

Diplomarbeit

Tagebuch schreiben im Licht der Logotherapie

Das Tagebuch als Unterstützung in der logotherapeutischen
Arbeit/Beratung

Mag.^a Norina Theresia Florineth

Graz, Dezember 2022

Europäische Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse
unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner
LSB Graz 2020

Eigenständigkeitserklärung

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

Weinitzen, 14.12.2022

A handwritten signature in blue ink that reads "Mag. Norina Florinck". The signature is written in a cursive style with a prominent flourish at the end.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

Wie ist das Interesse an diesem Thema entstanden?	4
Fragestellung	5
Logotherapie - Ein kurzer Umriß	6
Dimensionalontologie	7
Das logotherapeutische Säulenmodell	8
Freiheit des Willens	8
Wille zum Sinn	8
Sinn des Lebens	9
Werte	9
Einstellungsmodulation	10
Selbstdistanzierung	11
Selbsttranszendenz	12
Trotzmacht des Geistes	13
Annäherung an eine Definition des Tagebuchs	14
Tagebücher mit Leitfaden	16
Das 6-Minuten Tagebuch	16
Das Glückstagebuch	18
Tagebuch und Logotherapie	21
Das Gelungene im Tagebuch	22
Fazit	24
Literaturverzeichnis	25

Wie ist das Interesse an diesem Thema entstanden?

Als ich mein erstes leeres Buch mit schön gestaltetem Umschlag und einem Vorhängeschloss bekam, war ich zuerst überrascht. Da fehlten doch die Buchstaben! Bis dahin habe ich meine Bilder auf einen Zeichenblock oder leere Seiten gemalt, selten geschrieben. Lesen kann man in dem leeren Buch auch nicht. Was sollte ich damit? Meine Tante hat mir dann erklärt, dass ich in dieses Buch hineinschreiben könne. Warum sollte ich das wollen? Mit ein paar Beispielen verdeutlichte er mir das, was mir bis dahin ein Mysterium war. "Du kannst reinschreiben, wie dein Tag war. Was du dir denkst und alles, was dir wichtig ist. Da kannst du deine Geheimnisse hinein schreiben, deshalb sind auch das Schloss und der Schlüssel dabei. Damit kannst du das Buch verschließen." Ich war noch keine geübte Schreiberin, da ich das Schreiben erst kurz davor in der Schule gelernt hatte. Aber ich war neugierig geworden. Mit meiner Füllfeder habe ich mich sehr bemüht, schön in das für mich wertvolle Buch zu schreiben. "Liebes Tagebuch!" so, oder so ähnlich begannen in meiner Kindheit die Einträge in mein Tagebuch. Meist beschränkten sich die Einträge auf kurze Sätze mit Daten des Tages (Omi und Opa sind zu Besuch. Das Essen ist gut. Katharina und ich schauen einen Film an.). Meine Freude an Tagebüchern war jedoch geweckt.

Als Jugendliche habe ich hauptsächlich meine Krisen geschildert und über meine jeweils aktuelle Jugendliebe berichtet. Das Schreiben war zu einem Ventil geworden und zu einem treuen Begleiter.

In den Jahren als junge Erwachsene habe ich in unregelmäßigen Abständen Tagebuch geschrieben. Es gab immer wieder Phasen, in denen ich diese Art der Reflexion gerne wieder regelmäßig in mein Leben geholt habe. So ist es nach wie vor.

In meinem Bachelor-Studium der Bildungs- und Erziehungswissenschaften hat sich mir die Möglichkeit aufgetan, mich in wissenschaftlicher Weise der Thematik zu widmen und darüber die Abschlussarbeit zu schreiben. Gemeinschaftlich haben Eva Hirzabauer und ich (Theresia Norina Sauer) "Lern- und Arbeitstagebücher als reflexives Instrument. Anwendungsfelder, Methoden und Ergebnisse" (2008) verfasst.

Mein erster Zugang zu Viktor Frankl war das Buch "Trotzdem JA zum Leben sagen". Ich habe es im Rahmen des Psychologie-Unterrichts in der Schule kennengelernt. Erst sehr viele Jahre später habe ich mich wieder daran erinnert und mich mit den Inhalten der Lehre Viktor Frankls auseinanderzusetzen begonnen.

Um noch intensiver in dieses bedingungslose JA zum Leben einzutauchen, habe ich mich dazu entschlossen, die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin bei der EALP (Europäische Akademie für Logotherapie & Psychologie) zu beginnen.

Das Thema für die vorliegende Diplomarbeit stand für mich sehr bald fest, denn ich fühlte mich von diesem Thema angezogen. Diese beiden für mich so wichtigen Ressourcen - Logotherapie und Tagebuch zu schreiben - zu verbinden, war mir ein großes Anliegen. Ich wollte herausarbeiten, inwiefern das wunderbare Medium Tagebuch als Unterstützung bzw. als Methodik in der logotherapeutischen Arbeit/Beratung genutzt werden könnte und so eine Verbindung zu schaffen.

Fragestellung

Logotherapie und Tagebuch. Diese Kombination ist in dieser konkreten Weise in der Literaturrecherche nicht auffindbar gewesen. Zwar wurden einige Male kreatives Schreiben und Biographiearbeit in Kombination mit der Logotherapie und der Existenzanalyse erwähnt, jedoch wurde das Tagebuch bisher nur als Randnotiz genannt. Daher habe ich mir zur Aufgabe gemacht diese Lücke zu schließen und frage daher ganz konkret:

Welche Unterstützung kann das Tagebuch in der logotherapeutischen Arbeit/Beratung bieten?

Logotherapie - Ein kurzer Umriß

Die Logotherapie geht auf den Wiener Psychiater und Neurologen Viktor Frankl zurück. Er ist bekannt als der Gründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie (nach Freud und Adler).

Frankl hat im Kontrast zur Tiefenpsychologie die Höhenpsychologie entwickelt, indem er dem Willen zur Lust den Willen zum Sinn gegenübergestellt hat (vgl. Frankl 1985, S.14). Er möchte dem Sinnlosigkeitsgefühl (existentielles Vakuum) und dem Zweifel, überhaupt einen Lebenssinn zu finden (existentielle Frustration) durch die Logotherapie einen Weg aufzeigen, um sich wieder dem Sinn zuwenden zu können (vgl. ebd., S.19f.). Existentielles Vakuum und existentielle Frustration sind für Frankl jedoch nicht per se pathogen. "Die Frage nach dem Sinn des Lebens, mag sie nun ausgesprochen oder ausdrücklich gestellt sein, ist als eine eigentlich menschliche Frage zu bezeichnen. Das In-Frage-Stellen des Lebenssinns kann daher niemals an sich etwa der Ausdruck von Krankhaftem am Menschen sein; es ist vielmehr eigentlicher Ausdruck des Menschseins schlechthin - Ausdruck nachgerade des Menschlichsten im Menschen" (ebd., S.39).

Die Hinwendung zu der Frage nach dem Sinn stellt sich dem Menschen häufig in Schwellenmomenten, also im Übergang zwischen bekanntem, altem und unbekanntem, neuem. Es ist eine Zeit, in der sich Werte neu ordnen. "Nicht nur in den Reifejahren wird die Frage nach dem Sinn des Lebens typischerweise aufgerollt, sondern dies geschieht gelegentlich auch gleichsam vom Schicksal her, etwa durch ein erschütterndes Erlebnis" (ebd., S.42).

In der Logotherapie steht die Selbsttranszendenz des Menschen über der Selbstverwirklichung (wie in anderen humanistischen Ansätzen) (vgl. Lukas 2014, S.13). Ausgerichtet ist diese Selbsttranszendenz an der individuellen Sinnerfüllung (vgl. ebd., S.13). Frankl betont, dass Sinnerfüllung zu Selbstverwirklichung führt, keinesfalls umgekehrt. "Nur Existenz, die sich selbst transzendiert, kann sich selbst verwirklichen, während sie sich selbst bzw. Selbstverwirklichung intendierend, sich selbst nur verfehlen würde" (Frankl 1985, S.77). Das Hingerichtet an etwas außerhalb des Menschen liegendes, wie beispielsweise an ein Du, ist sinnvoll und entwickelt nebenbei die Selbstverwirklichung. Nicht als deren Selbstzweck, sondern als Nebenprodukt.

Dimensionalontologie

Die Logotherapie basiert auf dem Konzept der Dimensionalontologie. Das bedeutet, dass Mensch-sein auf drei Ebenen beruht. Der körperlichen (somatischen), der psychischen und der geistigen (noogenen) Dimension. Graphisch kann dies wie ein dreidimensionaler Raum dargestellt werden. Die körperliche (x-Achse) und die psychische Dimension (y-Achse) ergeben gemeinsam das Psychophysikum als zweidimensionale Ebene. Auf der z-Achse, die in die Höhe ragt, ist die geistige (auch noetische genannt; nous = griechisch für Geist) Dimension abgebildet. Gemeinsam ergeben diese drei Achsen einen umschriebenen Raum, den das Menschsein ausmacht.

Auf der körperlichen Dimension befinden sich die biologisch-physiologischen Körperfunktionen sowie den chemischen und physikalischen Abläufen (vgl. Lukas 2014, S.18).

Die psychische Dimension beinhaltet Emotionen, Gefühle, Instinkte, intellektuelle Begabung sowie erworbene Verhaltensmuster (vgl. ebd., S.18).

In der dritten Dimension, der geistigen oder auch noetischen Dimension ist laut Lukas das "Urmenschliche" verortet. "nämlich die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit. Eigenständige Willensentscheidungen («Intentionalität»), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und ethisches Empfinden («Gewissen»), Weltverständnis und Liebe" (ebd., S.18). In der dritten Dimension befindet sich demnach auch das Schreiben, als schöpferisches Gestalten und kulturellem Tun.

Für Lukas hat jede Ebene ihre eigenen Therapiemöglichkeiten. Medikamente können auf körperlicher Ebene helfen. Verhaltenstherapie, autogenes Training oder Yoga könnte auf der psychischen Ebene therapeutisch eingesetzt werden (vgl. ebd., S.21). "Um aber für eine ganzheitliche Behandlung gerüstet zu sein, braucht es auch Heilmethoden, die in die noetische Dimension des Menschen vordringen; und diese Lücke schließt die Logotherapie, die im übrigen bestens mit den Hilfen auf subnoetischem Niveau kombiniert werden kann" (ebd., S.21).

Das logotherapeutische Säulenmodell

Lukas beschreibt in ihrem Buch *Lehrbuch der Logotherapie* drei Säulen, welche das philosophische Gedankengebäude der Logotherapie tragen: Freiheit des Willens - Wille zum Sinn - Sinn des Lebens (vgl. ebd., S.14). Hieraus kann man das Menschenbild der Logotherapie entnehmen, es ist ein überaus positives Menschenbild.

Freiheit des Willens

“Der Freiheit des Willens stellt sich das Schicksalhafte entgegen” (Frankl 1985, S.94). Damit ist gemeint, dass der Mensch nicht frei von gegebenen Umständen, sondern frei zu etwas ist. Der Mensch ist frei sich zu positionieren, Stellung zu beziehen und gegebenenfalls seine Einstellung zum Schicksal zu verändern. Zum Schicksal zählt alles Vergangene. “Wie wir gesehen haben, steht der Mensch im Leben da als einer, der in jedem Augenblick aus einer Fülle von Möglichkeiten eine einzige herausgreift und durch ihre Verwirklichung sie in das Reich der Vergangenheit gleichsam hinüberrettet, sie sozusagen in Sicherheit bringt” (ebd., S.95). Jede umgesetzte Freiheit wird gleichsam auch zum Schicksal. Der Mensch hat in jedem aktuellen Moment die Freiheit sich neu auszurichten.

Wille zum Sinn

Es ist der “Wille zum Sinn, der ja den Menschen auf die Welt hinordnet und ausrichtet” (ebd., S.76). Selbsttranszendenz kann als Ausdruck des Willens zum Sinn gesehen werden (vgl. ebd., S.161, S.185). “Tatsächlich geht menschliches Dasein über sich hinaus, weist es immer schon auf einen Sinn hin” (ebd., S.185). Der Wille zum Sinn besagt somit, “dass jeder Mensch von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt ist” (Lukas 2014, S.14). Der Mensch möchte Sinn spüren, nicht nur erahnen, er möchte sinnvoll für andere sein. Er braucht das Gefühl des Sinnvollen, des gebraucht werdens, des wofür-es-sich-zu-leben-lohnt.

Ist der Wille zum Sinn frustriert, so spricht man in der Logotherapie von existentieller Frustration. Es äußert sich im Gefühl der Sinnlosigkeit und der inneren Leere (vgl. Frankl 1985, S.235).

Sinn des Lebens

“Das Postulat von der «Sinnhaftigkeit des Lebens» bringt die logotherapeutische Überzeugung zum Ausdruck, dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert” (Lukas 2014, S.15). Es mag durchaus sein, dass der Mensch diesen letzten Sinn nicht erkennen kann und dennoch ist er unauslöschlich vorhanden. Der letztmögliche und damit höchste Sinn mag durchaus göttlich sein und daher dem Menschen nicht erkennbar. Lukas nennt das die “Menschen übergreifende Größe, die jeweils aufs Neue erspürt und erahnt werden muss” (ebd., S.15). Da es jedoch keinen für alle Menschen gültigen Sinn gibt, ist jeder Mensch einzeln aufgerufen, seinen persönlichen Sinn zu finden. “Sinn kann letzten Endes überhaupt nicht gegeben werden, sondern muß gefunden werden” (Frankl 1985, S. 82).

Werte

“Während nun der Sinn an eine einmalige und einzigartige Situation gebunden ist, gibt es darüber hinaus Sinn-Universalien, die sich auf die condition humaine als solche beziehen, und diese umfassenden Sinnmöglichkeiten sind es, die Werte genannt werden” (ebd., S.58).

Schechner und Zürner stellen das Säulenmodell als Wertesäulen dar. Sie repräsentieren die Fähigkeiten im Menschsein, Werte, die jeder in sich trägt. Die Leistungsfähigkeit, die Liebesfähigkeit und die Leidensfähigkeit sind ein Anhaltspunkt, wenn es um Einstellungswerte geht. Denn fängt eine Säule an zu bröckeln, ist das für das ganze Säulengebäude ein Faktor der Instabilität. So “Ist es doch mitunter erforderlich, daß der Mensch nicht sozusagen vor einer Gruppe von Werten, bei deren Verwirklichung stehenbleibt, vielmehr «wendig» genug ist, um zu

einer anderen Wertegruppe hinüberzuwechseln, falls sich hier und nur hier die Möglichkeit einer Werteverwirklichung gibt" (ebd., S.60).

Für Schechner und Zürner sind, in dem "logopädagogischen" Modell, die unteren beiden Stufen, also die Basis, die Freiheit des Willens und der Wille zum Sinn. Erst darüber gibt es drei Säulen mit einer jeweiligen Säulenbasis und einer Säulenendung.

Die drei Säulen sind:

1. Leistungsfähigkeit mit der Basis Rhythmus und der Endung Schöpferische Werte
2. Liebesfähigkeit mit der Basis Wärme und der Endung Erlebniswerte
3. Leidensfähigkeit mit der Basis Konstanz und der Endung Einstellungswerte

Das Dach dieser Konstruktion stellt den Sinn des Lebens dar (vgl. Schechner et al. 2020, S.45).

"Wir sagten, im Schaffen verwirklicht der Mensch schöpferische Werte, im Erleben Erlebniswerte und im Erleiden Einstellungswerte" (Frankl 1985, S.115).

Im besonderen Maße sind die Einstellungswerte wichtig, da sie bis zuletzt verfügbar und möglich sind, selbst wenn schöpferische Werte und Erlebniswerte aktuell nicht möglich sind. "Sobald wir aber die Einstellungswerte in den Bereich möglicher Wertkategorien einbezogen haben, zeigt es sich, daß die menschliche Existenz eigentlich niemals wirklich sinnlos werden kann: das Leben des Menschen behält seinen Sinn bis «in ultimis» - demnach solange er atmet; solange er bei Bewußtsein ist, trägt er die Verantwortung gegenüber Werten und seien es auch nur Einstellungswerte" (ebd., S.61). Sinnverwirklichung ist demnach immer möglich, solange der Mensch bei Bewusstsein ist, sich aktiv positionieren kann und dafür Verantwortung übernimmt.

Einstellungsmodulation

Lukas nimmt Bezug auf Frankl, in dem sie schreibt, dass die Werte die Hauptstraßen zum Sinn des Lebens sind (vgl. Lukas 2014, S.171). "Demnach ist die tapfere und würdige Einstellung zu einer schmerzlichen Gegebenheit eine «Hauptstraße» zur Sinnerfüllung, und Sinnerfüllung ist eine Bereicherung des Lebens. Auch eines

Lebens, das zuvor durch einen Wertverlust sinnärmer geworden ist" (ebd., S.171 f.). In jedem Verlust liegt auch ein Wertverlust. Essentiell ist, wie sich der Mensch zu diesen Werten innerlich einstellen, welche Position der Mensch im Hinblick auf seine Werte bezieht. Lukas nennt vier Schritte der Einstellungsmodulation: "«Wert aufzeigen», «Sinn aufzeigen», «Rest aufzeigen» und «Perspektiven aufzeigen»" (ebd., S.173 ff.).

Angesichts eines unabänderlichen Schicksals ist es unter Umständen nicht mehr möglich die Werte in schöpferischer Weise oder im Erleben zu positionieren. Daher ist für Frankl wichtig: "Mögen die Möglichkeiten der Wertverwirklichung noch so eingeschränkt sein - Einstellungswerte zu verwirklichen, bleibt immer möglich. So erweist sich auch die Geltung des Satzes, von dem wir ausgegangen: Mensch-sein heißt Bewußt-sein und Verantwortlich-sein" (Frankl 1985, S.61).

Selbstdistanzierung

Die Selbstdistanzierung bewegt sich im Bereich zwischen Schicksal und Freiheit. In dessen deterministischen Interpretation ist der Pan-Determinismus angesiedelt. Alles Vergangene ist Schicksal und ab jetzt besteht Freiheit. Freiheit bedeutet auch, zum Schicksal Stellung zu nehmen oder zu dem aktuellen Zeitpunkt die beste aller Wahlmöglichkeiten für sich zu bestimmen und demgemäß zu handeln. "Die Logotherapie meint dazu, dass ein Mensch zu seinen Kindheitsumständen, Hassgefühlen, Mutterkomplexen etc. stets geistig Stellung nehmen und entscheiden kann, was er daraus macht" (Lukas 2014, S.28). Die Freiheit ist im Sinne der Positionierung und der Einstellung nicht nur in Richtung Gegenwart und Zukunft gerichtet, sondern in der Bewertung auch über schicksalshafte Momente in der Vergangenheit. "Die Freiheit des Menschen schließt dessen Freiheit in sich ein, zu sich selbst Stellung zu nehmen, sich selbst gegenüberzutreten und sich zu diesem Zwecke zunächst einmal von sich selbst zu distanzieren" (Frankl 1979, S.54).

Als Methode dafür nutzt Frankl die Paradoxe Intention und den Humor (vgl. ebd.,S.119f.). In diesem Sinne passt das Zitat einer anonymen Person: "Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!"

Selbsttranszendenz

“Das Wesen der menschlichen Existenz liegt in deren Selbsttranszendenz, möchte ich sagen. Mensch sein heißt immer schon ausgerichtet und hingeordnet sein auf etwas oder jemanden, hingegeben sein an ein Werk, dem sich der Mensch widmet, an einen Menschen, den er liebt, oder an Gott, dem er dient” (Frankl 1979, S.26). Im Video von Kern beschreibt Frankl, dass es nur Selbstverwirklichung über den Umweg der Selbsttranszendenz gäbe (Kern 2001, Minute 23:52). Man kann Selbstverwirklichung nicht direkt anstreben. Es ist mehr ein Nebenprodukt, während man selbsttranszendent wirkt. Lukas bekräftigt es wie folgt: “Der Umgang mit sich, der demnach nicht nur in einem Sich-selbst-Kurieren, sondern auch in einem positiven Sich-selbst-Vergessen besteht, bewirkt nicht selten als Nebenprodukt eine Art «Selbstfindung», wie sie der Selbsterkenntnis nie entspringt, so paradox das klingt” (Lukas 2014, S.63). Als ein plakatives Beispiel für Selbsttranszendenz nennt Frankl die Augen (vgl. Frankl o.A., Minute 01:02). Die Augen schauen hinaus auf die Welt, auf etwas anderes als sich selbst (vgl. ebd., Minute 01:02f.). Wenn sie sich selbst sehen (abgesehen von Spiegelungen), dann ist das ein Anzeichen von Krankheit (Grüner Star, Grauer Star) (vgl. ebd., Minute 01:02f.). Demnach ist der Versuch einer Selbstfindung, die nur um sich selbst kreist, ungesund und nicht zielführend. Vielmehr “Wer aber hinget und sich einer sinnvollen Aufgabe verantwortlich widmet, der kommt ganz zu sich” (Lukas 2014, S.63).

Die Selbstdistanzierung ist eine Möglichkeit, innere Kontrolle zu erlangen über das von außen auf-mich-selbst-schauen mit Unterstützung des Humors und der paradoxen Intention. Die Selbsttranszendenz begleitet ein inneres Wachstum über den Weg des Wirkens über sich selbst hinaus, auf etwas außerhalb von mir gerichtetes (Sache, Werk, Liebe, Gott, Sinn). Im Dienste an dem außerhalb von mir gerichteten, agiere ich mich selbst zurück lassend - nicht immer um mich kreisend.

Trotzmacht des Geistes

“Die Trotzmacht des Geistes ist jene Qualität des Geistes, die dem Menschen hilft, gegenüber den Wahrnehmungen des Körpers und der Seele - mögen sie von außen oder von innen herrühren - Stellung zu beziehen, so dass er weder den Bedürfnissen noch den Trieben noch Schicksal kraftlos ausgesetzt ist, sondern sich von ihnen befreien kann” (Biller et al. S.462). Die Trotzmacht des Geistes stärkt den Menschen, sich nicht als Opfer wahrzunehmen, sondern trotz der Widrigkeiten das Leben zu gestalten. Es ist die Trotzmacht des Geistes, die der paradoxen Intention die Kraft gibt (vgl. Frankl 1985, S.187).

Annäherung an eine Definition des Tagebuchs

Das Tagebuch ist ein besonderes Phänomen. Allgemein hin geht man davon aus zu wissen, was damit gemeint ist. Es stellt sich jedoch bei näherer Betrachtung heraus, dass es deutlich unterschiedliche Arten von Tagebüchern (in Form und Zweck) gibt und eine allgemeingültige Definition daher schier unmöglich ist.

Beispielhaft werden im Folgenden einige Genres von Tagebüchern angeführt:

Logbücher, Reisetagebücher, Notizbücher, Haushaltsbücher, Kalender als Tagebücher, Lern- und Forschungstagebücher, Journale, Dankbarkeitstagebücher, Ereignistagebücher, Therapietagebücher, Traumtagebücher, Denktagebücher, Blogs, Selbsterfahrungstagebücher, Arbeitsjournale, Sudel-Bücher oder Tagebücher als fiktive literarische Gattung u.v.m.

Auch gibt es Tagebücher, die einen speziellen Verlauf dokumentieren und somit etwas nachvollziehbar machen sollen. Zum Beispiel gibt es: Kopfwehtagebücher, Stalking-Tagebücher, Mobbing-Tagebücher, Essens-Tagebücher u.v.m.

Generell wird davon ausgegangen, dass ein Tagebuch einer gewissen Regelmäßigkeit unterliegt, wenn auch nicht der täglichen. Es ist vielfach mit der Hand geschrieben. Häufig ist es gespickt mit so privaten oder intimen Inhalten, dass es vor fremden Augen verschlossen bleiben sollte und so auch geheim aufbewahrt wird.

Ein Tagebuch "dient in den meisten Fällen der Verständigung eines Ichs mit sich selbst. Diese Selbstverständigung kann von einer bloßen Auflistung von Ereignissen, Tagesabläufen, Begegnungen und Gesprächen bis zur Reflexion künstlerischer Möglichkeiten und zur Aussprache der intimsten Erlebnisse und Regungen einer Person reichen" (Schärf 2019, S.10).

Klein sieht im Tagebuch "eine weitgehend zweckfreie Angelegenheit, die höchstens auf Selbsterkenntnis zielt und nicht an andere Personen gerichtet ist. Das gilt auch für Tagebücher, die vielleicht Jahrzehnte oder Jahrhunderte später veröffentlicht werden" (Klein 2018, S.11).

Tagebücher, die zum Zweck der Selbstdarstellung verfasst werden, sind hier ausgenommen (z.B. öffentliche Blogs). Denn die Selbstdarstellung zielt auf ein bestimmtes Publikum und dessen Interessen ab. Insofern wird hier meist ein Inhalt dargestellt, der mit sozialer Erwünschtheit konform geht.

Dem persönlichen, geheimen Tagebuch hingegen kann man alles anvertrauen, ohne sich gegenüber anderen rechtfertigen zu müssen, außer vor sich selbst. “Denn der eigentliche Effekt kontinuierlichen Schreibens besteht darin, zu einer vertieften Selbsterkenntnis zu gelangen” (ebd., S.28). Klein nennt diese persönliche, geheime Form des Tagebuchs *das authentische Tagebuch* (vgl. ebd., S.30). Exemplarisch verweist er auf das Tagebuch der Anne Frank (vgl. ebd., S.30). Diese ursprünglich geheimen Texte werden nach ihrem Ableben gefunden und veröffentlicht. Nun dient es unter anderem als zeithistorisches Dokument. Andere Autoren haben ihre frühen Tagebücher vernichtet, um sie vor den Augen der Öffentlichkeit zu schützen (vgl. ebd., S. 31).¹

“So oder so führt aber die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Dimensionen der Sprache und des Selbstaudrucks bei Tagebuchschreibern zu einer sich immer mehr entwickelnden Sprachsensibilität. Daher ist keine jemals geschriebene Zeile umsonst geschrieben worden. Sie verändert den schreibenden und denkenden Tagebuch-Autor, völlig unabhängig davon, was später mit diesen Texten passiert” (ebd., S. 31f.). Meier Dell’Olivo betont zudem, dass ein Tagebuch eine Brücke zwischen dem Inneren des Menschen und seiner Umgebung ist und es vereint in einer besonderen Weise das Denken und das Handeln sowie das Erleben, wie ich anfügen möchte (vgl. Meier-Dell’Olivo 2020, S.10). “Wir nehmen uns Zeit, setzen uns hin, betrachten die aufnahmebereite Leere des Blattes, sammeln uns und beginnen zu schreiben. Schreiben heißt ordnen. Es gilt, Gedanken aufzugreifen, nutzbar zu machen und uns mit den Vorstellungen über uns selbst auseinanderzusetzen” (ebd., S.10).

Dieses authentisch geschriebene, persönliche, geheime Tagebuch ist frei von selbst auferlegter Inszenierung oder Zensur. “Das Ziel autobiografischen Schreibens ist [...] nicht die objektive Beschreibung von Ereignissen, sondern die subjektive. Wir versuchen, unsere innere Entwicklung zu erkennen und den persönlichen Ereignissen unseres Lebens einen Sinn zu geben” (ebd., S.69). Gewissermaßen ist in einem Tagebuch ein roter Faden des Lebens zu erkennen. Man kann Sinn stiftendes (wieder-) entdecken und die persönliche, individuelle und einzigartige Entwicklung nachvollziehen.

¹ Sogar Freud hat seine frühen Tagebücher verbrannt und danach keine mehr geschrieben (vgl. Klein 2018, S.38).

Tagebücher mit Leitfaden

Als Besonderheit können Tagebücher mit Leitfaden gesehen werden. Dabei wird der Schreiber/die Schreiberin beim Schreiben angeleitet. Es werden Vorgaben gemacht, bzw. Aufgaben gestellt, die im Schreiben erfüllt werden.

Das 6-Minuten Tagebuch

In den letzten Jahren ist das 6-Minuten Tagebuch populär geworden. Spenst erkannte die positive Wirkung der Tagebücher. Er wollte diese für viele Menschen zugänglich machen. Dieser Motivation folgend wollte er die Hürde verringern, sich für ein Tagebuch Zeit nehmen zu müssen. Möglicherweise hat er auch die Angst vor dem leeren Blatt nehmen wollen. Das 6-Minuten Tagebuch zum Ausfüllen motiviert die NutzerInnen sich in kurzer Zeit mit dem jeweiligen Tag zu beschäftigen.

Spenst geht davon aus, dass der Mensch sich stärker auf negative Gefühle, wie Angst, Schmerz, Leid und Bedrohung fokussiert, als auf positive Gefühle (vgl. Spent 2020, S.11). Sie schützen davor, in lebensbedrohliche Situationen zu geraten bzw. halfen sie, sich aus solchen bestmöglich zu befreien (vgl. ebd., S.11). Das heißt, diese negativen Gefühle dienen dem Überleben (vgl. ebd., S.11). "Heutzutage ist sie [Anm.: die Überlebenssoftware] weniger hilfreich, da sie das Gehirn permanent dazu bringt, nach Dingen zu suchen, die gerade falsch laufen bzw. eine Bedrohung für dein Überleben darstellen könnten. Auf diese Weise löst sie automatisch negative Gefühle in dir aus und zwingt dein Gehirn, das Schlechte stärker als das Gute wahrzunehmen" (ebd., S.11). Der Autor des 6-Minuten Tagebuchs führt an, dass diese evolutionäre Ausgangssituation jedoch für die heutige Zeit überholt sei und positioniert als Gegenstück dazu die Neuroplastizität. Die Neuroplastizität besagt, dass das Gehirn ein Leben lang lernfähig ist und durch Neuverdrahtungen der Neuronen im Gehirn immer wieder Neues lernen kann. Spent betont jedoch auch, dass dies nicht durch eine einzelne Aktivität abgeschlossen sei, sondern vielmehr Regelmäßigkeit, also Kontinuität als Schlüssel zum Erfolg benötige: "Glück ist keine reine Glückssache, sondern Schritt für Schritt erlernbar" (ebd., S.12). "Durch den täglichen Fokus auf Wertschätzung, auf das, was du BEREITS in deinem Leben HAST, fühlst du dich nachgewiesenermaßen langfristig glücklicher und zufriedener" (ebd., S.12). Langfristig glücklicher und

zufriedener zu werden ist demnach ein Lernprozess. Durch die tägliche Beschäftigung mit positiven Elementen des eigenen Lebens steigt auch die Selbstwirksamkeitserwartung. Man glaubt daran, dass man Gestalter des eigenen Lebens sein kann, denn man kann auf dem erarbeiteten Pool an Erfolgen und glücklichen Momenten aufbauen.

“Das 6-Minuten-Tagebuch ist so aufgebaut, dass du mit der Investition von ein paar Minuten täglich positive Verhaltensmuster und eine optimistische Grundeinstellung entwickelst. So konzentrierst du dich viel mehr auf die Möglichkeiten statt auf die Hindernisse in deinem Leben. Wer sich gut fühlen will, muss auch gut denken” (ebd., S.12).

Auf Basis der Positiven Psychologie stellt Spenst das 6-Minuten Tagebuch als ein Ausfülltagebuch vor. Geführt werden sollte dieses Tagebuch idealer Weise ein paar Minuten morgens und ein paar Minuten abends. Sätze, die beendet werden sollten und Fragen sollten bzw. können in den dafür vorgesehenen Zeilen beantwortet werden. Folgende tägliche Vorgaben gibt es: “Ich bin dankbar für ... Was würde den heutigen Tag wundervoll machen? ... Positive Selbstbekräftigung ... Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? ... Was werde ich morgen besser machen? ... Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe... 1. ... 2. ... 3. ...”(ebd., S.25ff.).

Ergänzend werden wöchentliche Fragen angeboten, die sich jedoch von Woche zu Woche ändern. Beispielhaft: “Denke an etwas oder jemand Wichtiges, das oder den du in letzter Zeit verloren hast. Welche positiven Erkenntnisse hast du aus dieser Erfahrung gewonnen? ... Was waren in den letzten Jahren deine größten Ziele? Inwiefern hat deren Verfolgung dein Leben verbessert? Waren das wirklich deine Ziele oder eher Ziele, von denen du dachtest, dass du sie haben «solltest»? ...Du erhältst heute einen Brief von einer 10 Jahre älteren Version von dir. Welchen Ratschlag würde dir dein 10 Jahre älteres Ich für die Zukunft geben? ... Welche drei Dinge machst du am liebsten mit deinem Partner, wenn du in einer Beziehung bist? ... Wie würdest du dein letztes Jahr in einem Satz beschreiben? ...” (ebd., S.159).

Zusätzlich gibt es monatlich je eine Seite, die wie in einer Rating-Skala von 1 bis 10 das Befinden abfragt. Zur Verfügung stehen die Bereiche Gesamtstimmung; Dankbarkeit; Achtsamkeit; Familie; Freunde; Partnerschaft; Spaß; Ruhe & Gelassenheit; Zeit für dich; Gesund essen; Wasser trinken; Sport; Nach draußen gehen; Gesundheit; Kreativität; Finanzen; Arbeit & Ausbildung; Gedanken & Emotionen; Die Gegenwart; Die Zukunft (vgl. ebd., S.85). Von Monat zu Monat kann

die eigene Entwicklung nachvollzogen werden, die das Positive in den Vordergrund rückt.

Spennst empfiehlt die Regelmäßigkeit einer mindestens 66-Tage-Routine um die neuen Pfade im Gehirn anzulegen und um sie zu etablieren. Die Neuroplastizität ermöglicht das Lernen und sorgt durch die Beschäftigung mit dem 6-Minuten Tagebuch dafür, dass das Positive stärker in den Fokus rückt.

Als Beispiel für gegenteiliges Lernen kann das Modell der gelernten Hilflosigkeit dienen. "Die Theorie der gelernten Hilflosigkeit hat Anwendung im Kognitiven Modell zur Erklärung der Depression gefunden. Seligmann [Anm: auf dessen Experimente die gelernte Hilflosigkeit zurückzuführen ist] vertrat die Auffassung, dass sich auch Depressive in einem Zustand der erlernten Hilflosigkeit befinden, wenn sie die Erwartung haben, dass ihre Handlung keine Wirkung zeigt" (Hochgerner 2018, S.279).

Das Glückstagebuch

In seinem Buch über die Glücksformel schreibt der Wissenschaftsjournalist Stefan Klein auch über die Tagebücher des Glücks. Klein beschreibt, wie Giovanni Fava, ein italienischer Psychiater, erkannte, "dass die schlechte Gewohnheit, sich sein Glück nicht einzugestehen, bei ihnen [Anm.: depressiven Patienten] besonders verbreitet ist und die Heilung verzögert" (Klein 2014, S.376). Der Fokus auf das Schwarzsehen führte zu weiterer Beschäftigung mit negativen Aspekten, was die allgemeine Unzufriedenheit weiter bekräftigte. Fava ersann einen Ausweg aus diesem Denkmuster: "Die Patienten sollten Tagebücher des Glücks anlegen. Wer Buch führt über seine guten Momente, richtet seine Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerfer auf alles, was für ihn angenehm ist. Und weil die Augenblicke der Freude schwarz auf weiß festgehalten sind, hat das Gehirn keine Chance, sie später wegzudiskutieren" (ebd., S.376). Damit ist möglich, sich bewusst an positive Momente zu erinnern und sie stärker in den Fokus zu nehmen. In gedrückter Stimmung kann man so das Archiv der guten Momente anzapfen, um wieder zuversichtlicher zu sein als davor. "Fokussieren wir Erlebnisse, Gedanken und Gefühle auf Papier, wird uns die Fülle unseres Lebens offenbar" (Meier-Dell'Olivo

2020, S.10).

“Nach zehn Wochen hatten die Menschen, die Favas Methode ausprobierten, sich aus ihrer tiefen Niedergeschlagenheit befreit. Sie waren weniger ängstlich und mit ihrem Leben zufriedener als zuvor. Vor allem hatten sie eingesehen, dass es nicht die eine große Veränderung ist, die alles im Leben zum Besseren wendet. Zufriedenheit setzt sich wie ein Mosaik aus vielen glücklichen Momenten zusammen. Und sich dieser Augenblicke des Glücks bewusst zu werden ist ein sicheres Mittel, das Unglück hinter sich zu lassen” (Klein 2014, S.377f.)

Im Bezug auf Selbstmitgefühl beschreibt Windscheid, dass wir meist liebevoll mit uns nahestehenden Personen umgehen, denen es gerade nicht gut geht, zum Beispiel nach einer Trennung. Für uns selbst haben wir jedoch häufig nur abschätzig Gedanken und Kritik übrig. Er plädiert für mehr Selbstmitgefühl und zitiert Leary, der in einer Untersuchung herausgefunden hat dass Personen häufig selbstkritisch denken aus der Sorge heraus gleichgültig zu werden. “Doch dafür zahlen die Selbstkritischen oft einen hohen Preis. In anderen sehen sie vor allem Konkurrenz, die es im Einzelkampfmodus zu überholen gilt. Außerdem trübt ständige Selbstkritik die eigene Wahrnehmung. Selbstkritische Menschen unterschätzen systematisch ihre Leistungen und Kompetenzen. Wer kein akkurates Bild von sich hat, kann nicht wirklich wissen, woran es zu arbeiten gilt, um sich zu entwickeln” (Windscheid 2022, S. 137f.). Im Gegensatz dazu gäbe uns Selbstmitgefühl “Antrieb, weil wir uns realistischer einschätzen, uns nicht vor den eigenen Sporen fürchten und unsere Bereitschaft größer wird, konstruktiv an uns zu arbeiten [...], dass es selbstmitfühlenden Menschen besser gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören, abzunehmen und sich bei Bedarf medizinisch versorgen zu lassen” (ebd., S.139). Als eine der Möglichkeiten dieses Selbstmitgefühl zu trainieren empfiehlt Windscheid in Anlehnung an Neff “zum Beispiel Momente schriftlich festhalten, in denen man sich verurteilt hat oder übertrieben streng war, und demgegenüber wohlwollende Gedanken zu formulieren” (ebd., S.141). Selbstmitgefühl lockert, bzw. löst den inneren Druck und wirkt zudem motivierend (vgl. ebd., S.139). “Die Angst vor dem Scheitern sinkt, da Fehler nicht nur als unausweichlich anerkannt werden, sondern auch als Möglichkeit, an ihnen zu wachsen” (ebd., S.139).

Das 6-Minuten Tagebuch und das Glückstagebuch sind zwei unterschiedliche Formen des Tagebuchs. Eins ist stärker strukturiert und die Antworten werden

bereits durch die Fragestellung in eine bestimmte Richtung gelenkt. Das zweite ist eher offener gehalten, jedoch auch mit einer klar vorgegebenen Aufmerksamkeitsrichtung. Beide stehen exemplarisch für die besondere Wirksamkeit von Tagebüchern für ein gutes Leben.

Zu bedenken ist, dass für Personen, die tatsächlich an einer Depression leiden, diese Vorgehensweisen nicht naheliegend sind und so womöglich einer Anleitung von Außen bedürfen, zum Beispiel im Rahmen einer Therapie. Im Sinne von existentiellen Krisen können auch Beratungen eine große Hilfestellung sein, die Tagebuchschreiben als Teil ihres Beratungsprozesses integrieren. "Heute werden sogar Klienten im Coaching oder Patienten in Therapien dazu angeregt, Tagebuch zu schreiben. Es kann den therapeutischen Prozess wesentlich unterstützen und voranbringen, vor allem wenn der Coach oder der Therapeut selbst Erfahrungen mit den verschiedenen Dimensionen des Tagebuchschreibens gemacht hat" (Klein 2018, S.159).

Tagebuch und Logotherapie

Worte und Sprache sind in der dritten Dimension verortet und somit dem Menschen eigen. Mittels Sprache kann man Stellung nehmen und reflektieren. Mit der kulturellen Tätigkeit des Schreibens geht eine Form der Gestaltung des Inhalts einher. Es ist eine Form des mit sich in Beziehung seins und der gleichzeitigen Distanzierung. Druck und Frust können losgelassen und sortiert werden, während schöpferisch nach Lösungen gesucht wird und zwar auf sehr intime Art und Weise. Tagebuch zu schreiben, ist wie ein Ventil um in Distanz zu gehen, denn sobald verschriftlicht wurde, muss das Geschriebene nicht mehr im Kopf behalten werden.

Die Werte eines Menschen zeigen sich in verschiedenen Bereichen über die schöpferischen Werte, die Erlebniswerte und die Einstellungswerte. Beim Schreiben eines Tagebuchs können alle drei Wertebenen zur Geltung kommen. Das Schreiben an sich ist etwas Schöpferisches. Erlebnisse werden im Schreiben sichtbarer und besonders betont. Jedoch ist nicht nur das ursprüngliche Erleben einer Situation gemeint, sondern auch das Wiedererleben während des Lesens. Auch die Einstellung zu den zu beschreibenden bzw. geschriebenen Momenten kann variieren. Während dem Erleben, während dem Schreiben und während dem Wiederlesen kann man sich das Erlebnis hervor holen. Insofern ist das Tagebuch auch eine reale Zeitmaschine. Zu jedem Zeitpunkt kann man sich zum besagten Erlebnis neu einstellen. Man dreht somit am Einstellungswert.

Selbsterkenntnis per se ist nicht erreichbar, jedoch kann man auf Umwegen zu ihr gelangen. Hierzu sind vor allem die Selbstdistanzierung und die Selbsttranszendenz zu nennen.

Selbstdistanzierung kann im Tagebuch unter anderem auch dadurch gelingen, indem man nicht ausschließlich über die eigene Befindlichkeit schreibt, sondern auch über den Sternenhimmel der Möglichkeiten, die einem der Sinn-Kompass Gewissen anzeigt. Man kann sich humorvoll eigenen Ängsten gegenüberstellen.

Selbsttranszendenz zeigt sich im Tagebuch beispielsweise dadurch, dass man sich nicht hyperreflexiv um sich selbst kreist, sondern den Blick nach außen richtet und auch um die Welt um sich herum schreibt. Es zeigt sich weiters dadurch, dass man

sich schreibend einer Sache, einem Werk, einer Person, der Liebe, Gott oder dem Sinn widmet.

Tagebuch und Logotherapie gleichen sich in der Einzigartigkeit des Seins des Menschen. In der Individualität ist jedes Tagebuch einzigartig. Selbst in vorstrukturierten Tagebuchversionen zeigt sich die Einzigartigkeit des Seins des Menschen und dessen Individualität. Das Tagebuch tritt in meiner Individualität mit mir selbst in meiner Einzigartigkeit in Kontakt. Es ist Ausdruck in diesem Sein. Wie auch immer man mit der Gestaltung, den Worten, den Inhalten umgeht, es spiegelt einen immer selbst im eigenen, einzigartigen, individuellen Sein. Das Tagebuch ist eine Sammlung und Sichtbarmachung von vollen Scheunen. Es sammelt die Ernte, die als Metapher für Lebensleistung steht.

Das Gelungene im Tagebuch

In einem persönlichen Gespräch berichtet die Logotherapeutin Gabriele Huss, dass sie von Zeit zu Zeit das Tagebuch als Methode in ihrer logotherapeutischen Arbeit nutzt. Sie wählt dies gelegentlich als Hausübung für KlientInnen. Jeden Abend vor dem Schlafen gehen mögen sich die KlientInnen einige Minuten Zeit nehmen, um sich dem Tag zu widmen und daraus das Gelungene herauszufiltern. Nicht das Glückliche und nicht das Positive, sondern das Gelungene sei hierbei der Fokus. Gelingen heiÙe, dass man trotz Schwere im Leben trotzdem aufgestanden sei und obwohl es nicht geschmeckt habe, trotzdem gegessen wurde. Das Gelungene legt Wert auf das Trotzdem und die Trotzmacht des Geistes. Hier kann man gestärkt werden, dass man selbst Chef über sich wird, sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen müsse. Es stärkt die Einsicht, dass man nicht selbst die Krankheit ist, sondern eine Krankheit hat, der man sich gegenüberstellen könne.

Das Gelungene bedeutet nicht, dass man glücklich ist, oder freudvoll, sondern, dass man trotzdem etwas erreicht hat, obwohl die Umstände einen niederzwingen.

Huss weist darauf hin, dass Dankbarkeitstagebücher mitunter zu herausfordernd seien. Die Menschen spüren oft keine Dankbarkeit, wenn sie überfordert seien, aber sie könnten das Gelungene identifizieren. So kann man sehen, dass auch immer ein Glück im Unglück ist, etwas Gelungenes trotz schwieriger Umstände. Im

Gelungenen verberge sich viel Stärke, denn sobald man das Glück im Unglück sähe, eröffne sich der individuelle Freiraum. "Viele Menschen sind ungerecht mit sich selbst, indem sie stets auf das Negative zielen. Wenn wir aber das Hauptmerkmal auf das Gelungene richten, fühlen wir uns gut. Für unser Lebensgefühl ist es somit entscheidend, welche Erinnerungen wir wachhalten - und wie wir das tun" (Meier-Dell'Olivo 2020, S.70f.).

Huss betont klar, dass aus Sicht der Logotherapie das Tagebuch in der Beratung als Instrument sinnstiftend eingesetzt werden könne.

Die Worte von Huss werden bekräftigt durch eine abgedruckte Tagebuchaufzeichnung einer Klientin von Lukas. Die Klientin beschreibt Fragen, die sie von Lukas gestellt bekam: "Gibt es einen Bereich in Ihrem Leben, der gesund ist? Der gelungen ist? Über den sie aufrichtig froh sein können?" (Lukas 2001, S.25). Der Schreiberin sei bei diesen Fragen ein Panzer verrutscht, der um ihre Brust gelegen hatte (vgl. ebd., S.25). Mit solchen Fragen sei sie bis dahin noch nicht konfrontiert gewesen (vgl. ebd., S.25). "Der «Panzer», den die Patientin erwähnte, war ihre eigene lang gehegte Tendenz, überall das Betrübliche und Mislungene zu betrachten, was bewirkt hatte, dass sie sich als Betrogene, als eine vom Leben betrogene verstand. Als jemand, der auf dem Gabentisch seines Daseins jene Geschenke vermisst, die er bestellt, erwünscht oder gar «verdient» habe" (ebd., S.26). Dieses Beispiel verweist auf die bereits erwähnte Unmöglichkeit etwas direkt anzustreben ohne dem Umweg der Selbstdistanzierung oder der Selbsttranszendenz. Daher ist es wichtig, sich dem Gelungenen hinzuwenden und sich nicht auf Un-vollkommenes, Un-gewünschtes, Un-gerechtes oder auf krisenhafte Umstände zu fokussieren. Man wende sich ab von der Unfreiheit hin zum Bereich der Freiheit. Weg vom Passagier zum Piloten oder anders formuliert vom Opfer zum handelnden Gestalter. "Es ist ein tiefes Bedürfnis des Menschen, gestaltend am Leben teilzunehmen und nicht nur zu konsumieren" (Meier-Dell'Olivo 2020, S. 11).

Fazit

In der dritten Dimension, der geistigen oder auch noetischen Dimension ist laut Lukas das "Urmenschliche" verortet, "nämlich die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit. Eigenständige Willensentscheidungen («Intentionalität»), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und ethisches Empfinden («Gewissen»), Weltverständnis und Liebe" (Lukas 2014, S.18). In dieser Weise ist auch der Akt des Schreibens in das Tagebuch in der dritten Dimension zu Hause. Das Tagebuch kann Klarheit schaffen durch Reflexion. Jedoch kann darüber hinaus der Wille zum Sinn erfahrbar sein. Werte können entlarvt werden, die zuvor unsichtbar waren. Die Fähigkeit der Selbstdistanzierung und der Selbsttranszendenz können in geschriebener Form im Tagebuch jene vollen Scheunen darstellen, von denen bereits die Rede war. Im Niederschreiben des Gelungenen unterstreicht der/die Tagebuch-AutorIn die Trotzmacht des Geistes. Dabei ist es nicht von ausschlaggebender Bedeutung, ob ein Tagebuch angeleitet oder frei geschrieben wird. Beide Formen haben ihre jeweilige Berechtigung.

"Grundsätzlich besteht die Stärke der Logotherapie weniger in einem ausgefeilten und reichhaltigen Methodenrepertoire, als vielmehr in exzellenten »Richtlinien der Improvisationskunst«, die den Therapeuten befähigen, sein Therapieangebot auf die einzigartige Besonderheit eines jeden Patienten in dessen einmaliger Lebens- und Notsituation abzustimmen" (ebd., S.99).

Demgemäß ist das Tagebuch eine Unterstützung in der logotherapeutischen Arbeit/Beratung. Es ist jedoch wie der Sinn höchst individuell und daher nur für einzelne KlientInnen passend und nicht als generelle Methode anzuwenden.

Literaturverzeichnis

Biller, K.; Stiegeler, M. (2020). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter*. Budapest: Tarsoly Verlag.

Frankl, V. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. München: Piper Verlag.

Frankl, V. (1985). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Frankl, V. (o.A.). *Viktor Frankl - Sinn*. [Video]. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=QhxM1VEnMEk> am 10.12.2022.

Hirzabauer, E., Sauer, T.N. (2008). *Lern- und Arbeitstagebücher als reflexives Instrument. Anwendungsfelder, Methoden und Ergebnisse*. (Bakkalaureatsarbeit Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft) Karl-Franzens-Universität Graz.

Hochgerner, M. (Hrsg.). (2018). *Grundlagen der Psychotherapie. Lehrbuch zum Psychotherapeutischen Propädeutikum*. Wien: Facultas Universitätsbuchverlag.

Kern, R. (Produzentin). (2001). *Viktor Frankl - Im Anfang war der Sinn (Portrait 2001)*. [Video]. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=QhxM1VEnMEk> am 10.12.2022.

Klein, O. G. (2018). *Tagebuchschriften*. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach.

Klein, S. (2014). *Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Lukas, E. (2001). *Familienglück*. München: Kösel Verlag.

Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. München: Profil Verlag.

Meier-Dell'Olivo, R. (2020). *Die Leichtigkeit des Schreibens. Anregungen und Methoden für Tagebuch und freies Schreiben*. Paderborn: Jungferm Verlag.

Schärf, C. (2019). *Schreiben Tag für Tag. Journal und Tagebuch*. Berlin: Dudenverlag.

Schechner, J.; Zürner, H. (2020). *Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Wien: Braumüller.

Spent, D. (2020). *Das 6-Minuten Tagebuch. Ein Buch, das dein Leben verändert*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Windscheid, L. (2022). *Besser Fühlen. Eine Reise zur Gelassenheit*. Hamburg: Rowohlt Verlag.