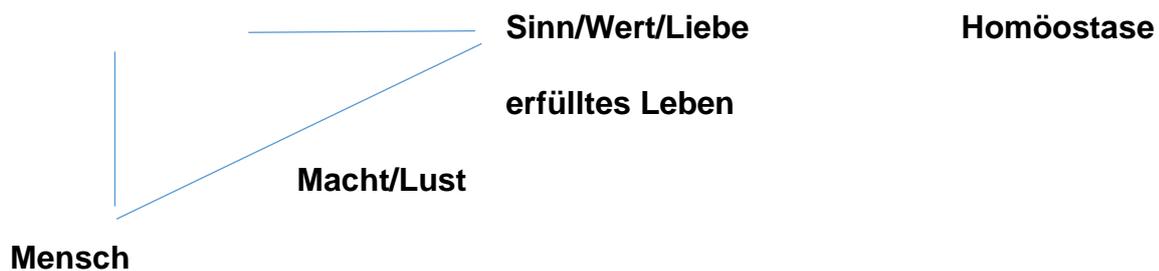
- Geliebt-Werden ist eine Gnade
- Lieben ist Zauber
- Wunder der Liebe und er meint damit, dass der Liebende/die Liebende seinerseits/ihrerseits nicht mehr in der eigenen Körperlichkeit erregt, in der eigenen Emotionalität angeregt, sondern in seiner geistigen Tiefe berührt wird. Der Liebende/die Liebende ist berührt vom geistigen Träger der Körperlichkeit und des Seelischen des Menschen sowie von den dessen personalem Kern (vgl. Gruber o.A.: 1). Der Zauber erhöht beim Liebenden die Wertesichtigkeit. Sie öffnet für die Wertfülle lt. Frankl für das „Weltall“ (Sinn-Universalien). Durch die Liebe und Hingabe an das Du erfährt der Liebende das „Weltall“. Liebe macht Wertesichtig und erhöht die Resonanz zu den Werten der Welt.

Liebe ist auch Ausdruck geistiger Nähe. D.h., der Mensch übersteigt die Triebebene hinein in den geistigen Raum. Die Menschen verbinden sich vom Geistigen zum Geistigen und es geht nie um Egozentrik, denn das eigene Wohlbefinden stellt sich in den Sog der Liebe und das Glück, das Glücklichein ist ein Epiphänomen (vgl. Frankl, 2007: 178 ff.). Dieses Zuwenden und Hingabe beruht auf dem Phänomen der Intentionalität.

### **2.1. Intentionales Handeln**

Das intentionale Handeln ist die Brücke zwischen dem Subjekt und einem Objekt und es steht dem Subjekt gegenüber. Das intentionale Phänomen ist ein energetisches Feld, welches unglaubliche Kraft verleiht und es ist das Ja der Person zum

Wertobjekt. In der Sinnstrebung stehen, ist ein urmenschliches Phänomen und ein echtes menschliches Wollen, das gleichzeitig Motivationskräfte frei werden lässt. Dies bedeutet, dass eine intentionale Entscheidung immer für etwas, für einen Wert, ein echtes Ja steht. Es ist ein Lieben, das sich auf etwas richtet (ein Du, die Welt, Werte, auf Sinngründe, ...) und Homöostase und ein erfülltes Leben nach sich zieht. Man gerät dadurch in keine Schräglage und Macht, Lust und die reine Triebbefriedigung, welche dem Menschen nicht würdig sind, stellen sich nicht ein.



Frankl hat das Wort „Genussfähigkeit“ nach Freud bewusst in das Wort „Liebesfähigkeit“ umgewandelt, denn Freud meinte damit den „sexuellen Genuss“ und Frankl ging es um die innere geistige Verbundenheit von Menschen, die füreinander das Beste wünschen und hoffen.

Liebe stellt die Basis für die Gründung einer Familie dar.

### 3. Familiengestaltung

Sich für eine Familie zu entscheiden und Mutter zu sein, ist wie in einem riesigen Supermarkt der Möglichkeiten die richtigen Zutaten auszuwählen. Zutaten für ein gelingendes und glückliches Leben. Man hat die freie Entscheidung aber auch die Verantwortung als Mutter: Wie soll das Familienleben ausschauen? Was und wen hätte ich gerne dabei? Was kann ich dazu beitragen, dass beispielsweise das tägliche Abendessen allen Familienmitgliedern so besonders gut schmeckt, dass sie sogar gerne einen Nachschlag hätten. Dies hängt sehr stark mit der Einstellung und dem positiven Einfluss der Mutter zusammen. Die Mutter ist teils die Wurzel und auch der Stamm in der Familienstruktur, die den Baum entweder dazu bringt, Früchte zu tragen oder sich von Pilzen befallen zu lassen, welche die Krone der Familie zerstören könnten. Der Glaube an die Liebe und an das Schöne an Kindern und Familie, stehen in diesem Kapitel im Fokus.

Für welche „Zutaten“ entscheide ich mich, und was kann ich dazugeben, um das Familienleben genießbar zu machen? Was ist mein Ziel? Welche Werte sind mir wichtig?

Das Impulsbild soll zum Nachdenken anregen: Gibt es passende Einkaufswagen und Regale mit Zutaten für eine gelingende Familienstruktur? Was ist gerade der „Trend“? Wozu sind Zutaten im Familienleben auf 50 % reduziert, werden sie bald ablaufen?



Abbildung 2: Clip-Art - Einkauf

### 3.1. Entscheidung zum Muttersein

„In der Wahl seiner Eltern kann man nicht vorsichtig genug sein.“

Friedbert Kirsch

So fängt alles an.....

Bei den Eltern - vielmehr der Geburt von Kindern oder eigentlich noch vor der Geburt. Bei der Entscheidung zu einem Kind. Hier gibt es jedoch unterschiedliche Zugänge: Ist diese Entscheidung aus Wunsch nach einem Kind entstanden, aus Zufall, oder gar im Zuge eines Gewaltaktes? Sind Kinder echte *Lebens-Sinn-Kinder* oder *Ehe-KittKinder* oder Ergebnisse eines animalischen geprägten Auslebens des Sexualtriebes?

Viktor Frankl meint dazu passend: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Liebe ist mehr als ein Gefühlszustand. Liebe ist ein intentionaler Akt.“ (Frankl, 2007: 184 f.)

Kinder, können es zu diesem Urzeitpunkt der Entstehung nicht selbst entscheiden, wo sie hineingeboren werden. Es liegt einfach an zwei Menschen. Zwei Menschen, die sich im besten Fall in der Liebe finden und diese Liebe in die Welt tragen möchten. Ein Zeugnis dieser Liebe ist das Kind, das dabei entsteht. Auch diese partnerschaftlichen Liebe, der Liebesakt, trägt eine sehr wichtige Botschaft in sich: das Vertrauen mich meinem Partner/meiner Partnerin ganz und gar hinzugeben. Sich gegenseitig gut zu tun. Frankl schreibt: „So gilt es denn, dass die Liebesfähigkeit Bedingung und Voraussetzung für die Integration der Sexualität ist.“ (Frankl, ebd.: 183)

Dieses Vertrauen der Partner in das „Gewollt-Sein“ ist von Beginn an die Basis für den Aufbau des Urvertrauens beim heranwachsenden Kind. Wesentlich zur Entwicklung des Urvertrauens trägt die durch die Schwangerschaft entstehende Mutterliebe der Frau zu ihrem Kind bei. Darüber hinaus gibt es aber auch andere Möglichkeiten Urvertrauen bei fehlender Mutterliebe zu stärken. Dies kann das soziale Umfeld, wie beispielsweise Großeltern sowie Freunde ermöglicht werden und der Glaube des Kindes an das Gute und das Gelingende.

### 3.2. Mutterliebe

„Wahre Liebe kennt man erst, wenn man sein eigenes Kind auf den Armen hält.“

(Verfasser/in unbekannt)

Als Mutterliebe bezeichnet man die Liebe einer Mutter zu ihren Kindern, im engeren Sinne eine vor allem durch die Geburt herausgehobene besonders starke Gefühlsbindung zu ihren leiblichen Kindern.

Der nachfolgende Text aus dem Alten Testament der Lutherbibel verdeutlicht die unbeschreibbare Macht der Mutterliebe. Auch die Abbildung des „Salomonischen Urteils“ verdeutlicht die Kraft der Mutterliebe.



*Damals kamen zwei Dirnen und traten vor den König. Die eine sagte: „Bitte, Herr, ich und diese Frau wohnen im gleichen Haus, und ich habe dort in ihrem Beisein geboren. Am dritten Tag nach meiner Niederkunft gebar auch diese Frau. Wir waren beisammen; kein Fremder war bei uns im Haus, nur wir beide waren dort. Nun starb der Sohn dieser Frau während der Nacht; denn sie hatte ihn im Schlaf erdrückt. Sie stand mitten in der Nacht auf, nahm mir mein Kind weg, während ich schlief, und legte es an ihre Seite. Ihr totes Kind aber legte*

*sie an*

Abbildung 3: Salomonisches Urteil

*meine Seite.*

*Als ich am Morgen aufstand, um mein Kind zu stillen, war es tot. Als ich es aber am Morgen genau ansah, war es nicht mein Kind, das ich geboren hatte.“ Da rief die andere Frau: „Nein, mein Kind lebt, und dein Kind ist tot.“ Doch die erste entgegnete: „Nein, dein Kind ist tot, und mein Kind lebt.“ So stritten sie vor dem König. Da begann der König: „Diese sagt: 'Mein Kind lebt, und dein Kind ist tot!' und jene sagt: 'Nein, dein Kind ist tot, und mein Kind lebt.'“ Und der König fuhr fort: „Holt mir ein Schwert!“ Man brachte es vor den König. Nun entschied er: **„Schneidet das lebende Kind entzwei, und gebt eine Hälfte der einen und eine Hälfte der anderen!“** Doch nun bat die Mutter des lebenden Kindes den König - es regte sich nämlich in ihr die mütterliche Liebe zu ihrem Kind: „Bitte, Herr, gebt ihr das lebende Kind, und tötet es nicht!“ Doch die andere rief: „Es soll weder mir noch dir gehören. Zerteilt es!“ Da befahl der König: „Gebt jener das lebende Kind, und tötet es nicht; denn sie ist seine Mutter.“ Ganz Israel hörte von dem Urteil, das der König gefällt hatte, und sie schauten mit Ehrfurcht zu ihm auf; denn sie erkannten, dass die Weisheit Gottes in ihm war, wenn er Recht sprach.*

„Keine Liebe ist stärker und vermag mehr, als die zwischen der Mutter und ihrem Kind.“

(Verfasser/in unbekannt)

Aus neurobiologischer Sicht beginnt die besonders starke Mutterliebe wärend des Geburtsvorganges: Durch die Wehen die die Frauen während der Geburt erleben wird das Liebeshormon Oxytocin in sehr hoher Dosis freigesetzt um die Geburt

schmerzfreier zu erleben. Dies unterstreicht auch folgender Text: „Vor allem während der letzten, besonders schmerzhaften Phase der Geburt schüttet der Körper große Mengen Endorphine aus, die eine morphinartige Struktur besitzen. Wie das Opiat wirken sie schmerzlindernd, angstlösend und machen der Mutter die Geburt leichter. Wenn das Kind dann da ist, sind die Schmerzen von einem Moment auf den anderen verschwunden“, sagt die Stuttgarter Gynäkologin Friederike Perl. "Der Endorphinspiegel aber ist nach wie vor hoch. Die junge Mutter ist high. Man kann sich gut vorstellen, dass starke Gefühle und eine Bindung entstehen, wenn sie in diesem Zustand ihr Baby präsentiert bekommt." (Baier, 2006: o.A.)

Eine Zweite Dosis des Liebeshormons Oxytocin wird der Mutter während des erstens Stillens des Säuglings in ihrem Körper freigesetzt. Dieses erste Anlegen gleich nach der Geburt ist essenziell wichtig für die Bindung zwischen Mutter und Kind.

Mutterliebe ist oder sollte die stärkste Kraft sein, vergleichbar mit einem Baum, der durch die Wurzeln einen guten Halt hat und sich dadurch gut entwickeln kann. In diesem Zusammenhang spricht man auch vom Stammbaum und meint die Geschichte einer Familie, deren Wurzeln und Werdegang. Mütterliche Liebe und Fürsorge ernährt, beschützt, gibt Halt. Mütter sorgen dafür, dass ihre Kinder so stark durch sie werden, dass sie über sich hinauswachsen, Fürsorge für andere Menschen tragen, ein Gefühl des Miteinanders erlernen und aufrichtig lieben lernen, ohne dabei die Menschen verändern zu wollen. Mutterliebe ist völlig im besten Fall selbstlos und wertfrei.

Jasmin Lee Cori (2018) nennt in ihrem Buch „Wenn die Mutterliebe fehlte“ entscheidende Botschaften, welche eine „gute“ Mutter in ihrer Sprache und im Umgang mit Kindern beschreiben:

- Ich freue mich, dass es dich gibt.
- Ich sehe dich.
- Du bist etwas ganz Besonderes für mich.
- Ich respektiere dich.
- Ich liebe dich.
- Deine Bedürfnisse sind mir wichtig.
- Wenn du Hilfe brauchst, bin ich da für dich.
- Ich passe auf dich auf.
- Du bist mein ganzes Glück. (Cori, 2018: 31)

## Ihr seid mein ganzes Glück - mein Sinn im Leben



Abbildung 4: Meine geliebten Kinder - K. Rutter

Obiges Bild zeigt mein Kinder, die ich über alles liebe und für die ich lebe.

Egal, in welcher schweren Situation Kinder entstehen, welche Probleme auch entstehen, die Ur Liebe der Mutter zu ihren Kindern findet immer neuen Sinn durch das Erleben der Kinder.

Frankl meint dazu: „Das Phänomen der Liebe gilt als ein doppeltes Erschauen der geliebten Person – in ihrer realen und in ihrer optimalen Gestalt.“ (Frankl, 2007: 187) Lukas versteht darunter die finale Vorleistung und Mutterliebe ist immer finale Vorleistung! Schechner & Zürner äußern sich dazu wie folgt: „ Die 'finale Vorleistung' ist ein wichtiges Kriterium der geistigen Stellungnahme in Konfliktsituationen und als Ausdruck geistigen Potenzials jedem Menschen möglich. Sie ist die nobleste Art, angespannte Situationen zu beruhigen.“ (Schechner et al., 2013: 203) Dies zeigt, dass die Mutterliebe auch in schwierigen und herausfordernden Zeit immer bestehen bleibt.

Was aber, wenn die Mutterliebe nicht gegeben werden kann, weil Mütter oft selbst nicht von ihren Müttern anerkannt, wertgeschätzt, geliebt und umsorgt wurden? Eigene kindliche Traumata erlebt haben? Auch in dieser noch so schlechten Erfahrung, hat

jeder Mensch, jede Frau besser gesagt, die Möglichkeit die Straßen des Erlebten zu hinterfragen, abzubiegen, Entscheidungen gegen die eigene hineingeborene Familienstruktur zu treffen und sein Leben neu, liebevoll und sinnvoll zu gestalten. Für die eigene Familie und Kinder! Ludwig äußert sich dazu folgendermaßen: „Die seelische und geistige Verfassung der Mutter prägt die Zukunft ihrer Kinder“<sup>1</sup>

### 3.3. Umgang mit Stress, Ängsten und Gefühlen

Oft werden junge Frauen durch Erlebtes von früher oder eigene schlechte Erfahrungen, wie zu wenig Wertschätzung, keine Liebe (Mutterliebe) und zu wenig oder keine Nähe, emotionale Vernachlässigung, schlechte soziale Bindung, genau in die gleiche Abwärtsspirale im Leben gezogen, wie es vielleicht schon vorher in ihrer Familie stattgefunden hat. Schlechte Erinnerungen und auch schlechte Gewohnheiten haben sich im Gehirn verfestigt und jede emotionale Regung löst Reaktionen aus. Dies wird in unserem Nervensystem, in einem bestimmten Areal, geregelt. Dies bedeutet, dass etwas uns im Inneren *schreit* und uns *alarmiert*, wenn sich eine in der Gegenwart erlebte Situation nicht gut anfühlt, oder wenn wir so eine Situation schon einmal ähnlich oder gleich negativ erlebt haben. Dieses Areal im Gehirn nennt sich Mandelkern – Amygdala – und ist ein Teil des limbischen Systems, welches zusammen mit dem Hippocampus emotionale Äußerungen und vor allem die Entstehung von Angstgefühlen bestimmt.

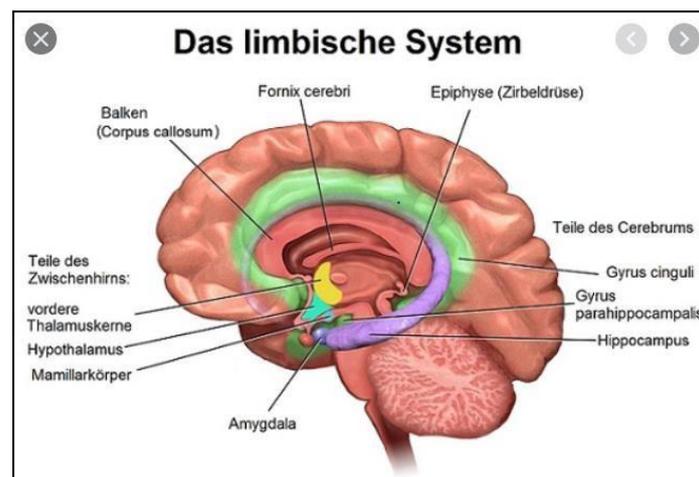


Abbildung 5: Das limbische System

Diese Hirnregion regelt also emotionale Äußerungen und meldet sich vor allem bei der

<sup>1</sup> Ludwig, A.: <https://www.facebook.com/207711365928936/posts/2487855867914463/> [Abruf am 6.12.2020]

Entstehung von Angst und Wut. Über den Hirnstamm beeinflusst ein Teil der Amygdala Funktionen des Körpers, wie Atmung und Kreislauf und passt sich der jeweiligen Situation an. Die Amygdala arbeitet wie ein Verstärker für Emotionen. Sie speichert alle schlechten Erfahrungen aus der Kindheit sowie traumatische Ereignisse und lagert sie als gefühlte „Stresssituationen“ ein.

Alles was man irgendwann durch schlimme Ereignisse oder Erfahrungen „gespürt“ hat, kommt durch die Amygdala in Krisensituationen wieder zum Vorschein. Dieses System übernimmt im Körper die Funktion einer Ampel im Straßenverkehr, die beginnt orange zu blinken und uns dadurch vor eventuell wiederkehrenden schlechten Ereignissen warnt. Da der Mensch laut Frankl jedoch nicht nur reagieren sondern agieren kann, fordert die Amygdala zum Nachdenken, Innenhalten und Überlegen auf, da man nicht als „Black-Box“ reagieren muss sondern gestalten darf.

Folgendes Diagramm zu Stresskreisläufen zeigt Möglichkeiten kontrolliert oder unkontrolliert Herausforderungen bewältigen zu können.

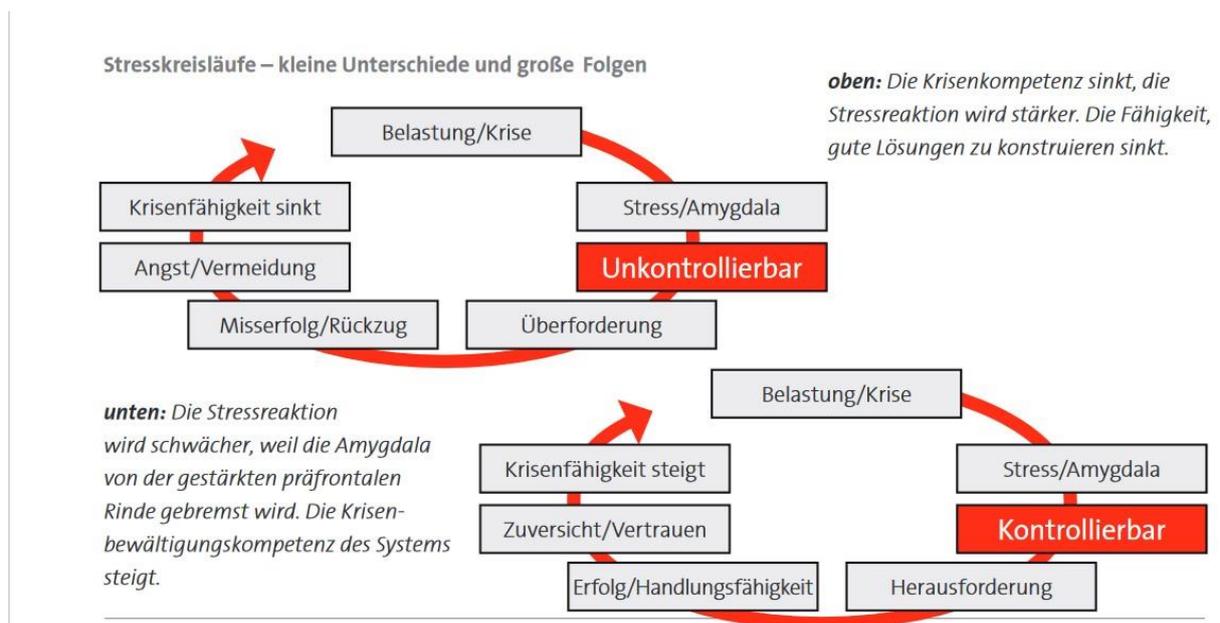


Abbildung 6: Stresskreisläufe

In jenem Moment, in dem man als junge Mutter spürt, irgendetwas mit mir stimmt nicht, in dem man sich vielleicht überfordert fühlt, bewährt sich die Möglichkeit nach Viktor Frankl und der Logotherapie, die Trotzmacht des Geistes anzuwenden. „Ich muss mir nicht alles von mir gefallen lassen!“ (Frankl, 2007: 140 Um nicht in schwierigere Situationen zu verfallen, durch Verzweiflung an der Aufgabe des Mutterseins vielleicht

wirklich noch tiefer zu sinken, und eventuell dem Alkoholismus oder der Selbstzerstörung (suizidale Gedanken und auch Vollzug) zu verfallen.

Im Leben hat jeder Mensch die Möglichkeit, sich sein Leben jede Minute neu zu gestalten. Wenn ich mich dafür entscheide aufzugeben, nicht nach dem Sinn und Ausweg suche, meinen eigenen sinnvollen Weg aus schweren Zeiten nicht finden, dann habe auch entschieden, dass ich dafür auch die Verantwortung mittrage. Dies bedeutet auch, dass ich mich gegen ein glückliches und gestaltbares Leben sowie die an mich gerichteten Aufgaben, welche mich zum Wachsen bringen würden, entschieden habe.

### **3.4. Dem Leben trotzen und den richtigen Wolf füttern**

In jeder Situation im Leben, möge sie noch so schwierig erscheinen, gibt es einen Sinn, den es zu erkennen gilt. Jede Konstellation im Leben, wenn sie auch noch so unverständlich erscheint, will uns etwas zeigen. Schwierige Zeiten sind Zeiten der Aufforderung. Aufforderung unsere Möglichkeiten zu durchdenken, wie z.B. Was gibt es noch? Was ist der Sinn dahinter? Wofür steht das jetzt und fordert mich heraus? Frankl sieht es wie folgt: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, zu verantworten hat.“ (Frankl, 2007: 142 f.) Das heißt, das Leben stellt die Fragen an uns und es kommt einzig drauf an, wie wir antworten wollen. Kuhn Shimu schreibt:

„Angst beginnt im Kopf - Mut auch!“ und beschreibt auch, wie jede/r seinen/ihren Ängsten die Macht nehmen und dem Leben wieder mutig und voller Selbstvertrauen begegnen kann. (Kuhn Shimu, 2020: 1)

In diesem Kontext geht es darum zu zeigen, dass man trotz Ängsten und Überforderungen das Leben gut meistern kann, wenn einem bewusst ist, dass man aufkommende Ängste, Sorgen, Empfindungen und Gefühle in den Griff bekommen kann, indem sie einem bewusst werden. Eine indianische Weisheit zeigt, wie dies gelingen könnte.

*Eines Abends saß ein alter Indianer mit seinem Sohn am Lagerfeuer. Es war dunkel geworden. Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten und das Feuer knackte und knisterte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Indianer schaute nachdenklich in die*

Flammen. „Das Flammenlicht und die Dunkelheit, sind wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen.“ Fragend schaute ihn sein Sohn an. Nach einer Zeit des Schweigens begann der Indianer seinem Sohn eine Geschichte zu erzählen. „Der eine, – der Schwarze Wolf ist böse. Er arbeitet mit Angst, Ärger, Sorgen, Schuld, Lügen, Unterdrückung, Vorurteile, Eifersucht, Neid, Gier, Überheblichkeit, Arroganz, Feindschaft und Hass. Er ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere, – der Weiße Wolf ist gut. Er nutzt Zuneigung, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Offenheit, Liebe, Wohlwollen, Güte, Verständnis, Mitgefühl, Freundschaft, Frieden, Rücksicht, Gelassenheit, Hoffnung, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Wahrheit und Freude. Dieser Wolf ist liebevoll, sanft und mitfühlend. In jedem von uns lebt ein Weißer und ein Schwarzer Wolf. Zwischen beiden Wölfen findet ein immer wähernder Kampf statt.“ Der Enkel schaute nachdenklich in die Flammen des lodernden Feuers. Er dachte über die Worte seines Vaters nach.

Nach einer Weile frage er: „Sag Vater, welcher der Wölfe gewinnt den Kampf?“ Der Indianer sah ihn eindringlich an und antwortete: „Es gewinnt der Wolf, den du am häufigsten fütterst!“



Abbildung 7: Der weiße und der schwarze Wolf

Diese Metapher der zwei Wölfe, dem Schwarzen – bösen Wolf und dem Weißen – guten Wolf, macht deutlich: Wir spüren alle negative und positive Gefühle. Welchen Wolf fütterst du regelmäßig? Freude, Gelassenheit, Mitgefühl, Dankbarkeit? Oder Selbstzweifel, Perfektionismus, Neid, Grübeleien, Selbstkritik und Neid? Die Erkenntnis dieser Geschichte ist: All diese Gefühle existieren in uns. Sie sind alle vorhanden, aber man kann auch mit Hilfe der Trotzmacht des Geistes dagegenhalten.

Um das Thema Trotzmacht des Geistes besser verständlich zu machen, zeigt eine Studie von Emmy Werner, dass jeder Mensch schlecht Erlebtes oder Vorgelebtes umformen kann in eine gesunde, glückliche Lebensweise. Emmy Werner und ihr Team begleiteten über 40 Jahre lang knapp 700 Kinder, die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden. Knapp 1/3 dieser Kinder wuchsen unter äußerst schwierigen Verhältnissen auf: Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie,

Misshandlung, niedriger Bildungsstand der Eltern, etc. 2/3 dieser „Risiko-Kinder“ fielen als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf, wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig. Gleichzeitig entwickelte sich 1/3 dieser Kinder erstaunlich positiv. Sie waren erfolgreich in der Schule, waren in das soziale Leben integriert und wiesen zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten auf. Die grundlegende Erkenntnis aus dieser (und anderer) Studie(n) ist, dass ungünstige

(Start-) Voraussetzungen nicht zwingend zu Elend und Misserfolg führen müssen.

Resiliente Kinder (Erwachsene) verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen eben nicht zu zerbrechen.<sup>2</sup>

Durch mein eigenes erlebtes, bewegtes Leben und durch Menschen, die mir zeigten, dass Mutterliebe und Urvertrauen zwar Grundelemente jeder Familie sein sollten, setzte ich mich mit diesen beiden Kernbereichen gelingenden Lebens intensiv auseinander. Mein Leben zeigte mir, dass man es aber auch ohne erfahrene Mutterliebe zu einem glücklichen und gelungenen Leben bringen kann, denn Dank des Willens zum Sinn, lag es in meinen Händen, das Leben an den vorfindbaren Sinnuniversalien auszurichten, zu formen und zu gestalten.

Die Veränderung des Erlebten, das Durchbrechen alter Familienmuster und Erfahrungen ist essenziell wichtig, um neue Sinnmöglichkeiten zu erkennen, sich dem Guten, dem Schönen, dem Wahren, der Liebe, zuzuwenden und so geistige Kraft und Freiheit im eigenen Sein zu entwickeln. Jede schwere Situation im Leben hat ein Lerngeschenk in sich, für das es gilt, dankbar zu sein. Schwierige Situationen zu meistern, steigert unsere Resilienz- Fähigkeit, die sehr wichtig ist, um stabil und eigenständig leben zu können.

### **3.5. Resilienz oder die psychische Widerstandsfähigkeit**

Der Begriff kommt aus dem lateinischen und *residiere* bedeutet so viel wie *abprallen*. Sie beschreibt, wie ein Mensch in Krisensituationen reagiert und mit der Krise fertig wird. Wenn man in Bilder spricht, wäre dies vergleichbar mit einem Gummiband, das bei Gebrauch gedehnt wird, aber dann wieder in seine eigentliche Form (Geisteshaltung) zurückkehrt. Dies wäre auch vergleichbar mit der Geisteshaltung des

---

<sup>2</sup> Studie von Emmy Werner: <https://resilienz.at/geschichte-zur-resilienz/> [Abruf am 6.12.2020 ]

Menschen, denn kein Mensch ist vor schweren Lebenssituationen gefeit, wie z.B. der Verlust eines geliebten Menschen, finanzielle Sorgen oder das Ende einer Beziehung, um nur einige zu nennen.

Solche Situationen scheinen für viele Menschen nicht bewältigbar, jedoch weiß man, dass wenn man sie durchschreitet bzw. durchlebt, man aus schwierigen Situationen extrem viel lernt und gestärkt hervorgeht. Man wird dadurch resilient. Je häufiger man solche Situationen erlebt, desto mehr erlernt man die eigene Widerstandskraft und Gestaltungsmöglichkeiten zu nutzen.

Um beim Menschen die Resilienz zu steigern, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Das Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip® wird kurz vorgestellt. Die Resilienzforschung hat acht Faktoren postuliert, die den Kern der angewandten Resilienzförderung bilden. Hinter jedem dieser Faktoren stehen Eigenschaften und Ressourcen, die als Lern- und Übungsfelder betrachtet werden können, um resiliente Fertigkeiten auszubauen und Fähigkeiten neu zu lernen oder wieder zu erlernen, falls man sie verlernt hat:

*Optimismus:* Ein positives Selbst- und Fremdbild und eine optimistische Erwartungshaltung im Umgang mit Problemen: „Ich vertraue darauf, dass es besser wird.“

*Akzeptanz:* Eine realistische Einschätzung von Situationen, das Erkennen von Zusammenhängen: „Ich nehme dieses Ereignis als Teil meines Lebens an und ich erkenne meine (Leistungs-)Grenzen.“

*Lösungsorientierung:* Weg von der Problemorientierung hin zu dem, was möglich ist: „Ich erkenne die Probleme und werde aktiv.“

*Selbstfürsorge:* Stressbewältigungsstrategie und den Gefühlen Ausdruck verleihen: „Was kann ich tun, damit es mir bessergeht?“

*Selbstverantwortung:* Eigeninitiative zeigen, Selbstverantwortung übernehmen: „Ich weiß um meine Verantwortung und werde aktiv.“

*Netzwerk:* Gesunde Beziehungen pflegen und Unterstützung annehmen/geben: „Ich bitte andere um Hilfe.“

*Zielorientierung:* Eigene Ziele und Werte verfolgen, Visionen entwickeln: „Ich gestalte bewusst meine Zukunft.“

*Improvisation:* Improvisationsvermögen, Lernbereitschaft mit der dazugehörigen Fehlerkultur: „Mit dem, was da ist, bin ich handlungsfähig. Ich probiere Neues und erlaube mir, Fehler zu machen.“<sup>3</sup>

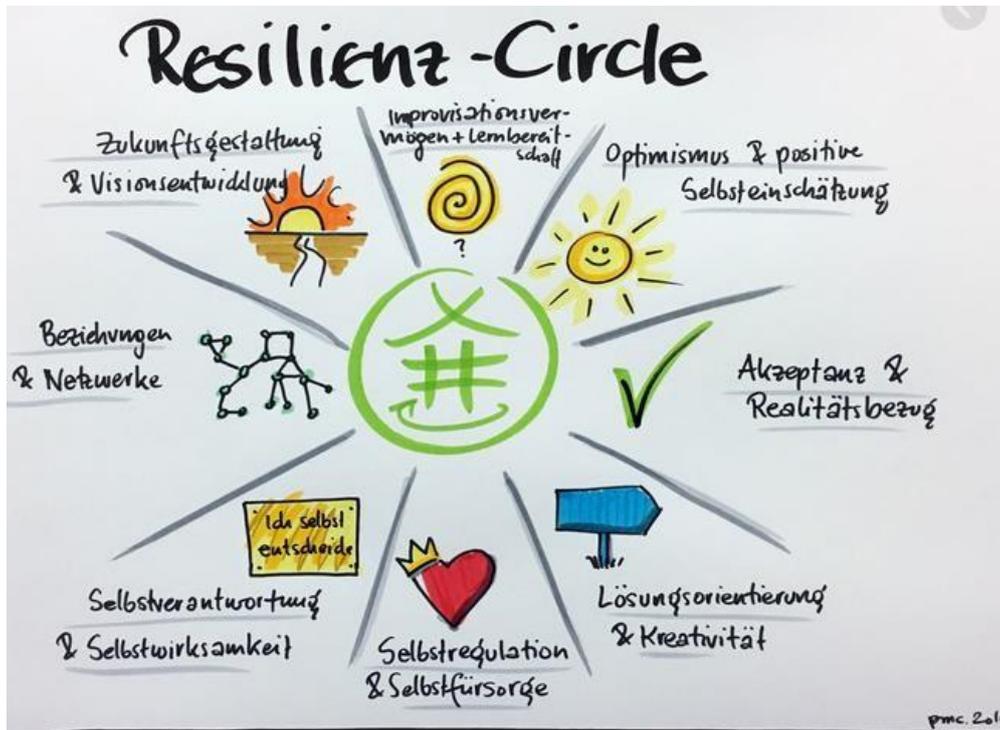


Abbildung 8: Resilienz-Zirkel vom Resilienz-Zentrum

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Menschen mit hoher ResilienzFähigkeit schon in guten Zeiten mit der Krisenfrage anders umgehen. Diese Personen lernten in schwierigen Zeiten, nachzudenken wie die Zukunft, trotz herausfordernder Umstände gestaltbar wäre. Man überlegt sich in sorglosen Phasen des Lebens, wie man zugespitzte Krisenzeiten, wie z.B. Scheidung, Verschuldung, Gewalt, dem Älterwerden und dem Tod umgeht.

Viele Lebenserkenntnisse haben ältere Menschen gesammelt, die aufgrund ihres reichen Erfahrungsschatzes für jüngere Menschen wegweisend sein können. Eine Möglichkeit der Weitergabe dieses Wissens- und Erfahrungsschatzes stellt das von mir initiierte Generationenprojekt dar, welches ich nun näher beschreibe.

<sup>3</sup> Resilienz-Zirkel-Training: <https://docplayer.org/62211855-Resilienz-nach-dem-bambus-prinzip.html> [Abruf am 6.12.2020]

## 4. Generationenarbeit

Die Generationenarbeit hilft Übergänge zwischen den Lebensaltern zu erleichtern und fördert den Dialog zwischen den Generationen in Familie und Gesellschaft.



Abbildung 10: Großmutter mit Enkelkind



Abbildung 9: Familienfoto - 2 Generationen

Durch meine jahrelange persönliche Erfahrung in einer Großfamilie sowie meine berufliche Tätigkeit in der Altenpflege und Sozialarbeit mit älteren Menschen, möchte ich nun ein paar Gedanken über dieses sehr schöne und lehrreiche Thema - Generationen und Familien-Konstrukte - einbringen.

Immer wieder beobachtete ich im Bereich der Altenpflege, wie wenig „WERT“ ein älterer Mensch für das oft überforderten Pflegepersonals und die Angehörigen war. Der rohe Umgangston, die Ignoranz, die Beschimpfungen, das Sich-nicht-einfühlen-Wollen sowie die auffallende Sturheit ältere Menschen so zu behandeln, haben mich dazu bewogen, die Erlebnisse der Familien zu hinterfragen. Ich wollte erfahren, wieso es am Ende des Lebens dieser Menschen sehr häufig zu sehr traurigen, schwierigen Situationen mit Pflegepersonal oder Familienangehörigen kommt.

Ich richtet mein Augenmerk immer mehr auf die Biographiearbeit, dem wichtigsten Teil in der Altenarbeit, um überhaupt Reaktionen und Verhaltensmuster älterer Menschen zu verstehen.

### 4.1. Biographiearbeit als Teil der Altenarbeit

Es geht um die Aufzeichnung des erlebten Lebens und der Bewältigungsstrategien in Krisenzeiten. Das wichtigste Ziel dabei ist es, dass ältere Menschen beim Erarbeiten

der eigenen Biografie über ihre Identität, wer sie sind und was sie wollen bzw. wollten berichten. Bei dieser Technik, die eigene Lebensgeschichte zu erfassen, tauchen ältere Menschen in ihr erlebtes Leben, ihre Familie, die Arbeit, Freunde, persönlich wichtige Werte, Ressourcen und in all ihre Erinnerungen ein. Durch die Gespräche bekommt die Person, welche diese Biografie erhebt, Anhaltspunkte über den Menschen und sein Leben, was er gerne mag und was er nicht so gern hat.

Die Biographiearbeit ist ähnlich einer Selbstreflexion, da es die Lebenswelt aus dem eigenen Umfeld betrifft. Die Erfassung durch gezieltes biografisches Fragen, lässt den Menschen seine eigenen Weg nochmals sprachlich durchwandern, wobei Erkenntnisse, Gelungenes, Ressourcen zur Krisenbewältigung, noch offene Wünsche und vieles mehr zu Tage treten.

Durch aktives Zuhören des/der Angehörigen oder des Pflegers/der Pflegerin versteht man Wesenszüge (Schreien, Schimpfen, Weinen) viel besser und reagiert dann gegebenenfalls viel entspannter im Umgang mit diesem älteren Menschen. Darüber hinaus ist die Aufarbeitung des Lebens durch Biographiearbeit für den älteren Menschen selbst gut, da sie die Möglichkeit in sich birgt, Erlebtes zu akzeptieren und durch den Blick auf die volle Scheune des Lebens auf sich selbst stolz zu sein und in Frieden altern zu können. Dadurch lässt sich im Leben des Betroffenen ein roter Faden erkennen und man kann aus der präsentierten Lebensgeschichte lösungsorientierte Ansätze für spätere Krisenzeiten ableiten. Frankl meint dazu: „Das Schicksal ist für die menschliche

Freiheit das jeweils erst noch zu gestaltende Material.“ (Frankl, 2007: 138) Dies bedeutet im Zusammenhang mit der Erarbeitung der Lebensgeschichten, dass die jeweiligen Herausforderungen, Probleme und Schwierigkeiten der älteren Menschen, sie zu dem geformt haben, der sie nun sind. Sie haben ihr *Material* aufgrund der Wahrnehmung und des Wissens um die eigene Person gestaltet. Dies wird auch als Selbstkonzept bezeichnet, welches auch situationsbedingt jederzeit änderbar ist.

Deswegen ist die Generationenarbeit gerade jetzt, in dieser aktuellen Zeit der CoronaKrise ein wichtiges Instrument, jungen Menschen Wege und Sinn aufzuzeigen, damit sie sich an Vorbildern orientieren können, um selbst positive Wege des Gestaltens des Lebens gehen zu können. In der gemeinsamen Arbeit zeigt sich durch die große Alterspanne über die Generationen eine Fülle unterschiedlicher

Anschauungen, Entscheidungsmöglichkeiten, Strategien sowie ein übervoller Sternenhimmel an Möglichkeiten das eigene Leben zu gestalten.

Durch die Erzählungen der älteren Menschen, die Teilhabe an ihrem langen Leben lernt jeder Angehörige, jede/r Pfleger/in oder jeder der mit ihm arbeitet und sich befasst, wie Leben gelingen kann, ohne dabei zu verzweifeln. Es gibt immer einen Sinn, den es zu erkennen gilt und nebenbei erfährt man unterschiedlichste Bewältigungsstrategien einer lebensbejahenden Lebensführung.

Wenn man sich auf ältere Menschen ganz einlässt, spürt man trotz eventuell erlebter traumatischer Erlebnisse tiefe Zufriedenheit und Dankbarkeit. Nicht Dankbarkeit im Sinne, dass sie das Schreckliche und Schmerzhaftes in ihrem Leben *gern erlebt hätten*, nein, sondern dankbar dafür, immer wieder Wege aus der Sinnlosigkeit gefunden und Entscheidungen getroffen zu haben, mit dem Glauben an das Gute, Wahre und Schöne.

Doch mit dem Glauben an und für sich tut man sich heute oft sehr schwer. Die meisten Menschen verbinden Glauben mit dem eigenen Glauben, egal welcher Religion, mit der Kirche, mit den dort lebendigen Traditionen oder dem Kirchenbeitrag, der zu leisten ist. Der eigentliche Sinn des Glaubens, die Kraft im Inneren eines jeden Menschen, sich zu spüren und anzuerkennen, ging verloren. Glauben lebt Verschiedenheit. Verschiedenheit in der Stärke, in der Auslebung, der Prägung der verschiedenen Menschen. Nur eines ist dem Glauben immer gleich: Menschen, die glauben und geerdet sind, glauben an das Wahre, das Schöne, das Gute, die Liebe. Menschen glauben an sich selbst. Besonders stark wird diese Kraft dann spürbar, wenn das Leben sich von der übertragbaren, scheinbar unüberwindbaren Seite zeigt. Dann ist Glaube an uns selbst die einzige Kraft, die sinnvoll erscheint.

Glauben und Vertrauen in sich selbst - denke ich - kann nur mit dem Herzen zugelassen werden, wenn Verzeihung bereits geschehen ist. Nicht nur den Menschen, die uns Unrecht zugefügt haben, sondern auch einem selbst. Wenn ich mir verzeihen kann, Fehler gemacht zu haben, ohne Absicht, nur weil mir in diesem Moment diese Entscheidung sinnvoll erschienen ist, dann fühle ich mich frei. Frei von Schuld und Leid. In der Generationenarbeit erlebt man es oft, dass am Ende eines Lebens sich Menschen in die Arme nehmen und sagen: „Es tut mir leid. Ich wusste es nicht.“ Diese Momente fühlen sich an, als würde man vom Herzen einen Fels wegrollen. Dies sind

schöne Augenblicke, in denen sehr viel Demut spürbar wird. Fehlt in den letzten Stunden eines Menschen jedoch Verzeihung-Glaube-Demut, könnte das Sterben zur Qual sowohl auf Seiten des/der Sterbenden als auch der Anwesenden werden.

## **5. Zusammenfassung und Danksagung**

Ich bin über 40 Jahre alt, lernte erst über viele Stationen an meinen beruflichen und privaten „Haltstellen“, dass eines der schönsten Dinge, die es zu schenken vermag, die Mutterliebe ist. Mutterliebe, die einen stark macht und das Urvertrauen gibt. Mutterliebe ist der eigentliche Motor zwischen den Generationen, in den Familien und für die Kinder. Aus der eigenen Erfahrung weiß ich, wie es ist, ohne gezeigte oder gefühlte Mutterliebe aufgewachsen zu sein. Aus diesem Grund kam es bei der vorliegenden Arbeit zu dem gewählten Titel, da ich es einerseits nicht kennenlernte, wie wichtig und essenziell Mutterliebe und Urvertrauen ist, andererseits auch aus eigener Kraft berichten kann, dass Mutterliebe nicht zwingend notwendig ist, um glücklich und sinnvoll zu leben. Diese Diplomarbeit soll zeigen, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, egal wie ausweglos es auch ohne Mutterliebe, Liebkosungen der Mutter, Wertschätzung der Mutter oder ohne erlerntes Urvertrauen möglich ist, an sich zu glauben.

Dankbar bin ich, da ich in ein sehr schwieriges Familienkonstrukt hineingeboren wurde, viele Herausforderungen und Probleme bewältigen musste und folglich als gestärkte Person, mit einem großen Erfahrungsschatz entwuchs.

Ich wäre heute nicht der Mensch, wäre ich nicht in dieser Familie aufgewachsen. Danke, dass ich früh meine Wege und Sinnstraßen im Leben gehen durfte und musste, denn ich hatte es schwer und so musste ich mich immer wieder entscheiden und neu orientieren.

Ich bin meinen Eltern dankbar für das vorgelebte Leben in Familie, welches mir als Kompass dient und zeigt, wofür ich leben will.

Dankbar bin ich auch für meine vielen Abgründe im Leben. Ich nehme sie an als Lerngeschenke und konnte dadurch immer wieder neu anfangen.

Dankbar bin ich der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Emil Frankl, da ich jetzt benennen kann, was ich schon immer lebte.

Dankbar bin ich auch den vielen lieben Menschen, besonders meinen 3 Kindern, die mir im Laufe meines Lebens durch Zuspruch und Wertschätzung gezeigt haben, dass sie an mich glauben. Durch diese Menschen und durch meine Kinder habe ich gelernt, immer zu Vertrauen, mit Zuversicht in die Welt zu schauen, an das Gute zu glauben und überzeugt zu sein das alles irgendeinen Sinn hat!

## Literaturverzeichnis

Baier, T. (2006). Mutterliebe. Das stärkste Gefühl entschlüsselt. URL:

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/mutterliebe-das-staerkste-gefuehl-entschluesselt-a-415306.html> [Abruf am 6.12.2020].

Cori, J. L. (2018). Wenn die Mutterliebe fehlte: Wie wir das ungeliebte Kind in uns entdecken und heilen. München: Kösel.

Frankl, V. E. (2002). Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim und Basel: Beltz.

Frankl, V. E. (2007). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. München: dtv.

Gruber, E. (o.A.) Die personale Ich-Du-Beziehung in der Beratungssituation. Wien: unveröffentlicht.

Haberl, G. (2010). Der sokratische Dialog in Viktor Frankls Logotherapie. Die Suche nach dem besten Lógos. Wien: unveröffentlicht.

Krisch, F. (2017). In der Wahl seiner Eltern kann man nicht vorsichtig genug sein. Glückliche Paarbeziehung zwischen elterlichem Einfluss und Selbstverantwortung. München: avm.

Kuhn Shimu, S. T. (2020). Angst beginnt im Kopf – Mut auch! Ein Übungsbuch für mehr Selbstvertrauen und Unabhängigkeit. Darmstadt: Schirner.

Lichter, U.A. (2017). Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®: Empowerment in acht Schritten für mehr Flexibilität, Gesundheit und Potentialentfaltung. URL: <https://docplayer.org/62211855-Resilienz-nach-dem-bambus-prinzip.html> [Abruf am 6.12.2020].

Ludwig, A. (2019). Die seelische Verfassung der Mutter... - Energiearbeit mit Herz - Marianne Lechner | Facebook. URL: <https://www.facebook.com/207711365928936/posts/2487855867914463/> [Abruf am 6.12.2020].

Riedel, C.; Deckart, R. & Noyon, A. (2008). Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Darmstadt: WBG.

Schechner, J. & Zürner, H. (2013). Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis. Wien: Braumüller.

Werner, E. (2018): Geschichte und Forschung zu dem Fachgebiet Resilienz. URL: <https://resilienz.at/geschichte-zur-resilienz/> [Abruf am 6.12.2020]

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sinn-Universalien nach K. Rutter .....	8
Abbildung 2: Clip-Art - Einkauf .....	10
Abbildung 3: Salomonisches Urteil.....	12
Abbildung 4: Meine geliebten Kinder - K. Rutter .....	14
Abbildung 5: Das limbische System .....	15
Abbildung 6: Stresskreisläufe .....	16
Abbildung 7: Der weiße und der schwarze Wolf .....	18
Abbildung 8: Resilienz-Zirkel vom Resilienz-Zentrum .....	21
Abbildung 9: Familienfoto - 2 Generationen .....	22
Abbildung 10: Großmutter mit Enkelkind .....	22