



# **HERAUSFORDERUNGEN DES MITTLEREN ERWACHSENENALTERS UNTER DER PERSPEKTIVE DER LOGOTHERAPIE**

**Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs Dipl.  
Psychologische Beratung nach Viktor E. Frankl**

**Mag.<sup>a</sup> Sonja Pipal-Thaler**

Eingereicht bei der Europäischen  
Akademie für Logotherapie und  
Psychologie

Dezember 2021

### **Eidesstattliche Erklärung**

***Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne Verwendung unerlaubter Hilfsmittel verfasst habe. Alle Inhalte, die direkt oder indirekt aus fremden Quellen entnommen sind, sind durch entsprechende Quellenangaben gekennzeichnet.***

**St. Georgen am Längsee, 6.12.2021**

*Mag. a Pipal Thaler*

Genderhinweis:

In der vorliegenden Diplomarbeit wird die Paarformulierung und die neutrale Formulierung verwendet.

1.	Einleitung.....	1
2.	Entwicklung des Menschen im Erwachsenenalter .....	2
3.	Gesellschaftliche Veränderungen, welche das Erwachsenenalter beeinflussen .....	3
3.1	Veränderungen im familiären Bereich .....	3
3.2	Veränderungen in der Erwerbsarbeit.....	4
3.3	Individualisierung .....	4
4.	Das frühe Erwachsenenalter .....	6
5.	Das mittlere Erwachsenenalter .....	7
6.	Lebensbereiche des mittleren Erwachsenenalters .....	8
6.1	Veränderungen im familiären Bereich .....	8
<b>6.1.1</b>	Auszug der Kinder aus dem Elternhaus.....	8
<b>6.1.2</b>	Pflege hochbetagter Eltern in der Familie.....	10
6.2	Veränderungen im beruflichen Bereich .....	12
6.2.1	Die letzten Berufsahre.....	13
6.2.2	Beruflicher Wiedereinstieg von Frauen .....	14
6.3	Veränderungen im gesundheitlichen Bereich.....	15
7.	Logotherapeutische Grundlagen.....	17
7.1	Dimensionalontologie .....	18
7.2	Sinn-Sensibilisierungstraining.....	20
7.3	Säulenmodell der Logotherapie .....	20
<b>7.3.1</b>	Leistungsfähigkeit.....	22
<b>7.3.2</b>	Liebesfähigkeit.....	23
<b>7.3.3</b>	Leidensfähigkeit.....	24
<b>7.3.4</b>	Hauptstraßen zum Sinn .....	24
7.5	Die tragische Trias – Leid, Schuld, Tod .....	25
7.6	Einstellungsmodulation .....	25
8.	Beratungsbeispiel .....	27
9.	Resümee .....	30
10.	Literaturverzeichnis .....	31

***„Auch wenn es zum Menschen gehört, dass er immer wieder Übergänge zu bewältigen hat, diese sind bedeutsame Schlüsselstellen des Lebens, da kann Leben gelingen oder auch misslingen. Aber in einem neuen Lebensübergang kann auch korrigiert werden, was bei einem früheren Übergang nicht möglich war, ein Lebensthema, das damals nicht aufgenommen werden konnte, jetzt ins Leben integriert werden. Und so werden Lebensübergänge, die oft auch mit Krisen verbunden sind, werden sie bearbeitet, zu bedeutsamen Lebensereignissen, zu wichtigen Meilensteinen in der eigenen Entwicklung.“***  
(Kast, 2006, S.9)

## **1. Einleitung**

Seit ich Beratungen für die Ausbildung zur psychologischen Beraterin nach Viktor Frankl anbiete, bin ich mit verschiedenen Herausforderungen des menschlichen Seins in Kontakt gekommen.

Nach einem zwischenzeitlichen Resümee meiner beratenden Tätigkeit wurde mir bewusst, dass ich besonders häufig von ratsuchenden Menschen zwischen 40 und 55 Jahren kontaktiert wurde. Eine Altersgruppe, der ich selbst auch angehöre. Manche der Themen, die in den Beratungseinheiten angesprochen wurden, sind mir vertraut, da ich sie selbst auch erlebe oder erlebt habe. Wie die Menschen, die ich beraten darf, befinde ich mich in einer Phase der Veränderung, des Umbruchs in meinem Leben.

Nachdem mir bewusst wurde, dass die Veränderungen meiner derzeitigen Lebensphase, mit denen ich konfrontiert bin, mich sehr interessieren, begab ich mich auf Literaturrecherche. Anfangs suchte ich unter dem Schlagwort „Älterwerden“ oder „Lebensphasen“ nach, wurde jedoch nicht zufriedenstellend fündig. Mein Weg führte mich weiter über die Soziologie des Alters, bis schließlich in der Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters meine Recherche zufriedenstellend beendet wurde. Nach dem Hineinschmökern in die Lektüre stellte ich fest, dass ich mich selbst, wie auch die meisten der ratsuchenden Frauen und Männern in der Lebensphase des mittleren Erwachsenenalters und seinen Herausforderungen befinde und ich las mich zu dieser Thematik genauer ein.

Das Buch „Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters“ von Faltermaier, Mayring, Saup und Strehmel bietet mir inhaltlich einen Anker, an dessen Einteilung ich die vorliegende Diplomarbeit festmachen möchte. Untermauert werden diese Themen

mit Inhalten der Logotherapie nach Viktor Frankl, dessen Gedankengut sich wunderbar eignet, um auch die Krisen dieser Lebensphase zu meistern.

Ich konzentriere mich in der vorliegenden Arbeit also auf den Bereich des mittleren Erwachsenenalters und seine speziellen Herausforderungen für Menschen zwischen ihrem 40. und 60. Lebensjahr. Mithilfe des oben erwähnten und anderen Büchern aus dem Bereich der Psychologie und der Logotherapie möchte ich gerne Krisen und Herausforderungen skizzieren, in die bzw. denen Menschen zwischen 40 und 60 Jahren geraten könnten.

Wie die Unterstützung für ratsuchende Menschen dieser Lebensphase aussehen könnte, möchte ich gerne mit Hilfe vom logotherapeutischen Ideen Viktor Frankls abrunden.

Am Ende werde ich ein Beratungsbeispiel vorstellen, in denen wir mit Herausforderungen dieser Lebensphase, nämlich den Auszug der Kinder in Zeiten der Wechseljahre, mit logotherapeutischen Interventionen gearbeitet haben.

## **2. Entwicklung des Menschen im Erwachsenenalter**

Seit den 1970er Jahren ist aus entwicklungspsychologischer Sicht das Interesse am Erwachsenenalter erwacht. Lange Zeit war die Entwicklungspsychologie fokussiert auf das Kindes- und Jugendalter. Erst in den 1960er Jahren begann man sich wissenschaftlich mit der Entwicklung älteren Mitglieder der Gesellschaft zu beschäftigen. Mit dem Ausweiten des Interesses auf die gesamte Lebensspanne eines Menschen („*Life-Span Development Psychology*“) werden seit den 1970er Jahren auch das frühe und mittlere Erwachsenenalter vermehrt in den Fokus gerückt (vgl. Faltermayer, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 18f).

Grob wird von den Autoren von folgender Alterseinteilung ausgegangen, die jedoch nur einen „*vorläufigen Charakter*“ hat:

- Frühes Erwachsenenalter (20-40 Jahre)
- Mittleres Erwachsenenalter (40-60 Jahre)
- Spätes Erwachsenenalter (über 60 Jahre) (vgl. ebd. S.16)

### **3. Gesellschaftliche Veränderungen, welche das Erwachsenenalter beeinflussen**

Es fanden und finden gesellschaftliche Veränderungen statt, die großen Einfluss auf die Lebensläufe von Menschen, insbesondere auf ihr Erwachsenenleben haben.

Eine so genannte „Normalbiographie“ konnte entstehen, seitdem Menschen eine höhere Lebenserwartung haben und die Säuglingssterblichkeitsrate sank. Auf dieser Grundlage entwickelte sich ein vorhersehbarer Lebenslauf, als eine Abfolge von sozial erwarteten Ereignissen. Dazu zählen z.B. Heirat, Geburt des ersten Kindes, Aufnahme und Beendigung von Erwerbsarbeit usw. Diese stark normative Regelung des Lebenslaufes, ließ sich chronologisch in eine grobe Dreiteilung einordnen: 1. Vorbereitungsphase (Kindheit und Jugend), 2. Aktivitätsphase („aktives“ Erwachsenenalter) und 3. Ruhephase (Alter).

So trug z.B. die Entstehung von Bildungssystemen und dem Rentensystem im 19.Jahrhundert zu einer rechtlichen Fixierung von Altersgrenzen bei.

In der jüngeren Vergangenheit hat sich dies stark verändert. Spätestens seit den 1970er Jahren ist diese Chronologisierung zum Stillstand gekommen und es gab und gibt Umbrüche und Veränderungen in allen Bereichen. Diese Veränderungen möchte ich kurz skizzieren.

#### **3.1 Veränderungen im familiären Bereich**

Im familiären Bereich wird z.B. der Prozess der Familienbildung verschoben. Das Heiratsalter steigt genauso wie auch das Alter der Frauen bei der Geburt ihrer ersten Kinder. Heiratsneigung und Geburtenrate haben überdies abgenommen, ebenso wie die Scheidungsziffern stark anstiegen (vgl. Faltermayer, Mayring, Saup, Strehling, 2014, S.19f).

***„Die Familie als dominante Lebensform ist heute brüchig geworden, alternative Lebensformen sind entstanden und haben sich ausgehend von der jüngeren Generation ausgebreitet.“*** (ebd. S.20/21)

Es gibt eine zunehmende Vielfalt und Pluralität von Lebensformen. Diese sind sichtbar und der früher als selbstverständlich wahrgenommene Familienzyklus ist für viele Menschen nicht mehr ein selbstverständlicher Teil ihres Lebenslaufes (vgl. ebd. S.22).

### **3.2 Veränderungen in der Erwerbsarbeit**

Eine ähnliche Entwicklung wie im Bereich Familie vollzog sich in der Erwerbsarbeit. Dass Männer und Frauen ohne größere berufliche Veränderungen das Rentenalter erreichen, ist heute eine Ausnahme. Berufliche Karrieren sind zunehmend mit Brüchen versehen. Weiterbildung, Betriebswechsel, Höherqualifizierung sind ebenso wie Phasen der Erwerbslosigkeit und Unterbeschäftigung, Erfahrungen der Dequalifizierung oder des beruflichen Abstiegs keine Seltenheit. Noch nicht mit einbezogen sind die vielfältigen Arbeitsverhältnisse, die von diversen Teilzeitformen und befristeten Arbeitsverhältnissen bis hin zu ungeschützten Beschäftigungsverhältnissen reichen.

Diese Tendenzen zur Flexibilisierung der Beschäftigungsverhältnisse und der Arbeitszeit kann man mit dem Aufbrechen der normalen Erwerbsbiografien gleichsetzen. Diese wird von Anfang bis zum Ende variabel (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 21).

### **3.3 Individualisierung**

Der Soziologe Ulrich Beck bezeichnet die oben erwähnten Entwicklungen als Teil eines gesellschaftlichen Umbruchprozesses, der die sozialen Bezüge der Menschen tiefgreifend umgestaltet, als **Individualisierungsprozess** (Beck 1986 in: Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 21).

Zu diesem Individualisierungsprozess kommen noch Fortschritte in der Informationstechnologie, rasche ökonomische Entwicklungen und ihre Krisen und die fortschreitende Globalisierung, die sich auch auf die privaten Lebensumstände der Menschen und ihre Lebensverläufe auswirken hinzu.

Das bedeutet, dass die vormals ruhig und kontinuierlich verlaufende Entwicklungsphase des Erwachsenenalters unruhiger geworden ist. Erwachsene Menschen müssen in der heutigen Zeit eine Fülle von Anforderungen bewältigen und

mit vielen Veränderungen in ihrem Leben fertig werden. Sie haben nicht mehr die Möglichkeit sich darauf verlassen zu können, dass die Erziehung und Sozialisation, die ihnen zuteilwurde, sie so weit auf das Erwachsenenalter vorbereitet hat, dass sie damit ohne Schwierigkeiten durch diese Entwicklungsphase kommen. Häufig ist eine „Nachsozialisation“ erforderlich. Die gesellschaftlichen Anforderungen finden sich unter Schlagworten wie „Flexibilität“, „lebenslanges Lernen“, „Mobilität“, „Innovation“, „Globalisierung“ (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 22).

Immer neue berufliche Anforderungen und Qualifikationen, unregelmäßige Erwerbsverläufe und instabile Beziehungsbiografien, sowie sich rasch verändernde Familien- und Beziehungsstrukturen machen einen anderen Typ von erwachsenen Menschen erforderlich, der laut Sennet 1998, als „**flexibler Mensch**“ gekennzeichnet wurde (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S.23).

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist das Erwachsenenalter schwer zu erforschen. So geht man davon aus, „...**dass Entwicklungsprozesse im Erwachsenenalter als ständige Interaktion zwischen einer sich verändernden Person und einer sich permanent wandelnden Umwelt angemessen zu verstehen sind,...**“ (Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 105).

Die Autoren und die Autorin setzen den Begriff der Identität als theoretisches Konstrukt in den Mittelpunkt der Erklärung von entwicklungspsychologischen Prozessen im Erwachsenenalter. Sie unterscheiden zwischen kognitiven, emotionalen, motivationalen und körperlichen Aspekten von Identität. Als psychologische Fachtermini verwenden sie dafür die Begriffe Selbstkonzept, Selbstwertgefühl, Kontrollüberzeugung und Körperkonzept. Mit dem Begriff der sozialen Identität wird auf die enge Verbindung von sozialen Prozessen bei der Identitätsentwicklung zum Ausdruck gebracht. Bei der Identität wird die aktuelle Zuschreibung eines Selbstbildes von der Identität über die Lebensgeschichte und den Entwurf eines möglichen Selbstbildes (ich-Ideal) in die eigene Zukunft unterschieden.

Die **Identität** eines Erwachsenen bildet sich also zum einen aus Sozialisationserfahrungen, Entwicklungsaufgaben, Lebenswelten und sozialen Beziehungen und zum anderen aus der eigenen Disposition, dem Ich-Ideal, den subjektiven Zielen, dem Belastungs- und Bewältigungshandeln und Handlungskompetenzen. Ein weiterer wichtiger Punkt im Erwachsenenalter ist der Begriff des **Kohärenzgefühls**. Dieser Begriff bündelt die auf Gesundheit und auf den



Umgang mit Belastungen bezogenen Lebenserfahrungen und wird auch als Teil von Identität verstanden. Zwischen Gesundheit und den individuellen Entwicklungsprozessen bestehen enge Verbindungen. Beide werden durch ähnliche Bedingungen beeinflusst wie Belastungen, Lebensereignisse, Krisen und ihren Bewältigungsstilen (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 105-109)

#### 4. Das frühe Erwachsenenalter

Damit ich im Folgenden ausführlich auf die Phase des mittleren Erwachsenenalters eingehen kann, möchte ich einleitend kurz die Merkmale oder Aufgaben der vorhergehenden Phase des frühen Erwachsenenalters skizzieren.

Diese ist eine wichtige Phase für die Bahnung des weiteren Lebensweges und der persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten. Der Übergang vom Jugendalter ins Erwachsenenalter ist heute stark individualisiert. Durch verlängerte Ausbildungsphasen erreichen junge Menschen erst allmählich den Status von Erwachsenen. Dennoch lassen sich auch in dieser Phase einige „typische“ Entwicklungsaufgaben beschreiben, die im Kontext von Arbeit, Familie und Partnerschaft bewältigt werden müssen.

Dazu zählen: Der Auszug aus dem Elternhaus, der Aufbau einer Partnerschaft, der Einstieg ins Berufsleben.

Junge Erwachsene haben sich hinsichtlich **Berufstätigkeit** einer Vielzahl an Herausforderungen zu stellen. Es gibt eine Vielfalt an beruflichen Möglichkeiten und sie müssen erste Schritte in die Praxis wagen. Im Arbeitsprozess prägen berufliche Herausforderungen, Sozialisationsprozesse und Entwicklungsmöglichkeiten die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen nachhaltig. Als wachsendes Problem wird die Entstehung von Burnout erkannt, dass im Kontext mit der Emotionsarbeit in der Dienstleistungsgesellschaft steht.

**Familiengründungen** sind heute nicht mehr selbstverständlich, es gibt immer weniger traditionelle Formen. Junge Erwachsene setzen sich mit verschiedenen Möglichkeiten generativen Verhaltens auseinander. Sie wägen ab, versuchen günstige Zeitfenster auszumachen und antizipieren die Konsequenzen einer Familiengründung in Partnerschaft und Familie. Immer mehr junge Paare verzichten auf Kinder. Wenn sie

Kinder bekommen, verlaufen Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft in typischen Phasen. Mit der Geburt eines Kindes verändert sich die Lebenssituation junger Eltern ebenso wie das Rollengefüge in der Partnerschaft. Junge Eltern erleben die erste Zeit mit einem Säugling meist als sehr glücklich, auch wenn die Anforderungen im Alltag erheblich sind. Immer mehr Väter legen Wert darauf ihre neue Rolle aktiv auszuleben. Mit dem Heranwachsen der Kinder gilt es neue Herausforderungen zu meistern. Bildungs- und Betreuungseinrichtungen müssen gefunden und die zunehmende Selbstständigkeit der Sprösslinge muss bewältigt werden.

Junge erwachsene Menschen suchen aktive Gelegenheitsstrukturen auf, die denen sie ihre Lebensentwürfe realisieren können. Sie verfolgen verschieden Strategien, damit sie ihre beruflichen und privaten Interessen ausbalancieren können (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 186,186).

## **5. Das mittlere Erwachsenenalter**

Die Psychologie des mittleren Erwachsenenalters, also die ungefähre Phase zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr war lange Zeit psychologisches Niemandsland. Nachdem das Erwachsenwerden abgeschlossen war, ging man lange davon aus, dass der Mensch nun eine Phase der Konstanz erlebe und erst am Übergang zum Alter sich wieder wichtige Veränderungen im Lebenslauf ereignen würden.

Ende der 70er Jahre wurde dieses Denken brüchig. Durch die „Entdeckung“ der „midlife crisis“ im Lebenslauf von Männern wurden verstärkt empirische Forschungen auf das mittlere Erwachsenenalter beider Geschlechter gerichtet. Die meisten nachfolgenden Untersuchungen zu midlife crisis konnten die Idee einer universellen, jeden Menschen betreffende Krise jedoch nicht unterstützen. Die Diskussion um die midlife crises hat gezeigt, dass Entwicklungsprozesse im mittleren Erwachsenenalter nur kohortenspezifisch, geschlechtsspezifisch und lebensbereichspezifisch beschreibbar sind und dass man von interindividuell unterschiedlichen Wegen in der Entwicklung ausgehen muss (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 188-197).

## 6. Lebensbereiche des mittleren Erwachsenenalters

Im Weiteren möchte ich gerne auf 3 Lebensbereiche eingehen, in denen es in dieser Phase der menschlichen Entwicklung zu Herausforderungen kommen kann. Es sind dies die Bereiche: Familie, Gesundheit und Beruf.

### 6.1 Veränderungen im familiären Bereich

Durch die bereits erwähnten individualisierten Lebensläufe läuft der Familienlebenszyklus heute weniger standardisiert ab. Es gibt eine größer werdende Zahl von Menschen, die ohne Kinder leben, als Alleinerziehende oder in alternativen Formen des Zusammenlebens mit sehr spezifischen Entwicklungen auch im mittleren Erwachsenenalter. In Forschungen wurde festgestellt, dass Diversität des Elternseins und die gegenseitige Abhängigkeit von Eltern und Kindern neue Erscheinungen im Familienleben darstellen (vgl. Faltermaier, Mayring, Strehmel, Saup 2014, S. 210).

#### 6.1.1 Auszug der Kinder aus dem Elternhaus

Traditionelle Familien sind in dieser Lebensphase mit dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus und der Umstellung auf eine nacherlerliche Partnerschaft konfrontiert. Ende der 1960er Jahre wurde dafür in den USA der Begriff „**empty nest syndrom**“ kreiert.

Ursprünglich ging man von einem Komplex vorwiegend depressiven Verhaltens bei Frauen als Folge des Auszugs der Kinder aus dem Elternhaus aus. Es wurde beschrieben, dass sich vorwiegend Mütter auf die Erziehung der Kinder fokussiert haben und auch die meiste Versorgungsarbeit leisteten, so dass deren Auszug ein Verlusterlebnis mit negativen psychischen Folgen darstellte. In den 1980er Jahren wurden diese Annahmen durch eine breite qualitative Untersuchung widerlegt. Bei einer Studie, in der 160 Tiefeninterviews mit Frauen geführt wurde, berichtete nur eine Frau von depressiven Verstimmungen. Die anderen berichteten auch von Phasen der Traurigkeit und des Verlustes, jedoch wurde das „empty nest“ durchaus als positives

Lebensereignis für die Familie erkannt. Viele erlebten den Auszug eher als Befreiung, viele sprachen von einem Zugewinn von persönlichen Freiheiten und einer finanziellen Entlastung.

Spätere Untersuchungen zur „empty nest“ Situation zeigen eine differentielle Forschung. Es wurde und wird untersucht, von welchen Faktoren es abhängt, dass der Auszug der Kinder positiv oder negativ erlebt wird. Als wenig belastend wird der Auszug empfunden, wenn dieser im gegenseitigen Einvernehmen stattfindet und mit positiven Erwartungen und Einstellungen der künftigen Lebenssituation gegenüber verbunden wird. Die Auseinandersetzung mit der neuen Familienstruktur findet dabei vor dem Hintergrund der gesamten Lebenssituation der Familienmitglieder, der Partnerschaft, der Rollenaufteilung, der Kinderzahl und der sozialen Schicht statt. Es wurde festgestellt, dass negatives Erleben zu diesem Thema vorwiegend in Mittelschichtfamilien gefunden wurde.

Schwieriger wird der Auszug des einzigen bzw. letzten Kindes einer Familie erlebt, den eigentlichen Übergang ins „leere Nest“. Von Müttern, die bei guter Gesundheit und mit ihrem Leben zufrieden sind, wird der Auszug als weniger belastend empfunden.

Neuere Forschungen zu diesem Thema belegen, dass die Phase der **„nachelterlichen Gefährtschaft eine Neudefinition des eigenen Lebenskonzeptes, ein Neuaushandeln des Partnersystems und auch den Aufbau neuer Beziehungsformen in Erwachsenenqualität zu den eigenen Kindern bedeute“** (Faltermaier, Mayring, Saup, Strehle 2014, S. 212, 213)

Die Psychotherapeutin Verena Kast beschreibt die Herausforderungen des Loslassens mit folgenden Worten:

**„Wir Menschen müssen uns einlassen, und wir müssen auch immer wieder loslassen – das fällt uns schwer. Wir müssen lernen, so loszulassen, dass wir uns nicht beraubt vorkommen, so dass wir auch immer wieder den Mut haben, uns neu einzulassen, obwohl wir wissen, dass sich einzulassen auch bedeutet, immer wieder loslassen zu müssen, mit dem damit verbundenen Schmerz, mit der damit zusammenhängenden dringenden Notwendigkeit der Neuorientierung. Ein Leere bleibt allemal zurück, wenn ein Mensch, mit dem uns viel verbunden hat, aus unserem Leben weggeht. Man kann diese Leere**

***rasch wieder auffüllen und sie auch zuschütten, man kann aber auch innehalten und sich fragen, ob man ausschließlich Gefühle der Leere spürt? Ist neben der Leere vielleicht auch Dankbarkeit zu erleben, Freude, dass eine Lebensphase vorbei ist, oder machen sich auch Schuldgefühle bemerkbar? Man kann sich auch fragen, wofür Raum - Freiraum – in unserem Leben geworden ist, zu welchen Phantasien uns die Leere führt.“*** (Kast, 2013, S.10)

### **6.1.2 Pflege hochbetagter Eltern in der Familie**

Durch Forschungen konnte also festgestellt werden, dass der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus nicht so negativ betrachtet wird wie eventuell angenommen. Dafür stellt die Pflege hochbetagter Angehöriger jedoch eine immer größer werdende Belastung, vor allem für Frauen mittleren Alters dar.

***„Etwa 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zu Hause durch Angehörige gepflegt. Zu einem Großteil wird diese oft schwierige Aufgabe von Frauen geleistet. Nur diese Pflege im Familienkreis ermöglicht umfassende Betreuung aller Pflegebedürftigen. Pflege ausschließlich durch professionelle Kräfte könnte sich der Staat nicht leisten.“*** ([www.oesterreich.gv.at/thema/soziales/pflege/5/Seite.360524.html](http://www.oesterreich.gv.at/thema/soziales/pflege/5/Seite.360524.html) , abgerufen am

26.11.2021, 9.05)

Genauere Zahlen dazu liefert die IG Pflege:

- In konkreten Zahlen werden in Österreich 801.000 Menschen zuhause von Angehörigen gepflegt.  $\frac{3}{4}$  der pflegerischen Tätigkeiten werden davon von Frauen übernommen.
- Die Belastungen beziehen sich in der Regel auf eine Person, die häufig mit konkurrierenden Anforderungen ausgesetzt ist. Die Berufstätigkeit erfordert Engagement und Flexibilität im Sinne des Arbeitnehmers und der Arbeitnehmerin, die eigene Kernfamilie erfordert ihre Aufmerksamkeit und Zeit und die persönliche Weiterentwicklung gehört zum heutigen Selbstbild und benötigt ebenfalls Zeit und Energie.

- Etwa 86% der informell pflegenden berufstätigen Personen sind älter als 40 Jahre. Neben der Erwerbstätigkeit widmen sich die Angehörigen 13 Stunden pro Woche der Pflege und Betreuung von hilfsbedürftigen Menschen. 40% davon täglich (vgl. <https://www.ig-pflege.at/hintergrund/datenundfakten.php> , abgerufen am 26.11.2021, 9.38).

Faltermaier und seine Kollegin und Kollegen verweisen auf Rahmenbedingungen, die sich verändert haben und die Pflege von Angehörigen beeinflussen:

- Geringe Geburtenraten und höhere Lebenserwartungen haben zu einer Verschlechterung des Verhältnisses von pflegebedürftigen älteren Menschen und pflegenden Angehörigen geführt
- Ein Großteil der pflegenden Frauen ist gleichzeitig berufstätig, was zu einer Doppelbelastung führt.
- Die Großfamilie ist nicht mehr die Norm.
- Viele Menschen leben in Wohnverhältnissen, die für die Familienpflege ungeeignet sind. Eine Verbesserung ist häufig nicht leistbar. (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 213)

Mehrere Untersuchungen zur Situation pflegender Töchter bei sehr pflegeintensiven Angehörigen ergaben, dass bei einer Mehrzahl der Töchter positive Aspekte in der Pflege und Betreuung vorkamen, wie z.B. das Gefühl, gebraucht zu werden und der soziale Kontakt. Überwiegend wurde jedoch von gravierenden psychischen Belastungen im Zusammenhang mit der Pflege und Betreuung berichtet:

- Rivalitäten, Schuldgefühle Ungerechtigkeitsgefühle zwischen den Geschwistern.
- Beziehungsspannungen zu der pflegebedürftigen Person.
- Spannungen zu den eigenen Kindern – pflegende Töchter fürchten oft, ihre eigenen Kinder zugunsten der zu Pflegenden zu vernachlässigen.
- Spannungen in der Partnerschaft – viele Männer fühlen sich vernachlässigt, Frauen sehen häufig zu wenig Unterstützung in der Pflege.

- Pflegepersonen erleben sich häufig in einer „doppelten Wirklichkeit“, da viele v.a. demente ältere Menschen stark vergangenheitsorientiert sind.
- Doppelbelastung durch Berufstätigkeit.
- Einschränkungen der außerfamiliären Kontakte und Urlaub werden oft als isolierend erlebt. (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehle 2014, S. 214, 215)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass vor allem viele Frauen im mittleren Erwachsenenalter mit starken Belastungen durch die Familienpflege konfrontiert werden. Ihre Lebensplanung wird von der Pflege eines Angehörigen betroffen. Wie die Familie damit zurechtkommt, hängt von ihren materiellen, sozialen und psychischen Ressourcen ab, aber auch von diversen sozialpolitischen Rahmenbedingungen und Entlastungsmöglichkeiten und einem notwendigen stärkeren Engagement der Männer (ebd. 2014, S. 214, 215).

## **6.2** Veränderungen im beruflichen Bereich

Haben sich die ersten entwicklungspsychologischen Studien der 1970er Jahre noch vorwiegend mit der Berufstätigkeit der männlichen Mittelschicht beschäftigt hat sich dies in den letzten Jahren eindeutig verändert. Weg vom beruflichen Höhepunkt des mittleren Erwachsenenalters hin zur Transformation der Arbeitsgesellschaft. Schon früher war der Berufsalltag von einfachen Arbeitern und Angestellten anders als der der Mittelschicht. In diesen Feldern gab es schon damals in den letzten Berufsjahren eher Stagnation und beruflichen Abstieg.

In der heutigen Zeit ist das Berufsleben sehr anspruchsvoll für Frauen und Männer. Neue Technologien und der wachsende Dienstleistungssektor, ein schnelles Veralten von Berufsqualifikationen, neue Beschäftigungsformen und diskontinuierliche Berufsbiografien haben sich entwickelt und stellen sich als neue Herausforderungen dar. Eine besondere Herausforderung sind die letzten Berufsjahre von erwerbstätigen Menschen (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehle 2014, S. 215/216).

### **6.2.1 Die letzten Berufsjahre**

Lange Zeit waren Arbeitsplatzstruktur und -gestaltung in den westlichen Industrienationen auf das junge Erwachsenenalter ausgerichtet. Wer zur Gruppe der „älteren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen“ zählte, wurden Attribute wie „leistungsschwach“ oder „Problemfall“ zugeschrieben. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber gingen davon aus, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dem mittleren Erwachsenenalter angehören:

- **„eine sinkende Arbeitsproduktivität,**
- **eine höher Unfallhäufigkeit,**
- **höhere Fehlzeiten infolge Krankheiten,**
- **einen Rückgang intellektueller und körperlicher Fähigkeiten,**
- **geringere Bereitschaft zur Weiterbildung und Umschulung und**
- **geringeres Selbstvertrauen, Mangel an Dynamik und Initiative aufweisen“** (Lehr, 1981, S. 912 in: Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 216)

Solche stereotypen Einstellungen konnten jedoch mit frühen gerontologischen Forschungen widerlegt werden. Man kann berufliches Leistungsvermögen nicht generell als mit dem Alter abnehmend betrachten. Zwar verschlechtern sich manche Fertigkeiten, wie z.B. das Bewältigen von komplexen, neuartigen Lernaufgaben unter Zeitdruck. Es gibt jedoch auch einige Verbesserungen in beruflichen Zusammenhängen mit zunehmendem Alter, z.B. das Beurteilen von Situationen aufgrund von Erfahrungen und das Vermeiden von Risiken (Unfallrisiko). Bei beruflichen Lernprozessen in denen Lernmaterial in bekannte Sinnzusammenhänge eingeordnet werden müssen, sind die Leistungen älterer Menschen nicht schlechter. Bei der Propagierung eines neuen Altersbildes in dem über 50-jährige als „Best Agers“ oder „Silver Agers“ bezeichnet werden wird jedenfalls darauf gebaut.

Leider haben sich dennoch die eher negativen Zuschreibungen von älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern gehalten und wurden noch verstärkt. V.a. durch Rationalisierungsbestrebungen der Betriebe durch eine Personalverjüngung und Personalabbau sind Anzeichen für diesen Prozess. Die Chancen von älteren arbeitslosen Menschen auf dem Arbeitsmarkt sind eher gering. Nur einzelne Berufsgruppen wie Professorinnen und Professoren und Politikerinnen und Politiker



sind davon eher ausgenommen. Der durchschnittliche Arbeitnehmer oder die durchschnittliche Arbeitnehmerin in der Lebensmitte muss feststellen, dass eine berufliche Entwicklung irreversibel ist und er oder sie eine Phase der kritischen Bilanzierung gelangt ist. In dieser werden wie schon erwähnt auch noch Erfahrungen von Stigmatisierungen gemacht und man kommt in die Auseinandersetzung mit möglichen Abbauprozessen. Dies betrifft vor allem die Arbeiterschaft. Eine Studie der Wiener Arbeiterkammer konnte eruieren, dass sich bei 20% der weiblichen und männlichen Angestellten in dieser Lebensphase Resignation und Verunsicherung breitmachen, bei Arbeiterinnen und Arbeiter 50%. Aus diesen Erkenntnissen lassen sich gute Gründe für Weiterbildungsmaßnahmen in dieser Altersgruppe herleiten. Biographie orientierte Angebote in der Erwachsenenbildung könnten helfen, in der immer komplexer werdenden Arbeitswelt neue Chancen für die einzelne oder den einzelnen zu finden (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 217)

Eine Deloitte-Umfrage unter europäischen Firmen ergab, dass lediglich 15% der befragten europäischen Unternehmen explizit ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer rekrutieren. Das, obwohl Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über 55 Jahre eine große Motivation und Flexibilität mitbringen, wie die Deloitte Insights Studie "[Voice of the Workforce in Europe](#)" zeigt. Die Zufriedenheit ist in nahezu allen Berufsgruppen größer als bei jüngeren Kolleginnen und Kollegen. Zwei Drittel der befragten Personen aus Deutschland der Altersgruppe 50+ wollen bis 65 oder länger arbeiten. Diese Altersgruppe ist auch offener für alternative Beschäftigungsmodelle wie z.B. Selbstständigkeit und Freelancing als die Altersgruppe unter 35 Jahren. Man geht davon aus, dass finanzielle Stabilität, ein großer Erfahrungsschatz und ein großes Netzwerk bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über 55 die Bereitschaft fördern, etwas Neues, Unbekanntes zu wagen. Insgesamt wurde bei der Studie festgestellt, dass klassische Beschäftigungsverhältnisse am beliebtesten sind, sowohl bei älteren als auch jüngeren befragten Personen (vgl. <https://www2.deloitte.com/de/pages/human-capital/articles/neue-arbeitswelt-studie.html> abgerufen: 27.11.2021, 19.08).

### **6.2.2 Beruflicher Wiedereinstieg von Frauen**

Bei Frauen gibt es zum Thema Berufstätigkeit noch das Szenario des beruflichen Wiedereinstieges in der Zeit nach der Kindererziehung. Aufgrund der veränderten demographischen Faktoren wie eine geringere Kinderzahl, verkürzte Familienphase,

eine Lebenserwartung von ca. 80 Jahren, wird von Frauen ein beruflicher Wiedereinstieg angestrebt. Viele sehen darin Chancen für größere persönliche Entfaltung und Unabhängigkeit (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 218).

Existenzsicherung und wirtschaftliche Unabhängigkeit sind häufige Gründe für den Wiedereinstieg nach Zeiten der Familienarbeit. Davon abgesehen ist ein eigenständiges Einkommen, sondern auch wichtig, um einen späteren Pensionsanspruch zu haben. Problematisch ist, dass Zeiten der Kindererziehung und Familienarbeit als Karenz-Urlaub bezeichnet werden. Es fehlt die Anerkennung dieser herausfordernden Tätigkeit. Für viele Frauen ist der berufliche Wiedereinstieg auch verbunden mit Selbstbestätigung und der Möglichkeit andere Fähigkeiten und Stärken umzusetzen als jene, die in den Familien gebraucht werden (vgl. <https://abzaustria.at/sites/default/files/pbf/downloads/Broschuere-so-gelingt-lhr-beruflicher-Wiedereinstieg-2013.pdf> abgerufen am 26.11.2021, 19.38)

Der Wiedereinstieg hängt auch stark vom Bildungsniveau der Frauen ab. Frauen mit mittleren und geringeren Bildungsniveaus betrachten Familien- und Berufsplanung eher unabhängig. Viele streben eine berufliche Tätigkeit an, anknüpfend an erlernte Berufe, um aus der „Familie rauszukommen“ und eigenes Geld zu verdienen. Häufig sind sie auch mit Teilzeitarbeit oder Mini-Jobs zufrieden. Frauen mit höherem Bildungsniveau haben oft bereits vor der Geburt des ersten Kindes die Planung der beruflichen Karriere festgelegt, die Berufsrückkehr vorbereitet und wollen sich beruflich weiterentwickeln, in Balance mit dem Familienleben (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 219).

### **6.3 Veränderungen im gesundheitlichen Bereich**

Prinzipiell ist die Phase des mittleren Erwachsenenalters von keinen besonderen gesundheitlichen Problemen oder Veränderungen geprägt. Die Themen Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitswissen werden in den letzten Jahrzehnten allgemein differenzierter betrachtet in der Bevölkerung. Für die meisten Menschen bedeutet Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit und sie wissen, was ihre Gesundheit schützt oder gefährdet.

Auch Gesundheitsvorstellungen sind einem gesellschaftlichen Wandel unterworfen. So verstehen Menschen des jungen Erwachsenenalters unter Gesundheit eher körperliche Fitness, während Menschen in der Phase des mittleren Erwachsenenalters den Begriff Gesundheit vermehrt über die psychische Befindlichkeit (wie Lebensfreude, Zufriedenheit) und die persönliche Leistungsfähigkeit definieren. In dieser Lebensphase nimmt die Sensibilisierung für Gesundheit und damit die Motivation mehr für die eigene Gesundheit zu tun zu. Die Grenzen der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit und das eigene Altern wird allmählich bewusster. Zudem werden häufiger Erfahrungen mit Krankheiten gemacht (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 220/221).

Eine spezifische gesundheitsrelevante Veränderung im mittleren Erwachsenenalter betrifft Frauen. Die Menopause tritt in ihr Leben. Diese körperlichen Veränderungen, die im weiblichen Leben zwischen 45 und 60 Jahren infolge von hormonellen Umstellungen einsetzen, werden auch als klimakterisches Syndrom beschrieben. Dies können sein: Hitzewallungen, Schwindelgefühle, Rötungen, Tachykardie, Blutdruckanstieg, Schlafstörungen, Schweißausbrüche usw. Hinzu kommen psychische Veränderungen wie depressive Verstimmungen und andere seelische Störungen.

Zwischen 38 und 44 beginnt meist die **Prämenopause**, eine diskrete Veränderung im Hormonhaushalt. Es kommt phasenweise zu einer Progesteronunterversorgung die Symptome wie Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Schmierblutungen, Gereiztheit mit sich bringen kann. An diese schließt dann nahtlos die **Perimenopause** an, damit sind die eigentlichen Wechseljahre gemeint und beinhalten die oben erwähnten Symptome, die bei jeder Frau anders aussehen können. Die Zyklen sind meist unzuverlässig, auch dies hängt mit einem Zuwenig an Progesteron zusammen, aufgrund von einer schlechten oder ausbleibenden Ovulation. Diese dauern ca. bis ein, zwei Jahre nach der letzten Periode, die Menopause genannt wird. Die Postmenopause kann der Frau im fortschreitenden Alter wegen Östrogenmangel die ersten Erkrankungen liefern, wie z.B. Gefäßverkalkungen mit Herzkrankheit und Schlaganfallrisiko (vgl. de Liz 2020, S. 21-27).

Wichtig ist, dass Frauen in diesen Jahren des hormonellen Auf- und Ab, die körperlichen Veränderungen bewusst wahrnehmen und annehmen versuchen, sich

selbst beobachten und sich darüber auch mit anderen betroffenen Frauen austauschen. So wie die männlichen Midlife Crisis als Mythos zurückgewiesen werden konnten, kann auch eine allgemeine Krise der Frauen in den Jahren des hormonellen Wechsels ausgeschlossen werden.

Männer wie auch Frauen durchlaufen das mittlere Erwachsenenalter sehr individuell und sehr unterschiedlich. Der Verlauf dieser Phasen hängt wesentlich von individuellen, familiären und sozialen Strukturen ab, sowie von den gesellschaftlichen und historischen Rahmenbedingungen. Sich nur die Krisenaspekte anzuschauen ist unzureichend, da in den mittleren Lebensjahren, in Abhängigkeit von einer guten sozialen und materiellen Situation auch der Lebenshöhepunkt sein kann (vgl. Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 222/223).

Zusammenfassend kann aus entwicklungspsychologischer Sicht die Aussage getätigt werden, dass in die Phase des mittleren die Phänomene der besten Lebensgestaltung und der ersten Abbauerscheinungen zusammenkommen kann. **„Der Art und Weise, wie im mittleren Erwachsenenalter mit Lebensbedingungen, Belastungen und Entwicklungsaufgaben umgegangen wird kommt entscheidende Bedeutung für das Leben im späten Erwachsenenalter zu.“** (Faltermaier, Mayring, Saup, Strehmel 2014, S. 223)

Wie es aus beraterischer Sicht gelingen kann, diese Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, möchte ich im folgenden Kapitel vorstellen. Mit Hilfe der logotherapeutischen Sichtweise können Krisenzeiten gut gemeistert werden.

## **7. Logotherapeutische Grundlagen**

Die vom Wiener Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl (1905-1997) konzipierte Logotherapie wird als 3. Wiener Schule der Psychotherapie bezeichnet. Sigmund Freud beschäftigte sich mit dem menschlichen „Willen zur Lust“, Alfred Adler mit dem „Willen zur Macht“ und Viktor Frankl mit dem „Willen zum Sinn“. Er verstand den Menschen als ein Wesen, das sein Leben sinnvoll gestalten möchte. Die Logotherapie („logos“ = Sinn) wird zur Humanistischen Psychologie gezählt, obwohl sie sich von dieser unterscheidet. Die Humanistische Psychologie bezeichnet

Selbstverwirklichung als höchstes Ziel menschlichen Daseins, Frankl bestimmt die **Selbsttranszendenz** als „darüberstehendes Ziel“. D.h., dass es dem Menschen gelingen kann über sich selbst hinauszusehen auf einen höheren Sinn, eine bestimmte Aufgabe hin (vgl. Lukas, 2014, S. 12f).

***„Der Rummel um die Selbstverwirklichung ist ein Symptom des Scheiterns. Selbstverwirklichung sucht nur derjenige, der unfähig ist, den Sinn seines Lebens in etwas anderem zu finden als in seinem Egoismus“*** (Frankl in: Migge, 2016, S. 252)

### **7.1 Dimensionalontologie**

Viktor Frankl hat sein Menschenbild dreidimensional dargestellt, was er als **Dimensionalontologie** bezeichnet hat. Er geht dabei von einer physischen, psychischen und geistigen Ebene des Menschen aus. Diese 3 Seinsdimensionen durchdringen den Menschen vollkommen. Die physische, somatische Ebene umfasst alle körperlichen Phänomene. In der psychischen sind unsere Befindlichkeiten und Affekte angesiedelt und in der geistigen Dimension können wir auf unsere Willensentscheidungen zurückgreifen (vgl. Lukas, 2014, S.18f). Wenn wir beispielsweise uns körperlich müde fühlen und schwere Beine haben und unsere psychische Dimension in Form des inneren Schweinehundes zurückmeldet, dass wir auf der Couch liegen bleiben sollten, weil wir eh müde sind, können wir uns mit Hilfe der dritten Dimension, der geistigen aber gegen diese Biopsychikum stellen und doch die Laufschuhe anziehen und eine Runde joggen. Die geistige Ebene meint, dass wir uns immer gegen die somatische und psychische stellen können, das macht uns spezifisch menschlich. Tiere können dies nicht, die sind in den ersten beiden Dimensionen verhaftet. Dass der Mensch als geistbegabtes Wesen bei Bedarf seinen körperlichen und psychischen Bedingungen gegenüber treten und aus der Distanz auf sie sehen und dazu Stellung nehmen kann, bezeichnet Frankl als **Selbstdistanzierung** (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 42).

***„Zur Fähigkeit des Menschen, über den Dingen zu stehen, gehört nun auch die Möglichkeit, über sich selber zu stehen. Einfacher gesagt -so gesagt, wie wir es mitunter unseren Patienten gegenüber auszudrücken pflegen: Ich muss mir***

***nicht alles von mir selber gefallen lassen. Ich kann abrücken von dem, was sich in mir befindet, nicht nur vom normal Psychischen, sondern bis zu einem gewissen Grade – innerhalb verschiebbarer Grenzen – auch vom psychisch Abnormen in mir. So bin ich denn auch nicht glattwegs an Dinge wie etwa den biologischen Typus, den ich repräsentiere, oder den psychologischen Charakter gebunden. Denn einen Typus oder einen Charakter „habe“ ich ja bloß – was ich hingegen „bin“, ist Person. Und dieses mein Personsein bedeutet Freiheit – Freiheit zum Persönlichkeits-, „Werden“. Sie ist Freiheit von der eigenen Faktizität und Freiheit zur eigenen Existentialität. Sie ist Freiheit von So-Sein und Freiheit zum Anders-Werden.“*** (Frankl 2021, S.268f).

Laut Viktor Frankl ist eine Person ist „geistig“. Das meint diese 3. Dimension und die Tatsache, dass jeder Mensch zu Gewissensentscheidungen fähig ist. Frankl bezeichnete das persönliche Gewissen als Sinnorgan. Der Mensch soll in einer konkreten Situation mit Hilfe seines Gewissens das Gesollte erkennen, was in dieser Situation von ihm erwartet wird. In der Dialektik von Schicksal und Freiheit ist die Gegenwart dafür der einzig verfügbare Handlungsspielraum. Das Gewissen ist der sicherste Maßstab eines Menschen, um das Sinnvolle in einer Situation zu erkennen (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 129f).

***„Mit einem Wort, das Gewissen ist ein Sinn-Organ. Es ließe sich definieren als die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren“.*** (Frankl in: Schechner, Zürner 2018, S.130).

Elisabeth Lukas zu diesem Thema:

***„Sinn ist das Bestmögliche, das ein Mensch aus einer Situation heraus gestalten kann – für sich selbst und für alle beteiligten Menschen.“*** (Lukas in: Schechner, Zürner 2018, S. 134).

Für die Arbeit als logotherapeutisch ausgebildete Beraterin gilt es für mich, in meiner Arbeit Menschen „Sinnentdeckungshilfe zu leisten“ (vgl. Lukas in: Schechner, Zürner 2018, S. 147). Es gilt, den Sternenhimmel ausfindig zu machen und herauszufinden,

was in einer Situation eine Möglichkeit darstellt, die sinnvoll umgesetzt werden kann und es gilt immer die Dialektik zwischen Schicksal und Freiraum im Auge zu behalten. Schicksal meint den vergangenen Teil eines Lebens, der nicht mehr veränderbar ist. Ziel ist es, dieses So-Sein zu akzeptieren und im Freiraum Möglichkeiten, Vorstellungen und Ziele zu finden, die erreicht werden möchten, also den Sternenhimmel aufzubereiten.

## **7.2 Sinn-Sensibilisierungstraining**

Elisabeth Lukas bietet in einem **Sinn-Sensibilisierungstraining** 5 Fragen aus der geistigen Dimension an, die dabei helfen können, tägliche Entscheidungen zu treffen. Diese 5 Fragen können auch bei großen Entscheidungen in unseren Beratungssettings hilfreich sein:

- 1. Was ist mein Problem?**
- 2. Wo ist mein Freiraum?**
- 3. Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?**
- 4. Welche davon ist die sinnvollste?**
- 5. Diese eine will ich verwirklichen.** (vgl. Lukas in Schechner, Zürner 2018, S. 149)

Beratungen, basierend auf der Logotherapie, können wunderbar mit diesem Fragenkatalog gestaltet werden, wie sich auch das folgende Säulenmodell wunderbar einsetzen lässt.

## **7.3 Säulenmodell der Logotherapie**

Die Logotherapie wird laut Elisabeth Lukas von **3 Säulen** getragen. Diese sind:

- **Freiheit des Willens**
- **Wille zum Sinn und**
- **Sinn des Lebens**

Bei der **Freiheit des Willens** gehen wir davon aus, dass jeder Mensch potentiell willensfrei ist. Die Willensfreiheit mag zwar durch Krankheit, Unreife und Senilität zwar eingeschränkt sein, dies ändert aber nichts daran, dass sie grundsätzlich vorhanden ist (vgl. Lukas, 2014, S. 14). Laut Viktor Frankl ist jeder Mensch solchermaßen willensfrei, indem er zwar nicht wählen kann, was seine Lebensbedingungen sind, jedoch aber entscheiden kann, wie er mit diesen Bedingungen umgehen möchte (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 46).

Aus der Säule „**Wille zum Sinn**“ leitet Frankl das Motivationskonzept der Logotherapie ab, das besagt, dass jeder Mensch nach Sinnerfüllung strebt, weil er sich zutiefst danach sehnt. Bei der Sinnerfüllung treffen zwei Entsprechungen aufeinander: ein innerer und äußerer Anteil. Der innere meint, das Streben und Sehnen nach Sinn und der äußere das jeweilige Sinnangebot der Situation (vgl. Lukas, 2014, S. 14f). Das bedeutet, dass jeder Mensch in seinem Leben für etwas der jemanden gut sein möchte (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 47).

Viktor Frankl spricht von einer existentiellen Frustration, wenn der Wille zum Sinn nicht gelebt wird.

***„So wenig handelt es sich beim Willen zum Sinn – aber auch bei dessen Frustration – um eine Krankheit, dass wir ihn sogar gegen seelische Krankheit mobilisieren können: wir müssen an ihn appellieren – im Rahmen dessen, was sich als appellative Psychotherapie kennzeichnen ließe; aber an diesen Sinnwillen appelliert sie nicht nur: dort, wo er unbewusst ist, müssen wir ihn zuerst einmal anregen, indem wir ihm konkrete und persönliche Gelegenheiten und Möglichkeiten der Sinnerfüllung anbieten. Dort, wo er verdrängt ist, muss die Logotherapie ihn zunächst überhaupt erst evozieren.“*** (Frankl, 2021, S. 298f).

Der **Sinn des Lebens** begreift sich als Axiom, das zum Ausdruck bringt, dass das Leben einen unbedingten Sinn hat, den es unter keinen Umständen verlieren kann. Wer nicht daran glaubt, dem fehlt das Motiv, sich für das Leben zu engagieren (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 49).



Im Buch „Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“ werden diese von Lukas genannten 3 Säulen anders dargestellt. Die Freiheit des Willens wird als erster Fundamentstein des logotherapeutischen Gebäudes dargestellt, der Wille zum Sinn als zweiter Fundamentstein und der Sinn des Lebens als Querbalken oder Dach, der dem ganzen Gebäude Halt und Stabilität bietet (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 45).

Im Weiteren möchte ich mich gerne am Säulenmodell nach Schechner und Zürner weiter orientieren, da ich die einzelnen Bausteine dieses Modells sehr oft in Beratungen verwende.

Basierend auf die Fundamentsteine „Freiheit des Willens“ und „Wille zum Sinn“ werden hier die 3 Säulen gestellt anders dargestellt. Diese Säulen bestehen jeweils aus einem Säulensockel, der Säule selbst und einem Kapitell. Die erste Säule, ist die Leistungsfähigkeit, die zweite die Liebesfähigkeit und die dritte ist die Leidensfähigkeit.

### 7.3.1 Leistungsfähigkeit

Im **Säulensockel** befindet sich, die für eine optimale menschliche Entwicklung wichtigen Voraussetzung, der **Rhythmus**.

Rhythmus vermittelt dem Menschen Sicherheit, Ordnung und Gleichmäßigkeit. Dinge, die er dringend braucht, um gesund zu sein. Wir leben in einem Tag-Nacht-Rhythmus, einem Wochenrhythmus, in verschiedenen Jahreszeiten und ihren Phasen. Vielen Lebensrhythmen sind heute in Gefahr, und vielfach fehlt die für jede Leistung notwendige Gleichmäßigkeit, Sicherheit, Ordnung und Struktur im Leben. Damit sich diese erste Säule der Leistungsfähigkeit gut entwickeln kann, benötigt sie einen guten Rhythmus.

Logotherapeutische Fragen zur Leistungsfähigkeit können sein:

- Welche Rhythmen brauche/habe ich in meinem Leben?
- Wie kann ich für Ordnung in meinem Leben sorgen?
- Wo brauche ich sinnvolle Grenzen?
- Wann sollte ich verzichten?
- Wie schaffe ich Struktur und Rituale im Alltag?

Im **Kapitell** der Säule „Leistungsfähigkeit“ befinden sich **schöpferische Werte**. Durch die Wahrnehmung derselben wird die Leistungsfähigkeit immer neu motiviert. Mit schöpferischen Werten sind Talente, Fähigkeiten und Leistungen gemeint, mit denen der Mensch etwas aus sich heraus verwirklichen kann, dass sozusagen von innen nach außen drängt und womit ein persönlicher Ausdruck in der Welt hinterlassen wird. In der ersten Säule geht es also darum, mit der rhythmischen Ausrichtung der Leistungsfähigkeit des Menschen auf seine schöpferische Wertverwirklichung hin, ein Leben in Balance zu ermöglichen (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 50-53).

### 7.3.2 Liebesfähigkeit

Hier befindet sich im **Säulensockel**, als Basis, die **Wärme**. Der Mensch ist von Wärme abhängig. Sie gilt als Synonym für Atmosphäre, Zuneigung, Beziehung, Liebe zur Welt zur eigenen Person und zu anderen.

**„Person erscheint, indem sie zu anderen Personen in Beziehung tritt“** Martin Buber (<https://beruhmte-zitate.de/autoren/martin-buber/>)

Wenn sich ein Mensch entscheidet, das Gegenüber als Feind zu betrachten, schafft er Kälte, negative Atmosphäre und verhindert menschliche Begegnung und Beziehung. Wärme ist also die Basis dieser Säule, aus der sich die Liebesfähigkeit gut entwickeln kann, wenn sie Ihre Stabilität aus dem Wissen um den unbedingten Sinn des Lebens erhält.

Im **Kapitell** befinden sich **Erlebniswerte**, welche die Liebesfähigkeit immer neu motivieren. Damit sind Werte gemeint, die über unsere Sinne in Natur, Kunst und mit Menschen erlebt werden kann. Diese dringen über Menschen, Tiere, Pflanzen, usw. von außen in unser Inneres. Wenn es dem Menschen gelingt, die Welt und ihre Angebote mit allen Werten wahrzunehmen, dann verwirklicht er Erlebniswerte und erfüllt dadurch Sinn. Dann kann er sich als liebevoll, weltoffen, sozial, konstruktiv usw. erleben (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 53-55).

### 7.3.3 Leidensfähigkeit

**Konstanz** ist das Schlagwort im Sockel dieser Säule. Schon früh in der menschlichen Entwicklung benötigen wir ein konstantes, gleichmäßiges Umfeld, damit wir gut wachsen können. Durchhalten, Aushalten aber auch rechtzeitig Loslassen, Verzichten wie auch Wagen von Unbekannten und das Aushalten von Ungewissheit gelten als wichtige Faktoren.

Manchmal ist es notwendig, um Frustrationen auszuhalten, um sich daraus eine Leidensfähigkeit abzuringen, die für das Leben notwendig ist und um es in all seinen Facetten bewältigen zu können. Für jemanden oder etwas einen Verzicht zu leisten, etwas durchhalten, weil es für sinnvoll erachtet wird, ist wiederum spezifisch human.

Im **Kapitell** der Säule der Leidensfähigkeit befinden sich die sogenannten **Einstellungswerte**. Sie helfen, neue Lebensbewältigungsstrategien zu entwickeln. Gemeint ist damit, dass sich der Mensch immer wieder auf neue Situationen einstellen muss, wie z.B. auf biologischen Gegebenheiten, Leid, Krankheiten, Tod usw. Kraft der von Frankl beschriebenen geistigen Dimension ist der Mensch in der Lage zu diesen schicksalhaften Gegebenheiten Stellung zu beziehen. Frankl sagt, dass der Mensch in der Lage ist, „Leid in Leistung zu verwandeln“ und das Beste aus einer Situation herauszuholen (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 57f).

### 7.3.4 Hauptstraßen zum Sinn

Viktor Frankl bezeichnet die vorgestellten schöpferische Werte, Erlebnis- und Einstellungswerte als die **drei Hauptstraßen zum Sinn**. Sie bleiben unabhängig von Werte- und Traditionsverlust, weil der Mensch durch sie den personalen Sinn einer Situation erkennen und erfüllen vermag. Den Wechsel von Jammern zum Gestalten, weg von der Opferrolle hin zum Gestalter oder zur Gestalterin des Lebens, wird als **kopernikanische Wende** bezeichnet (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 251).

Diese **drei Wertekategorien** sind trotz des Wertewandels der Gegenwart immer und zu allen Zeiten vorhanden und jeder Mensch ist gefordert sie inhaltlich zu füllen, indem er die ihn betreffenden Wertmöglichkeiten wahrnimmt und umsetzt. Der sinnorientierte Mensch ist bestrebt, sich immer um den höchsten Wert zu bemühen. Dabei hört er auf sein Gewissen. An ihrer Spitze haben alle Wertehierarchien ein Wertmaximum, auf

das sich alle relativen Werte beziehen. Dieses Wertmaximum bezeichnet Frankl als „**Über-Sinn**“. Dieser steht immer für das ethisch Wertvollste (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 265).

### **7.5 Die tragische Trias – Leid, Schuld, Tod**

Frankl gliedert das unabänderliche Schicksal, demgegenüber Menschen nichts anderes mehr machen als Haltung annehmen in die sogenannte tragische Trias von Leid, Schuld und Tod.

**Leid** hat im menschlichen Leben immer mit Wertverlust zu tun, z.B. beim Abschied, bei Scheidungen, schwere Krankheiten und dgl. **Schuld** ist spezifisch menschlich, weil nur der Mensch die freie Wahl hat eine sinnvolle oder sinnwidrige Entscheidung zu treffen. Anders als beim Tier ist dem Menschen seine Vergänglichkeit bewusst. Nur der Mensch weiß, dass er durch den Tod alles verlieren kann, was er aufgebaut oder erreicht hat. In diesen 3 Bereichen stellt sich die Sinnfrage als massive Herausforderung (vgl. Schechner, Zürner 2018, S. 296f.).

### **7.6 Einstellungsmodulation**

Elisabeth Lukas schreibt, dass gerade die Verwirklichung von Einstellungswerten (s.o.) speziell jenen Menschen vorbehalten sind, die mit einem unabänderlichen Schicksal konfrontiert werden, zu dem sie sich nur mutig einstellen können. Wenn in diesen Zeiten die eigene Einstellung hinterfragt und bearbeitet wird, nennt die Logotherapie dies **Einstellungsmodulation**. Wie bei dieser vorzugehen ist, beschreibt Frau Lukas, in dem sie sich auf 4 Anhaltspunkte der „Ärztlichen Seelsorge“ von Viktor Frankl bezieht.

1. **Wert aufzeigen** – das meint den Hinweis darauf, dass bereits eine positive und aufrechte Einstellung zu einem negativen Schicksal bereits eine großartige menschliche Leistung ist. Das bedeutet z.B. einer Klientin, einem Klienten die Anerkennung aussprechen, dass sie oder er zur Beratung kommt.
2. **Sinn aufzeigen** – hier gilt es den ratsuchenden Menschen vorsichtig und behutsam auf etwas Sinnvolles oder Gutes hinzuweisen, dass in einer Situation dennoch und trotz allem vorhanden sein kann.

3. **Rest aufzeigen** – Aufzeigen der jeweils verbliebenen positiven Lebenschancen, die vom Leid unberührt sind.
4. **Perspektiven aufzeigen** – grundsätzlich sind Schicksalsschläge nicht verstehbar. Gemeinsam mit den ratsuchenden Menschen kann auf behutsame Weise versucht werden, den Schicksalsschlag in einem „milderen Licht“ erscheinen zu lassen (vgl. Lukas, 2014, S.173-175).

Der Mensch, der im Leid gereift ist, ist häufig „liebesbewusster“ als zuvor und dankbarer für die Kostbarkeiten des Lebens und die zeitliche Endlichkeit ist bewusster geworden (vgl. diesselbe S. 175).

Passend zu den Themen Leid, Schuld und Tod finde ich den folgenden Vergleich Viktor Frankls mit Stoppelfeld und Scheune:

***„Der Tod würde vom alltäglichen Menschen missverstanden. Das ist zu wenig gesagt: Die Zeit wird missverstanden. Denn wie steht der durchschnittliche Mensch zur „Zeit“? Er sieht nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit – aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit. Er will, dass die Zeit stillstehe, auf dass nicht alles vergänglich sei; aber er gleicht darin einem Manne, der da wollte, dass eine Mäh- und Dreschmaschine stillsteht und am Platz arbeitet und nicht im Fahren; denn während die Maschine übers Feld rollt, sieht er – mit Schaudern – immer nur das sich vergrößernde Stoppelfeld, aber nicht die gleichzeitig sich mehrende Menge des Korns im Inneren der Maschine. So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen. Er sagt dann, sie sind vergangen, weil sie vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie; denn: einmal gezeitigt, sind sie „für immer“ verewigt.“*** (Frankl, 1997a in: Schechner, Zürner 2018, S. 304).

Laut Viktor Frankl fließt die Zeit umgekehrt, von der Zukunft in die Vergangenheit. Diese Sicht auf das Leben nennt er „Optimismus der Vergangenheit“. Der einzige Verfügungszeitraum des Menschen ist die Gegenwart.

## 8. Beratungsbeispiel

Viele, der oben beschriebenen Inhalte der Logotherapie konnte und kann ich für die Arbeit sehr gut einsetzen. Mit der kurzen Zusammenfassung eines Beratungsbeispielles möchte ich dies zeigen. In der vorgestellten Beratung geht unter anderem um das Thema Ablösung von Kindern und das Erleben der Wechseljahre.

Die Klientin, eine 51-jährige Frau und Mutter von 2 Töchtern, war 4 mal bei mir zu einem Gespräch und hat in diesen Sitzungen ihre Herausforderungen erkannt. Die Gespräche fanden in einem Abstand von ca. 3 Wochen, in der Praxis meines Mannes statt. Begonnen haben wir damit im Juli 2021.

### Existenzanalyse, biographische Daten der Klientin

Frau H. ist 51 Jahre alt und ist verheiratet und Mutter von 2 Töchtern, die 19 und 23 Jahre alt sind. Sie lebt in einer ländlichen Region und ist ausgebildete Ernährungsfachfrau bei der Gesundheitskasse in Kärnten. Diese Tätigkeit übt sie im Rahmen einer 75% Anstellung aus. Ihre ältere Tochter hat im Frühsommer ihren Bachelorabschluss in Germanistik bestanden und die jüngere Tochter ihre Matura. Beide junge Damen sind gerade am „Abflug“, wie die Klientin den Auszug der beiden bezeichnet. Ihre ältere Tochter hat bislang in Klagenfurt studiert und zog zum Zeitpunkt unseres ersten Treffens gerade zu ihrem Freund nach Wien, um dort im Herbst mit dem Masterstudium zu beginnen, die zweite Tochter ging nach Graz um Wirtschaft zu studieren.

Sie ist mit ihrem Mann glücklich verheiratet und sie tanzen, wandern und schwimmen gerne miteinander.

**Problemstellung:** Fr. H. kam zu mir, weil sie mit ihrem Leben unzufrieden ist und „sie sich selbst nicht gut aushält“, wie sie es sagte. Sie war traurig, weil ihre Töchter auszogen und sich ihr Leben nun veränderte. Ihre Unzufriedenheit führte sie zu depressiven Verstimmungen und sie hatte kaum Energie für Unternehmungen oder

Sport, der ihr sehr wichtig ist. Ihr Blutdruck war auch erhöht und sie war in ärztlicher Behandlung, ihr Arzt empfahl ihr, „mit jemanden zu reden“.

**Auftrag:** Auf die Frage, was sie sich von der Beratung erwarte, meinte sie, dass es ihr bessergehen solle und sie sich besser mit dem Auszug der Töchter arrangieren möchte.

### **Beratungen:**

1. Beratung: Bei unserem ersten Treffen erforschte ich mit Fr. H. vorwiegend ihre biographischen Daten. In diesem Gespräch war schnell klar, dass sie sehr schwer mit der sich verändernden Familiensituation umgehen kann. Sie bezeichnete sich selbst als „120%“ Mama, die zu ihren Töchtern sehr gute Beziehungen hat. Ihr Mann ist ihr auch sehr wichtig, sie reihte ihn aber von sich aus an die 3. Stelle ihrer Gunst. Sie kann nicht verstehen, warum es ihn scheinbar weniger ausmacht, dass die Töchter das Haus verlassen. Wir stellten fest, dass in ihrer näheren Umgebung keine weiteren Familienmitglieder von ihr leben, zwar lebt ein Bruder ihres Mannes nebenan, aber mit dem versteht sich das Paar nicht allzu gut. Frau H. hat 4 Geschwister, 3 Brüder und eine Schwester, mit der sie guten Kontakt hat und sich regelmäßig trifft. Ihre Mutter lebt hochbetagt bei einem ihrer Brüder, sie besucht sie regelmäßig. Sie wohnen aber ca. eine halbe Stunde von ihr entfernt. Freundinnen gibt es, jedoch ist der Kontakt nicht allzu eng. Sie ist lieber für sich und macht Unternehmungen lieber mit ihrem Ehemann als mit ihnen. Auf meine Frage, was ihr neben ihrer Familie noch wichtig ist, was für sie einen hohen Wert hat, sagte sie ihr Haus und ihr Garten, gesundes Essen (wenn möglich im Kreis der Familie), Bewegung und Religion. Sie besucht regelmäßig katholische Messen in ihrer Heimatgemeinde. Zunehmende Sorgen bereitet ihr der Bluthochdruck, den sie mit den Wechseljahren in Verbindung bringt. Nachdem wir einige Zeit mit dem Phänomen der hormonellen Umstellung verbrachten, brachte die Klientin den Vorschlag ein, sich mit ihrer Gynäkologin, zusätzlich zu ihrem Hausarzt, ihren Hormonhaushalt genauer anzuschauen. Außerdem empfahl ich ihr die Videos von Sheila de Liz, die auf Youtube verschiedene Kurzvideos zu gynäkologischen Themen des Frauseins anbietet. Das war der Auftrag nach dem ersten Termin.

2. Beratung: Bei unserem 2. Treffen, versuchten wir die Fülle an Werten, die bei unserem ersten Termin klargeworden sind zu würdigen. So wie es Verena Kast so schön formulierte, wollte ich die Klientin mehr in die Dankbarkeit und weg von der Opferrolle bekommen. Mit gezielten Fragen zum Leben und den Erfolgen ihrer Töchter brachte ich sie dahin, diesen Perspektivenwechsel zu vollziehen und sich selbst für ihre Erziehungsarbeit schätzen zu lernen. Es könnte auch anders sein. Sie hat gesunde erfolgreiche Töchter, die ihren eigenen Weg gehen. Ich gab ihr das Buch „Loslassen und sich selber finden“ von Verena Kast als Literaturempfehlung mit. Ein weiterer Teil des zweiten Treffens betraf Möglichkeiten, die sich in ihrem Sternenhimmel befinden. Es stellte sich heraus, dass es Frau H. belastet, dass ihr Ehemann starke Rückenschmerzen aufgrund eines Bandscheibenvorfalles hat. Diese körperliche Einschränkung betreffen auch ihr Paarleben, da ihr Ehemann weniger an sportlichen Aktivitäten teilnehmen kann. Somit fühlt sich auch die Klientin eingeschränkt. Ein großer Teil dieses Termins befassten wir uns mit anderen Möglichkeiten, wie sie sich dennoch bewegen kann und mit wem.
3. Beratung: Nachdem Erkunden der Befindlichkeiten und einem Austausch, was sich nach den ersten 2 Treffen bei der Klientin getan hat, wurde in dieser Sitzung die Arbeit mit den Säulen in den Mittelpunkt gerückt. Nach wie vor ging es ja darum aus einem Vakuum in die Fülle zu kommen. Wir erarbeiteten in der Beratung die Inhalte der 3 Säulen durch und stellten fest, dass die Klientin über viele Ressourcen verfügt. Sie hat einen Job, der ihr Spaß macht, eine Familie, die sie liebt, Nachbarn und Freunde, mit denen sie sich treffen und austauschen kann. Frau H. hat es für sich als Herausforderung gesehen, sich eventuell mehr auf andere Menschen, wie ihre Nachbarinnen einzulassen. Sie hat einige Einladungen abgesagt, weil sie lieber Zeit mit ihrer Familie verbringen wollte. Dies zu ändern, nahm sie für sich als Aufgabe mit.
4. Beratung: Anknüpfen an die letzten Termine. Das Buch hat ihr sehr gut gefallen, vor allem der Schreibstil. Sie konnte sich darauf gut einlassen. Außerdem hat sie sich auch das Buch „Woman on Fire“ von Sheila de Liz besorgt, das ihr besonders gut gefallen hat. Es beinhaltet für sie eine gute Erklärung für manche ihrer Zustände. Den Hormonhaushalt konnte sie noch nicht bestimmen lassen, aber durch die Lektüre wurde sie bestärkt dies zu tun. Weiters hat sie beschlossen ihre Arbeitszeit aufzustocken. Sie hat gemeint, dass sie dies



wegen zwei Aspekten macht – einerseits benötigen die Töchter mehr Geld, weil beide auswärts leben, andererseits möchte sie sich mehr in ihren Job einbringen, weil sie zu Hause nicht mehr so viel zu tun hat. Was ich besonders wertvoll fand, war, dass sich Frau H. entschlossen hat, Abendseminare für gesunde Ernährung zu halten. Sie hat dies schon vor längerer Zeit angeboten bekommen, wollte aber abends wegen ihrer Familie nicht weg. Diese neue Aufgabe kann ihr bestimmt neue Motivation geben.

## 9. Resümee

In dieser Beratungstätigkeit war mir das Elisabeth Lukas` Buch „Verlust und Gewinn“ eine große Hilfe. Auch ich startete mit Frau H. zuerst eine Rückschau auf Gewinne und Gaben, die ihr geschenkt wurden, bevor sie diese loslassen musste. Frau Lukas nennt diese „Geschenke auf Zeit“, eine wunderschöne Formulierung. Wären diese Geschenke und Gaben nicht kostbar gewesen, gäbe es nichts zu betrauern. Die Autorin meint:

**„Das Geliebte loslassen und die Liebe dennoch im Herzen bewahren, ist Lebenskunst.“** (vgl. Lukas, 2007, S. 37).

Wie es diese Beratung zeigt, so zeigen es auch andere Beratungen, die ich mit Hilfe von logotherapeutischen Methoden geleitet habe – der Sinn im Leben ist ein wichtiges Motiv. Werte aufspüren oder wiederaufspüren, eine Aufgabe finden, sind zutiefst menschliche Wünsche. Viktor Frankl gelang es, sehr schöne Worte dafür zu finden:

**„Nur in dem Maße, in dem wir uns ausliefern, in dem wir uns hingeben, in dem wir uns preisgeben an die Welt und an die Aufgaben und Forderungen, die von ihr her einstrahlen in unser Leben, nur in dem Maße, in dem es uns um die Welt da draußen und die Gegenstände geht, nicht aber um uns selbst oder um unsere eigenen Bedürfnisse, nur in dem Maße, in dem wir Aufgaben und Forderungen erfüllen, Sinn erfüllen und Werte verwirklichen, erfüllen und verwirklichen wir uns selbst.“** (Frankl, 2021, S. 279f).

## 10. Literaturverzeichnis

**De Liz**, Sheila: Woman on Fire - Alles über die fabelhaften Wechseljahre, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, Hamburg, 2020.

**Faltermaier**, Toni; **Mayring**, Philipp; **Saup** Winfried; **Strehmel**, Petra: Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters, Kohlhammer, 3. Auflage, Stuttgart, 2014.

**Frankl**, Viktor E.: Wer ein Warum zu leben hat - Lebenssinn und Resilienz, Beltz Verlag, Weinheim, 4. Auflage Basel, 2021.

**Kast**, Verena: Lebenskrisen werden zu Lebenschancen - Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten, 5. Auflage, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2006.

**Kast**, Verena: Loslassen und sich selber finden – die Ablösung von den Kindern, Verlag Herder, 3. Auflage, Freiburg im Breisgau, 2013.

**Lukas**, Elisabeth: Verlust und Gewinn- Logotherapie bei Beziehungskrisen und Abschiedsschmerz, Profil Verlag, 2. erweiterte Auflage, München, Wien, 2007.

**Lukas**, Elisabeth: Lehrbuch der Logotherapie, 4. Aktualisierte und durchgesehene Auflage, Profil Verlag München, Wien, 2014.

**Migge**, Björn: Sinnorientiertes Coaching, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 1. Auflage, 2016.

**Schechner** Johanna, **Zürner**, Heidemarie: Krisen bewältigen – Viktor e. Frankls 10 Thesen zur Person, Braumüller Verlag, 4. Auflage, 2018.

**Internetquellen.“**

[www.oesterreich.gv.at/thema/soziales/pflege/5/Seite.360524.html](http://www.oesterreich.gv.at/thema/soziales/pflege/5/Seite.360524.html), abgerufen am 26.11.2021, 9.05.

<https://www.ig-pflege.at/hintergrund/datenundfakten.php> , abgerufen am 26.11.2021, 9.38.

<https://www2.deloitte.com/de/pages/human-capital/articles/neue-arbeitswelt-studie.html> abgerufen: 27.11.2021, 19.08.

<https://abzaustria.at/sites/default/files/pbf/downloads/Broschuere-so-gelingt-Ihr-beruflicher-Wiedereinstieg-2013.pdf> abgerufen am 26.11.2021, 19.38

<https://beruhmte-zitate.de/autoren/martin-buber/> abgerufen am 27.11. 2021, 18.00.