

**Kraftquellen menschlichen Lebens -
Aus der Sicht der Logotherapie und Existenz-
analyse nach Viktor E. FRANKL**

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

Diplomlehrgang Psychologische Lebens- und Sozialberatung

Diplomarbeit

zur Erlangung der Bezeichnung

**Diplomierte Psychologische Beraterin
Lebens- und Sozialberaterin**

vorgelegt von

Silke Kornelia URAK

Klagenfurt, Dezember 2021

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Die Bedeutung von Gesundheit.....	3
2.1. Selbstfürsorge und Achtung	7
3. Logotherapie und Existenzanalyse.....	9
3.1. Begriffserklärung	9
3.2. Die Freiheit und die Verantwortung des Menschen	10
3.3. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. FRANKL.....	11
3.4. Der Beratungsprozess.....	14
4. Der Wert der Gesundheit.....	17
4.1. Die Bedeutung der Resilienz.....	18
4.2 Selbst-Transzendenz und Selbstdistanzierung:	19
5. Ressourcenorientiertes Arbeiten in der Beratung.....	20
6. Zusammenfassung	23
7. Literaturverzeichnis	24

Hinweis:

Um einem geschlechtsgerechten Gendergebrauch zu entsprechen, wird in dieser Arbeit auf Verwendung geschlechtsneutraler Genderausdrücke geachtet.

1. Einleitung

In meiner alltäglichen Arbeit als psychiatrische Fachkraft konnte ich in meiner fast 30-jährigen Arbeitszeit schon viele Lebensschicksale sehen und begleiten. Auch habe ich bereits durch die Beratung von Menschen in der Nachbetreuung von Pro Mente Kärnten und in der Essstörungsnachbetreuung von Klientinnen am Klinikum Klagenfurt Erfahrungen gesammelt.

Lebensstärkende Themen mit der konkreten Ausrichtung auf eine sinnvolle Gestaltung des Lebens, ressourcenorientiertes Arbeiten mit der Betonung der heilen Bereiche in der Person, die Besonderheit der Einzigartigkeit und Einmaligkeit der Personen hervorzuheben, sind mir besonders auch durch diese Ausbildung ein Anliegen, daher ist mir auch u.a. die Unterstützung der Resilienz von Menschen ein tiefes Bedürfnis. In dieser Diplomarbeit möchte ich das ressourcenstärkende, heile geistige Potential von Personen in der psychologischen Beratung herausarbeiten und näher konkretisieren.

Klienten kommen in akuten Krisensituationen. In meiner Arbeit mache ich mir Gedanken, wie sie mit Hilfe einer psychologischen Beratung wieder in Balance und aus ihren Defiziten und Beeinträchtigungen einerseits, ihren Kompetenzen und Ressourcen andererseits kommen können. Außerdem wie sie mithilfe der Beratung erstere verändern und/oder bewältigen, wie zweitere gestärkt und gefördert werden können. Das heißt, was wirkt tragend und aufbauend in Krisen und wie kann dies in der Beratung genutzt werden?

Hilfe suchende Menschen kommen häufig in die Beratung mit oberflächlichen Symptomen oder Beschwerden, wohinter sich jedoch oft der Verlust an Sinn, Glaubwürdigkeit oder Vertrauen verbirgt.

„Menschen brauchen wie die Luft zum Atmen die Gefühle von Bedeutung und Sinn des Lebens“ (TSCHUSCHKE, V.2001, S.19)

2. Die Bedeutung von Gesundheit

Gesundheit ist ein Ideal, das wir anstreben und welches wir manchmal erreichen im Bewusstsein, dass sie jederzeit gefährdet ist (ebenso wie auch die Liebe und das Leben). So kann Gesundheit als Ausdruck von Lebenskunst verstanden werden. Demgegenüber steht Krankheit beziehungsweise eine Krise oder ein schicksalhaftes Ereignis als Herausforderung, als Aufgabe, an deren Bewältigung ein Mensch beweisen kann, dass er seine Gesundheit „verdient“.

Psychische und körperliche Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Als Psychologische Beraterin bin ich verpflichtet, auf meine eigene, sowie auf die Gesundheit meiner Mitmenschen zu achten und diese zu fördern. Daher stellte ich mir folgende Fragen:

1. Warum geraten Menschen in Krisen?
2. Wie hilft die Logotherapie und Existenzanalyse?
3. Was ist meine persönliche Motivation?

ad 1)

Immer mehr Menschen geraten auf Grund von herausfordernden Umständen, zum Beispiel der grassierenden Viruspandemie (Einsamkeit, Pflege oder Verlust nahestehender Personen, Arbeitsplatzverlust, Erkrankung) oder durch schicksalhafte Ereignisse, wie zum Beispiel Trennung, Probleme bei der Arbeit, Kündigung oder Erhalt einer Diagnose in Krisen und brauchen deshalb professionelle Beratung, um auch einer Suizidgefahr präventiv entgegenwirken zu können.

ad 2)

Die Logotherapie und Existenzanalyse hat zahlreiche Lösungskonzepte für die Herausforderungen des Lebens, um Menschen in ihrer sinnvollen Gestaltung des Lebens zu unterstützen, um präventiv wirksam zu sein und schwere Schicksalsschläge mit Hilfe der Einstellungswerte bewältigen zu können.

Jeder Mensch hat die Verantwortung für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Taten. Akzeptanz, Aussöhnung mit der Realität, auf die Fragen des Lebens zu antworten, diese zu ver-antworten (FRANKL) bedeutet auch anzunehmen, was ich nicht beeinflussen kann. Wer bereit ist durch diese Phasen, z. B. unerwartete Ereignisse, unerhoffte Wendungen, nicht erfüllte Lebensentwürfe, hindurchzugehen und Gefühle wie Schmerz, Angst, Trauer zuzulassen, mehrt seinen persönlichen Erfahrungsschatz und erntet inneren Frieden. Der Sinn lässt sich oft erst im Nachhinein erschließen. Diese Erkenntnis bahnt den Weg zu Versöhnlichkeit gegenüber dem was uns widerfährt. Zuerst muss es mir selbst gut gehen, dann kann ich für andere da sein. Gerade in der Zeit der Pandemie ist es wichtig, für Mitmenschen zu sorgen. Nicht nur professionelle Helfer sind gefragt, sondern jeder Einzelne. Viele Menschen sind einsam und isoliert und brauchen Unterstützung. Auch durch Arbeitslosigkeit werden Probleme (Selbstwert, existenzielle Frustration und existenzielles Vakuum, Suizidgefahr) verstärkt.

Worauf es ankommt ist die Hingabe an eine Aufgabe, an die im Laufe einer Existenzanalyse jeweils erst zu erhellende personale und konkrete Aufgabe (FRANKL, 1991, Das Leiden am sinnlosen Leben, S.48). Die Logotherapie, die Therapie vom Geistigen mit ihren Methoden der Paradoxen Intention, Dereflexion und der Einstellungsmodulation, bleibt in der Dimension der spezifisch humanen Phänomene. „Wer nicht von der ersten Stunde an und in kritischen Phasen das Positive, das Ganze und Heile, den gesamten Menschen und seine geheime Gestalt im Auge hat und innerlich anspricht, der versäumt den entscheidenden Ansatz jedweder Menschenführung und Behandlung“. (FRANKL, 1991, S.76)

ad 3)

Ursprünglich wollte ich über die Bedeutung menschlicher Werte im Zuge einer Viruspandemie schreiben, habe mir dann aber überlegt, dass ich lieber ein positives Thema bearbeiten will. An der Logotherapie und Existenzanalyse fasziniert mich die positive Lebensbetrachtung ausgehend vom tragenden Menschenbild, davon die ganze Person zu sehen, zu erkennen, dass sie immer mehr ist als ihre Symptome. Akzeptanz zu üben heißt, all das zu integrieren, was mir das Leben bringt. Eine Grundvoraussetzung ist, unterscheiden zu lernen, was in meinen Einflussbereich fällt und was nicht, Schicksal versus Freiraum. Dort, wo eine Stellungnahme zu den psychodynamischen Herausforderungen des Lebens möglich ist, mit Hilfe der Trostmacht des Geistes, den noopsychischen Antagonismus im Alltag auch bei krisenhaften Herausforderungen zu leben.

Persönliche Erfahrungen mit Lebenskrisen haben mir besonders im vergangenen Jahr gezeigt, dass eine Bewältigung zu Wachstum und Reifung führt. Mit Hilfe von Mitmenschen, aber auch durch das Vertrauen in die eigenen Kräfte ist es mir gelungen, die Gegenwart wertzuschätzen und an eine sinnvolle Zukunft zu glauben und in Dankbarkeit die wertvollen Augenblicke im Hier und Jetzt zu genießen, die Freude über meine Familie und den erfüllenden Beruf im Alltag zu leben.

In der Psychologischen Lebens- und Sozialberatung geht es darum, Menschen in einer Krisensituation zu begleiten und zu unterstützen. Sollte eine psychiatrische Diagnose vorliegen (z.B. eine Depression, Angststörung oder Burn-out gem. ICD-10 Z73) berate ich sie hingehend der gesunden Anteile. Außerdem weise ich die Klienten darauf hin, dass sie regelmäßige Termine bei einem Facharzt für Psychiatrie wahrnehmen sollen.

In der Beratung mit Klienten, durch die Gestaltung des Beratungsprozesses (Empathie, Freiheit, Kreativität) kann ich mehr bewirken als im Krankenhaus, denn dort wird durch vorgegebene Strukturen und wenig Personalressourcen die persönliche Freiheit immer mehr eingeschränkt. Schon vor vielen Jahren wollte ich neben meiner Arbeit im Krankenhaus auf der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie direkte Beratung mit Menschen machen. Obwohl früher mehr Kreativität und Freiraum beim Arbeiten möglich war, glaubte ich schon damals daran, mehr bewirken zu können, wenn ich auf

die Personen besser eingehen kann und auch mehr Zeit zur Verfügung habe. Deshalb habe ich in meiner Karenzzeit das Propädeutikum gemacht und wollte ursprünglich Psychotherapeutin werden. Eine Freundin von mir hat mir von der Logotherapie und Existenzanalyse und der Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater erzählt und mein Interesse geweckt. Ich freue mich nun die Möglichkeit zu haben Lebens und Sozialberatungen durchzuführen und mich der Unterstützung und Begleitung von Menschen zu widmen.

2.1 Selbstfürsorge und Achtung

Selbstfürsorge und Achtung sind wichtige Werte, die ich mit meinen Klienten erarbeiten kann, die aber auch für mich selbst existenziell sind. Was kann ich selbst für mich tun? Auf eigene Stärken vertrauen, die eigene Freiheit und Verantwortung wahrnehmen, auf ausreichend Bewegung achten, Hobbys und Interessen nachgehen, auf gesunde Ernährung achten, die Freizeit positiv gestalten, einen den eigenen Begabungen entsprechenden Arbeitsplatz anstreben. Es wäre wünschenswert, dass die Führungspersönlichkeiten einer Firma als Vorbild Wertschätzung und Respekt leben. Eine Firma sollte den Wert des Menschen, der Person erkennen, wertschätzen und achten, nicht nur die Loyalität der Firma gegenüber. Seit der Privatisierung des Landeskrankenhauses zählt der Mensch leider immer weniger. Durch Einsparungen im Personalbereich werden Ressourcen erschöpft, immer weniger Menschen müssen die gleiche Arbeit machen wie davor, wodurch viele ins Burn Out kommen. Diese werden dann einfach durch junge Leute nachbesetzt. Die Zufriedenheit der Arbeitnehmer sinkt, was sich natürlich auch auf die Patienten in einer Klinik auswirkt. Umso wichtiger ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und sich persönliche Kraftquellen zu suchen, die Fremdbestimmtheit von der Wertschätzung durch vorgesetzte Personen zu minimieren und mit wertvoller Arbeit, z. B. in der psychologischen Beratung für Menschen in Krisensituationen oder mit kranken Menschen im Krankenhaus die eigenen Fähigkeiten gut einzusetzen. Zu meinen persönlichen Kraftquellen gehören die Natur, und davon vor allem das Wasser, meine Familie, Ruhe, Musik und Tiere. Mit meinen Klienten gehe

ich in der Beratung auf die Suche nach Kraftquellen (zum Beispiel Sport, Yoga, Bergwanderungen, Betreuung von Enkelkindern). Es geht dabei um das Aufspüren von sinnvollen Aufgaben.

Ich muss selbst erkennen, wer ich bin und wo meine Werte liegen. In Österreich passiert für viele Menschen Identifikation vor allem über Leistung, eine wesentliche Erfahrung für mich auch aus meiner Kindheit. Was nicht entspricht gehört korrigiert, so ist es vielen von uns in der Schule ergangen. Viel besser wäre das Positive, Talente und Anlagen der Kinder zu fördern. Durch Entschleunigung, Achtsamkeit, durch den Fokus auf die Gegenwart kann das Leben gelingen, denn auch Gedanken können von mir selbst gesteuert werden z. B. durch Ironisieren mittels Humors in Form der Selbstdistanzierung bzw. integrieren, also durch Anpassung der Haltung oder Einstellungsmodulation. Der Mensch wird als Ganzheit wahrgenommen, die gesunden Anteile, die Stärken die in jedem liegen werden gefördert.

Der Körper bewältigt Krankheiten mit Hilfe des Immunsystems, die Psyche braucht die Resilienz, die Geistige Dimension, die Rückbindung an das Urvertrauen. In der Beratung mit meinen Klienten versuche ich nach Aufbau einer Vertrauensbasis und nachdem mein Klient Zeit zum gesunden Klagen hatte, zur „pathischen“ Kommunikation nach FRANKL, in der die Schwere genommen wird und das Schicksal tragbarer gemacht wird, da geteiltes Leid halbes Leid ist, eine existenzielle Lebensbilanz zu ziehen. Dabei achten der Klient und ich darauf, wo das Gelungene ist, was bisher schön im Leben war, wann hat sich mein Klient besonders wohl und angenommen gefühlt, wann hat er in seiner Einzigartigkeit positive Erfahrungen gemacht? Wer ist der Klient durch die Herausforderungen seiner lebensbiografischen Geschichte geworden?

3. Logotherapie und Existenzanalyse

3.1 Begriffserklärung

Der Begriff Logotherapie und Existenzanalyse wurde vom Neurologen und Psychiater Viktor Emil FRANKL (1905-1997) in den frühen dreißiger Jahren entwickelt, ausgehend von der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred ADLERS. Logotherapie und Existenzanalyse, auch „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ genannt, ist eine international anerkannte, empirisch untermauerte sinnzentrierte Psychotherapierichtung.

Das Grundkonzept der Logotherapie und Existenzanalyse leitet sich aus drei Leitgedanken ab:

1. Freiheit des Willens
2. Wille zum Sinn: für wen, wofür? und
3. Sinn im Leben

ad 1) Freiheit des Willens: Logotherapie und Existenzanalyse sehen den Menschen als entscheidungs- und willensfreies Wesen, das fähig ist, zu inneren (psychischen) und äußeren (biologischen und sozialen) Bedingungen eigenverantwortlich Stellung zu nehmen. Die Freiheit des Menschen ist dabei definiert als der Gestaltungsfreiraum des eigenen Lebens im Rahmen der jeweils gegebenen Möglichkeiten. Diese Freiheit ist in der geistigen Dimension des Menschen begründet. Neben Körper und Psyche macht sie seine eigentliche Persönlichkeit und Würde aus. Als geistige Person ist der Mensch nicht mehr nur reagierendes oder abreagierendes, sondern auch agierendes, gestaltendes Wesen.

ad 2) Wille zum Sinn: Der Mensch ist nicht nur frei, sondern in erster Linie frei auf etwas hin. Seine Gestaltungsfähigkeit sucht nach Ausdrucksmöglichkeiten in sich und in der Welt. Die Logotherapie und Existenzanalyse betrachten die Suche nach Sinn als Grundmotivation des Menschen. Kann der Mensch seinen „Willen zum Sinn“ in der

Lebenspraxis nicht zur Geltung bringen, entstehen bedrückende Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle. Wenn das Sinnbedürfnis frustriert ist, kann dies zu Aggression, Sucht, Depression, Verzweiflung und Lebensmüdigkeit führen und auch psychosomatische Krankheiten und neurotische Störungen auslösen oder verstärken. Die Logotherapie und Existenzanalyse hilft Klienten Blockaden, die ihn im Prozess seiner Sinnsuche behindern, aufzuheben oder zu bewältigen. Sie sensibilisiert die Personen für die Wahrnehmung von Sinnmöglichkeiten. Dabei macht sie den Menschen keine Sinnangebote, sie unterstützt vielmehr bei der Erkenntnis und Verwirklichung der selbst entdeckten Sinnmöglichkeiten.

ad 3) Sinn im Leben: Logotherapie und Existenzanalyse sind von dem Gedanken getragen, dass Sinn eine Wirklichkeit in der Welt ist und auch sinnhaftes Gestalten in jeder auch noch so schicksalhaften Situation gefunden werden kann. Sie sieht den Menschen durch seine Willensfreiheit und Verantwortungsfähigkeit aufgerufen, das Bestmögliche in sich und der Welt zur Geltung zu bringen, indem er in jeder Situation den Sinn des Augenblicks erkennt und verwirklicht. Wesentlich ist hier auch, dass das Sinnangebot des Augenblicks, situations- und personengebunden ist und einem fortwährenden Wandel unterliegt. Logotherapie und Existenzanalyse offerieren daher keinen allgemeinen Lebenssinn, sondern verhelfen Menschen zu Offenheit und Flexibilität, die Voraussetzung für eine sinnvolle Gestaltung des Alltags sind. Denn in jeder Situation treffen auf jeden Menschen jeweils andere Sinnmöglichkeiten zu, die von ihm erkannt und verwirklicht werden wollen.

Durch persönliche Lebensgestaltung wird mein Leben sinnvoll. Ich kann jeden Tag neu entscheiden was jetzt gerade zu tun ist, was es wunderbares zu erleben gibt. Der Sinn ist dem Leben in jeder Stunde zu entnehmen. Mein Leben will ja etwas von mir. Jeden Morgen gilt es, einen Tag zu planen und zu schauen, wer was heute benötigt und wo es Wertvolles und Schönes zu erleben gibt oder wo es Schweres und Schicksalhaftes in Würde zu tragen gibt.

3.2. Die Freiheit und die Verantwortung des Menschen

Die Freiheit des Menschen spielt auch in der psychologischen Beratung eine entscheidende Rolle, insofern sie dem Klienten Freiräume gegenüber Beschwerden oder Symptomen aufschließt bzw. im Rahmen der von FRANKL entwickelten Techniken der Paradoxen Intention, der Dereflexion und der Einstellungsmodulation aufzeigt. Durch die Differenzierung von Symptom und Person wird Ratsuchenden ein Großteil ihrer Selbstbestimmung zurückgegeben und sie werden zur Verantwortung der Gestaltung des persönlichen Lebens motiviert.

3.3. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. FRANKL

Im Mittelpunkt steht die Orientierung nach Sinn. Die Logotherapie und Existenzanalyse wurde von VIKTOR EMIL FRANKL (1905-1997) gegründet. Laut FRANKL ist der Mensch ein Wesen auf der Suche nach Sinn. Es geht darum sein Leben zu gestalten und dabei individuelle Begabungen und Möglichkeiten zu nutzen. Mit Hilfe der Freiheit des Willens und dem Willen zum Sinn kann der Mensch Sinn im Leben finden.

FRANKL meint, dass es nicht die äußeren Bedingungen sind, die das Leben bestimmen, sondern die Freiheit sich im Rahmen seiner Möglichkeiten immer wieder nach bestem Wissen und Gewissen für bestimmte Handlungs- und Sichtweisen zu entscheiden. Diese Freiheit setzt allerdings voraus, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Nicht das Leben hat uns zu geben, sondern wir antworten auf die Fragen des Lebens durch unser Handeln und Denken. Gelingt es die Fragen des Lebens sinnvoll zu beantworten, so kann Sinnhaftigkeit erlebt und erfahren werden. Der Mensch ist fundamental auf einen Sinn hin ausgerichtet (FRANKL, 1982, S.26). Laut FRANKL kann Sinn nur persönlich erlebt werden, er kann nicht verordnet werden. Äußere Schicksalsschläge, die den Handlungsspielraum einengen, kann der Mensch immer

noch mit seinen geistigen Freiräumen mit Sinn erfüllen und zwar durch die innere Einstellung. Menschliches Sein ist immer schon ein Sein auf einen Sinn hin, mag er ihn auch noch so wenig kennen. Ob er es will oder nicht, ob er es wahr hat oder nicht, der Mensch glaubt an einen Sinn solange er atmet. (FRANKL, 1982, S.221)

FRANKL hat ein einzigartiges, dreidimensionales Menschenbild beschrieben: Die ersten beiden Dimensionen, Körper und Psyche, bilden die Basis, auf der wir stehen und sind im Wesentlichen schicksalhaft gegeben. In der geistigen Dimension können wir über uns selbst hinauswachsen und gleichzeitig ganz wir selbst sein. Die geistige Dimension umfasst folgende Bereiche: Freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeiten, eigenständige Willensentscheidungen, sachliches und künstlerisches Interesse, Humor, schöpferisches Gestalten, Religiosität, Spiritualität, Wertesensibilität, Sinnstrebung, Liebe.

Ein Scheitern in der Sinnfindung bedeutet eine Gefahr für das spezifische Menschsein können, es kommt dadurch zu einer Verschlechterung der Affektlage, was die Gefahr seelischer Krankheiten erhöht. Bei einer Verschlechterung der Immunlage wird die Gefahr von körperlicher Krankheit erhöht.

Viktor E. FRANKL hat sein Menschenbild im Konzept der Dreidimensionalität vorgelegt. Menschliches Sein wird darin auf somatischer, psychischer und geistiger Ebene entfaltet. FRANKL sprach von einer Einheit trotz Mannigfaltigkeit. Mit Hilfe der Trotsmacht des Geistes kann sich die geistige Dimension über das Psychophysikum erheben.

Existenzanalyse: Der Mensch darf unterscheiden wo sein Freiraum und wo seine Verantwortung liegt, das heißt, was schicksalhaft also unveränderbar ist und welcher Bereich selbst gestaltet werden kann. In der psychologischen Beratung geht es darum, Sinnmöglichkeiten mit dem Klienten zu finden, das heißt der Sternenhimmel an Möglichkeiten wird aufgezeigt. Der Ratsuchende wählt die für ihn sinnvollste Möglichkeit aus. Für den Einzelnen gilt herauszufinden, was das für ihn Bestimmte ist. Sinn im Leben ergibt sich durch eine Aufgabe, durch den Dienst an einer Sache oder im Dienst an einer Person, laut FRANKL nach Martin BUBER wird der Mensch am Du zum Ich.

Die Motivation, das Positive, sind Grundprinzipien der Logotherapie und Existenzanalyse. Es geht um die Noodynamik vom Sein (Istzustand) zum Sollen. Dabei ist es wichtig, an die eigene Stärke zu glauben (weniger messen an der Gesellschaft), herauszufinden, was das für mich Bestimmte ist. Die Krise als Chance zu sehen für persönliches Wachstum.

In der Logotherapie und Existenzanalyse wird auf Ausgleich der drei Hauptstraßen zum Sinn nach LUKAS geachtet: Leistung (Rhythmus), Erlebnisse (Liebe, Wärme), und Durchhalten (Einstellung). FRANKL betont die Liebesfähigkeit, Arbeitsfähigkeit und Leidenschaft, um ein sinnvolles Leben gestalten zu können.

Das Gewissen ist der Kompass, der in jedem Menschen angelegt ist und ihn zu sinnvollen, richtigen Entscheidungen führt. Das Gewissen, Werte und Sinn sind untrennbar. Zum Selbstwert kann ich meinen Klienten vermitteln: „Ändere dich nicht, es ist in Ordnung wie du bist, du wirst geliebt und gebraucht so wie du bist, weil du einzigartig bist. In den 10 Thesen zur Person betont FRANKL die Einzigartigkeit des Menschen, jeder ist ein absolutes Novuum. In jeder Beziehung ist es nach FRANKL günstig, den Menschen so zu sehen wie er sein kann, wie er sich entwickeln kann.

„Der Mensch auf der Suche nach Sinn wird unter den gesellschaftlichen Bedingungen von heute eigentlich nur frustriert! Und das rührt daher, dass die Wohlstandsgesellschaft bzw. der Wohlfahrtsstaat praktisch alle Bedürfnisse des Menschen zu befriedigen imstande ist, ja, einzelne Bedürfnisse werden von der Konsumgesellschaft überhaupt erst erzeugt. Nur ein Bedürfnis geht leer aus, und das ist das Sinnbedürfnis des Menschen - das ist sein Wille zum Sinn“, wie ich es nenne, das heißt, das dem Menschen zutiefst innewohnende Bedürfnis, in seinem Leben oder vielleicht besser gesagt in jeder einzelnen Lebenssituation einen Sinn zu finden und hinzugehen und ihn zu erfüllen.“ (FRANKL, 1996, S.53)

3.4. Der Beratungsprozess

In der Logotherapie und Existenzanalyse spürt der Logotherapeut die Selbstheilkräfte des Klienten wie Mut, Trotzskraft, Humor oder Dankbarkeit auf und stärkt sie gezielt, damit er die Krisensituationen in seinem Leben optimal bewältigen kann. Er verbündet sich mit dessen heilen Potenzialen, um die Defizite zu überwinden und benützt sie zur Bekämpfung von psychischen Schwächen. In der psychologischen Lebens- und Sozialberatung verhilft der Berater dem Klienten dazu, über den Dingen - und notfalls über sich selbst - zu stehen. Das gelingt nur, wenn sich der Klient über die Dinge - und notfalls über sich selbst - hinaus einem zu erfüllenden Sinn in der Welt zuwendet. "Es ist erstaunlich, welche Kraftreservoirs im Menschen existieren, die normalerweise versteckt sind, aber beim Aufleuchten eines solchen Sinnes sich öffnen". Viele unwichtige Probleme lösen sich auf, wenn sie nicht beachtet werden. Nach der Herstellung eines persönlichen Vertrauensklimas wird die Aufmerksamkeit eines Klienten auf dessen Werte gelenkt. Der Umgang mit sich, der nicht nur in einem sich Kurieren, sondern auch in einem positiven Sich-selbst-vergessen besteht, bewirkt nicht selten auch eine Selbstfindung. Selbstfindung ist nur auf dem Weg der Sinnfindung zu erlangen. Wer sich einer sinnvollen Aufgabe zuwendet, der kommt ganz zu sich (Lehrbuch der Logotherapie, E. LUKAS, 2014 S.60)

In der Arbeit mit Klienten bemühe ich mich, ein empathisches, vertrauensbildendes Kommunikationsklima zu schaffen, um unbedingte Annahme der Person, ich rufe sie zur Echtheit ihrer selbst auf. Optimaler Beratungserfolg würde bedeuten, dass ein Klient aus Treue zu sich selbst gar nicht anders kann (bzw. will), als seinem Gewissen zu folgen.

Ein Spruch aus Ruanda, der die Anschauungen FRANKLs verdeutlicht, lautet: „Ein Freund ist einer, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir wieder ins Gedächtnis ruft, wenn du sie vergessen hast“. Genauso ein Freund möchte die Logotherapie sein. Im logotherapeutischen Gespräch bemühen wir uns, Menschen mit ihrer inneren Stimme zu verbinden. Wir spüren dem nach, was ihnen gerade abverlangt und aufgetragen sein könnte - im Namen des Lebens, seiner Erhaltung und seiner Entfaltung. E.

LUKAS (2014, S. 94) bringt dazu ein gutes Beispiel einer Mutter, die einen erwachsenen behinderten Sohn hatte, für den sie alles in ihren Kräften stehende tat. Dem Jungen waren keine Grenzen gesetzt, wenn er zum Beispiel im Bett nach einem Getränk schrie, kam die Mutter damit angelaufen. Im Gespräch lobte E. LUKAS die Opferbereitschaft der Mutter. Dann wurde nach dem Wofür ihrer Opfer gefahndet. Was wollte die Mutter bei ihrem Sohn fördern? Fortschritt oder Regression? Eigenständigkeit oder Abhängigkeit? Soziale Kompetenz oder Isolation? Die Mutter verstand sofort und weinte bitterlich. E. LUKAS erklärte der Frau, dass ihr Sohn eine Mutter braucht, die an seine Vorteile glaubt, und die ihm erlaubt, seine Fähigkeiten auszutesten. Eine Liste sinnvoller Opfer wurde erstellt, die der Mutter abverlangten, sich konsequent zurückzunehmen. Nach und nach gelang es dem Sohn, sich selbständig Getränke und Imbisse zu holen. Er lernte sogar Reklamesendungen in Briefkästen zu stecken, um sich ein Taschengeld zu verdienen. Genauso wichtig ist es, bei körperlich wie auch psychisch Kranken, die Eigenständigkeit zu fördern, also Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

In der Logotherapie und Existenzanalyse gibt es vier wichtige Gesprächsstilelemente (Lukas, 2014, S. 95)

1. die Person aufwerten
2. zur Klarheit beitragen
3. mit Alternativen spielen
4. dem Sinn nachspüren

Diese fließen ineinander über, kennzeichnen logotherapeutische Interventionen, fügen sich aber auch ganz allgemein in eine „Rhetorik der Liebe“, denn wo Menschen liebevoll miteinander kommunizieren, dort wenden sie sich an das Beste in ihrem Gegenüber, sprechen sie klar und Klarheit schaffend, bringen sie der Freiheit ihres Gegenübers Wohlwollen entgegen und unterstützen sie einander beim Abenteuer gemeinsamer Sinnsuche. Laut FRANKL kommt es nie und nimmer auf eine Technik an, sondern immer auf den Geist, in dem sie gehandhabt wird. Sie taugt nichts, solange sie sich allein an streng vorgeschriebene Rezepte hält, sie wirkt jedoch Wunder, wenn sie

vom Geist der Liebe durchweht ist. (E. LUKAS, Lehrbuch der Logotherapie, 2014, S. 95).

Aktives Zuhören ist ein Akt der Selbsttranszendenz. Es ist ein inniges Bei-dem-andere-Sein mit wohlwollendem Interesse an dessen Person und der von ihr geschilderten Situation. Bei jeder zwischenmenschlichen Kommunikation ist es überaus wichtig, sein Gegenüber zu verstehen. Das Verstehen hat sogar Vorrang vor dem Verstanden-Werden.

Zuhören setzt innere Ruhe, geringe Ablenkung durch äußere Reize, Offenheit für Nicht-ich-haftes und genügend Zeit voraus. Diese Zeit ist für den anderen ein Geschenk, das signalisiert: „Siehe, das bist du mir wert“. Gegenwärtig zu leben heißt, der jeweiligen Tat ganz anzugehören.

In der psychologischen Beratung ist es besonders wichtig sich auf das Hier und jetzt zu konzentrieren, erst dann können alte Konflikte bereinigt werden. Ein Trick in der Paar- und Familienberatung ist, den Beteiligten vorzuschlagen, dass sie so tun sollen als seien sie sich erst vor kurzem begegnet, denn allem Neuen, Unbeschriebenen wohnt ein Zauber inne. Man kann einander vieles, auch Kritisches sagen, solange eine höfliche Form gewahrt bleibt. Zum Streiten braucht es zwei, doch zum Kränken genügt einer. Der Respekt vor der Person des anderen soll gewahrt werden.

3.5. Eigene Erfahrungen in der Beratung

Eine Klientin, ich nenne sie Frau M., die ich in der Essstörungsnachbetreuung über einen längeren Zeitraum begleiten durfte, möchte ich kurz vorstellen. Jahrelang konnte sie sich nicht von den Eltern, speziell ihrer fordernden Mutter lösen. Im Lauf der Beratungsgespräche haben wir herausgefunden, wie wichtig für Frau M. Eigenständigkeit und das Gefühl gebraucht zu werden, sind.

Frau M. hat nach mehreren Beratungseinheiten den Mut gefunden, in eine betreute Wohneinrichtung zu gehen. Sie hat ihre Freiheit wahrgenommen und sich gut weiterentwickelt. Obwohl sie sich weiterhin für ihre Mutter verantwortlich fühlte und diese auch regelmäßig besuchte, konnte sie sich ein eigenständiges Leben mit Sozialkontakten unter Gleichaltrigen aufbauen. Noch heute haben wir hin und wieder Kontakt und es freut mich, dass Frau M. stabil und ausgeglichen wirkt.

Ein anderes Beispiel ist eine Freundin von mir, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr erwerbstätig ist. Sie war früher Krankenschwester auf der Intensivstation und litt jahrelang darunter, dass sie nicht mehr in ihrem Beruf arbeiten durfte.

Wir führten immer wieder Gespräche und fanden heraus, dass sie ihre handwerkliche Begabung, das Nähen, auch für andere Leute nützen könnte. Inzwischen ist sie einem Nähverein beigetreten und macht mit ihren Handarbeiten vielen Menschen Freude.

Die Psychologische Lebens- und Sozialberatung kann auch gut in der Natur, zum Beispiel beim Spaziergehen, durchgeführt werden. Wesentlich dabei ist es, die Kraftquellen, die Stärken die in jedem Menschen, egal ob gesund oder krank innewohnen, zu erkennen und zu fördern.

4. Der Wert der Gesundheit

Die Logotherapie und Existenzanalyse erweitert den bio-psycho-sozialen Gesundheitsbegriff entscheidend, indem sie - gemäß ihrer Anthropologie die Dreidimensionalität und damit Ganzheitlichkeit menschlichen Seins akzentuiert. Die Geistige Ebene ermöglicht eine freie Einstellung des Menschen zu seiner Stellung im Leben und damit auch zu seiner Gesundheit bzw. Krankheit.

Gesundheit steht laut J.v. TROSCHKE (2004, S.154) für die Kraft am Leben zu bleiben, wenn die Lebensumstände dies eigentlich nicht mehr zulassen. Gesundheit steht für Schönheit, die ein Gesicht zum Leuchten bringt...Gesundheit steht für den Willen, sich nicht unterkriegen zu lassen, auch wenn das Schicksal eigentlich ganz anderes vorgesehen hat. Gesundheit steht aber auch für die Weisheit, das, was man annehmen muss, anzunehmen. Gesundheit ist ein Ideal, das wir als normale Menschen immer wieder einmal erleben dürfen in dem Bewusstsein, dass sie jederzeit gefährdet ist, ebenso wie die Liebe und das Leben. Krankheit kann demgegenüber verstanden werden als Herausforderung, als Aufgabe, an deren Bewährung ein Mensch beweisen kann, dass er seine Gesundheit verdient. Gesundheit kann verstanden werden als Lebenskunst, die dem Menschen helfen kann das Unmögliche zu wagen, sich der Welt zu stellen und Verantwortung zu übernehmen dafür, was er aus dem Geschenk seines Lebens macht.

Es geht immer um die Frage Gesundheit, wozu? Wozu brauche ich die Gesundheit? Um diese Frage beantworten zu können, muss ich mir klar werden über meine Ziele und den Einfluss von Gesundheit auf deren Erreichung. Damit muss ich mich mit der Geistigen Ebene meines Mensch-Seins auseinandersetzen.

Jeder Mensch soll wahrnehmen, was ihm guttut, wie er sein psychisches Wohlbefinden erhalten und positiv beeinflussen kann. Ein zentrales Thema wird das Erfassen von den individuellen Kraftquellen sein, zum Beispiel Musik, Bewegung, gesunde Ernährung, soziales Engagement etc., Dinge, die der Einzelne tun kann, um die täglichen Belastungen, die Sorgen, die Kränkungen ausgleichen zu können.

„Es ist also notwendig, zu reflektieren und zu erkennen, dass die Psyche, und somit die psychische Gesundheit gestaltet, gesteuert, gehegt und gepflegt werden kann.“

4.1. Über die Bedeutung der Resilienz

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Resiliente Menschen verwandeln Probleme in Möglichkeiten und Chancen. Sie lenken ihre Energie darauf, erwünschte Ergebnisse zu erzielen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen bzw. neue und kreative Lösungen zu erzielen. Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit. Ob ich etwas als Problem oder als Chance wahrnehme, ist ein Ergebnis meiner eigenen Denkweise. Ziel ist, möglichst viele unterschiedliche Optionen zu entwickeln, um daraus eine angemessene Lösung zu wählen. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit sich im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten und Situationen angemessen zu steuern, sich je nach Bedarf zu aktivieren oder zu beruhigen. Durch die Regulierung der Gefühle kann man seinen Gemütszustand in Balance bringen. Es geht darum mit Stress gut umgehen zu können.

Resiliente Menschen wissen um die Bedeutung qualitätvoller Beziehungen. Solche aufzubauen und zu pflegen, getragen von Empathie und Wertschätzung, sind ein stabilisierender Faktor im Leben. Statt alles alleine zu bewältigen, schaffen sie sich unterschiedliche Stützsysteme und ein Umfeld, in dem sie auf vielfältige Ressourcen zurückgreifen können. In resilienten Beziehungen herrscht eine Balance von Geben und Nehmen. Die Menschen sind bereit, Wissen und Fähigkeiten in die Gesellschaft einzubringen und schöpfen aus diesem Engagement wieder Kraft für sich selbst.

Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen und können ihren Einflussbereich gut abklären. Es ist ein grundlegender

Antrieb, möglichst viel Kontrolle über das eigene Leben zu haben, aber kaum vermeidbar, sich einmal in der Opferrolle zu finden. Wie sehr und wie lang wir jedoch unter den Gegebenheiten leiden, entscheiden wir selbst.

Nach einiger Zeit sammeln wir unserer Kräfte, um Schritt für Schritt die Teile zu verändern, die dem eigenen Einfluss unterliegen. Wir schränken uns selbst bzw. andere nicht mit Schuldzuweisungen ein, dürfen auch Fehler machen und nehmen unser Leben in die Hand.

Für resiliente Menschen bedeutet die Zukunft unabhängig ihrer Vergangenheit neue Chancen und Möglichkeiten. Sie setzen von sich aus Initiativen und steuern ihre eigene Entwicklung. Dabei ist es wert, eigene Denkgewohnheiten und Vorannahmen zu überprüfen, denn wir verhalten uns unbewusst so, dass unsere Einschätzungen möglichst bestätigt werden. Mit klarer Zielsetzung und Evaluierung der einzelnen Abschnitte verlieren resiliente Menschen die entscheidenden Absichten nicht aus den Augen. Visionen und überdauernde Wertvorstellungen geben Orientierung. Die schöpferischen Ideen des Unbewussten und der brennende Wunsch, sie zu verwirklichen geben eine ungeahnte Kraft, Hindernisse zu überwinden und Rückschläge zu verkraften. (GRUHL M.&V. KÖHRBACHER H. 2012)

4.2. Selbst-Transzendenz und Selbstdistanzierung

Der Mensch wird nach Ansicht FRANKLs ganz er selbst, in dem er sich übersieht und vergisst, in dem er sich hinter sich lässt. In der Hingabe an eine Aufgabe oder an einen anderen Menschen, wird er ganz er selbst. Aber auch in der Erfüllung eines Sinnes oder im Dienst an einer Sache (1991, S.70)

Die Selbstdistanzierung und die Selbsttranszendenz repräsentieren zusammen die beiden fundamentalen Charakteristika des Menschen. „Soweit nun die Selbsttranszendenz gemeint ist, bedeutet sie die Fähigkeit des Menschen, gedanklich aus sich heraus zu treten und sich von einer gleichsam höheren Warte aus zu betrachten“

Eine Erscheinung der Selbstdistanzierung, die ich in der Beratung anwenden kann, ist der Humor. In dem Moment, in dem es dem Menschen gelingt, über sich selbst zu lachen oder auch nur zu schmunzeln, hat er bereits den Bannkreis der Selbstfixierung durchbrochen (FRANKL, 1982, S.23).

Mit Hilfe der paradoxen Intention kann es gelingen, dem Klient seine ängstliche Erwartungshaltung zu nehmen, mit Hilfe der Einstellungsmodulation kann es gelingen, seine negative Haltung zu korrigieren. Anhand der Dereflexion wird die fehlgeleitete Aufmerksamkeit umgeleitet. (LUKAS 2002, S.121)

5. Ressourcenorientiertes Arbeiten in der Beratung

V. FRANKL betont die unverlierbare Würde der Person: „Die geistige Person ist störrisch, aber nicht zerstörbar.“ und er spricht von der unbedingten Sinnhaftigkeit und Gestaltungsmöglichkeit des Lebens, durch die Trotzmacht des Geistes.

Die Logotherapie und Existenzanalyse geht weg vom problemorientierten zum sinnorientierten (lösungsorientiertem) Denken. Die Trotzmacht des Geistes wird gestärkt, um die Wahrnehmung darauf zu richten, was trotz Beschwerden dennoch gelingt. Die Sinnorientierung besteht als Gabe des Menschen, nun geht es darum, sie als Aufgabe zu nutzen.

V. FRANKL zitiert Wolfgang von GOETHE, der über den Menschen schreibt: „Nehmen wir ihn einfach so, wie er ist, dann machen wir ihn schlechter. Nehmen wir ihn hingegen so, wie er sein soll, dann machen wir ihn zu dem, der er werden kann.“

Die Selbsttranszendenz des Menschen, das Ausgerichtet-sein auf eine Aufgabe, auf einen Sinn hin macht ihn erst (über)lebensfähig. Der Sinn ist allgegenwärtig und unerschöpflich und kann nicht gegeben, er muss und kann gefunden werden. Sinn ist bezüglich der Situation einmalig, bezüglich der Person einzigartig

„Kein Psychiater, kein Psychotherapeut - auch kein Logotherapeut - kann einem Kranken sagen, was der Sinn ist, sehr wohl aber, dass das Leben einen Sinn hat, ja - mehr als dies: dass es diesen Sinn auch behält, unter allen Bedingungen und Umständen, und zwar dank der Möglichkeit noch im Leiden einen Sinn zu finden“ (V. FRANKL 1977, S.31)

Sinn wird gefunden angesichts der Forderung der Stunde, als Antwort auf die Frage, die das Leben dem Einzelnen stellt. Bei der Sinn- Wahrnehmung handelt es sich um die Entdeckung einer Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“

Nach V. FRANKL sucht und findet der Mensch Sinn auf drei Wegen, in der Verwirklichung der drei großen Wertbereiche: den schöpferischen Werten, den Erlebnis- und den Einstellungswerten.

Der Mensch als geistig - personales Wesen, das nach Werten strebt und am Sinn orientiert ist, steht im Zentrum der Logotherapie und Existenzanalyse. Der Einzelne ist aufgefordert, auf die „Wozu“ Frage, die das Leben stellt, seine eigene Antwort zu finden. Dies gelingt durch den persönlich einzigartigen und situativ einmaligen intentionalen Beweggrund zum Leben, der gefunden werden soll. Es geht darum, die eigenen Lebens- und Selbstgestaltungspotenziale in Freiheit und Verantwortung einzusetzen. Angesichts des Aufgabencharakters des Lebens antwortet der Mensch auf die Fragen, die ihm das Leben in Form seines Schicksals stellt, er verantwortet so sein Leben. Der Mensch entwickelt sich vorrangig unter dem Aspekt des Gelingens. Deshalb sind die positive Erwartungshaltung sowie der Blick auf die Ressourcen für den Beratungsprozess von besonderer Bedeutung.

Durch die ganzheitliche Sicht des Menschen und Beachtung der geistigen Person kann Stellung bezogen werden. Das Geistige im Menschen kann nicht erkranken, die unzerstörbare und unverlierbare Würde bleibt immer erhalten.

In der Beratung wird der Klient dazu ermutigt seine Selbst- und Lebensgestaltungspotenziale sinnorientiert und verantwortungsbewusst einzusetzen. Der Moment des Frei-Seins, der im Geistigen begründet ist, und der sich im noopsychischen Antagonismus (Freiheit von) und in der Noodynamik (Freiheit für) der Person ausdrückt ,wird in der Beratung instrumentalisiert.

Diese Lebensgrundspannung des Menschen, die Noodynamik der Existenz beschreibt, dass Sein intentional auf einen Werthorizont und einen Sinnzusammenhang gerichtet ist. Das Gewissen ist dabei jene Instanz, die über die intentionale Fähigkeit zur Sinnwahrnehmung verfügt. Es fungiert als Sinn Organ und weist als solches wie ein Kompass auf den Sinn einer Lebenslage, wodurch es den Menschen zu einer verantwortungsvollen Entscheidung führt.

Freiheit und Verantwortlichkeit begründen weitere spezifisch geistige Kompetenzen bzw. Selbstgestaltungspotentiale, die der Selbstdistanzierung und der Selbsttranszendenz. Selbstdistanzierung beschreibt das Potential sich von seiner psychophysischen Lage distanzieren zu können.

Selbsttranszendenz besteht darin, dass menschliches Sein über sich hinaus auf etwas außerhalb von sich selbst verweist, das heißt auf eine Aufgabe bzw. einen Sinn, der auf Erfüllung wartet, oder eine Person, die zur Begegnung ruft.

In der Beratung wird der Klient nach dem Beziehungsaufbau angeleitet von seinen Symptomen und seiner selbst-beobachtenden Hyperreflexion abzurücken, sich davon zu distanzieren. Andererseits wird er dazu angeregt, sich den sinnvollen Aufgaben und Begegnungen des Lebens in vollem Verantwortungsbewusstsein zuzuwenden. Zusätzlich wird auch an der Einstellung zur konkreten Lage bzw. zu einem Problem gearbeitet. Es kann dabei einerseits um eine notwendige Veränderung der Einstellung gehen, andererseits eröffnet die Einstellungsarbeit auch noch eine andere Möglichkeit, nämlich das Akzeptieren von Gegebenheiten. Insofern umfasst die Logotherapie neben dem Ziel „Veränderung“ auch das Ziel „Akzeptanz“.

Die Ziele für die Klienten in der Beratung sind das (Wieder-) Erlangen von Arbeits-, Liebes- und/oder Leidensfähigkeit. Eine Stärkung des Willens zum Sinn ermöglicht aktiv-konstruktive Sinnfindung und Werteverwirklichung in den Wertkategorien der Schöpferischen, der Erlebnis- und der Einstellungswerte.

Wenn ich als Beraterin an die Fähigkeiten der einzelnen Klienten glaube, hilft dies dem Klienten selbst, an seine Fähigkeiten zu glauben. Die hoffnungsvolle Überzeugung des Beraters in Richtung der Bewältigungskompetenz und/oder Änderungsmöglichkeit unterstützt den Klienten, dieses Potential zu stimulieren.

6. Zusammenfassung

Der Mensch bzw. der Klient ist selbst sein bester Therapeut. Er soll seine persönlichen Kraftquellen finden zum Beispiel Natur, Zwischenmenschlichkeit, Familie, Bewegung, Tiere, etc. Ganz wichtig ist, dass eine persönliche Motivation oder auch eine Aufgabe gefunden wird. Die Logotherapie und Existenzanalyse ist eine der Kraftquellen menschlichen Lebens. Durch sinnvolle Lebensgestaltung, durch den Blick auf das Gesunde und Positive mit dem Schwerpunkt auf die Gegenwart wird Sinn im Leben gefunden.

Neben der tragischen Trias, Leid, Schuld und Tod, gibt es das heitere Trio: Freude, Dankbarkeit und Humor, was für mich in der Psychologischen Lebens- und Sozialberatung bedeutsam ist, weil mein Klient und ich darauf achten werden, wofür dieser dankbar ist, was ihm Freude macht und worüber er lachen kann.

In der logotherapeutischen Beratung ist es auch günstig einen Tag zu reflektieren: Was ist gelungen? Wofür bin ich dankbar? Sobald ich lebe wirke und bewirke ich etwas.

W. KURZ beschreibt eine „fatal einseitige Problemorientierung ... in Gesellschaften, in denen Existenz einseitig als Knäuel verwickelter Probleme ins helle Bewusstsein tritt, das zu entwirren man weitgehend unfähig ist ... Es gilt jedoch, das Leben auch in seiner Tiefe, seiner Ordnung, seiner Güte und seinem tragenden Grund zu vermitteln. Das Leben nicht nur in seinen Schattenseiten, vielmehr im Glanz seiner vielfältigen Lichtseiten in vitaler Weise wahrzunehmen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass der Mensch das Wichtigste entwickelt, was er im Leben entwickeln kann und soll: Liebe zum Leben.“ (W. KURZ, S.25)

7. Literaturverzeichnis

V. Tschuschke, 2001 S. 141

J.v.Troschke, in Hardinger, B. (Hrsg.) 2004, S.145

V. Frankl, 1980, S.56

E. Lukas, 2002, S.16

W. Kurz, 2006, S.21, S.25

Monika Guhl und Hugo Körnbacher, 2012, mit Resilienz leichter durch den Alltag

Breisgau: Kreuz Verlag, Herder GmbH

Lukas E. 2014, Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden München.4. aktualisierte und durchgesehene Auflage. Profil Verlag

Lukas E. 2002, Vom Sinn des Augenblicks. Facetten erfüllten Lebens. Kösel- Verlag GmbH&Co, München

Frankl, V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den zehn Thesen über die Person Deutscher Taschenbuch Verlag

Frankl V. 1996, Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie, München: Piper Verlag.

Schenk C.2011, Vom Sinn der Krankheit. Die Kunst , in schweren Tagen ein gutes Leben zu führen. Augsburg: Drews Verlag.

Frankl, V. 1991, Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Herder. Spektrum.Verlag

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden. Diese Arbeit wurde noch nicht anderweitig einem/r Beurteiler/in in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt. Weiters versichere ich, dass die von mir eingereichten Exemplare (ausgedruckt und elektronisch) ident sind.

Klagenfurt, August 2021 Silke Urak