



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE UND
PSYCHOLOGIE

„Die Würde und Sinn des Lebens“

in der Begleitung der letzten Reise eines Menschen.

**Impulse aus der Logotherapie und Existenzanalyse nach
Viktor E. Frankl anhand einer Einzelfallgeschichte.**

eingereicht von

Ursula Weiß

zur Erlangung des Diploms zur

Dipl.-Psychologischen Beraterin/

Lebens- und Sozialberaterin

Mai 2019

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit von mir eigenständig unter ausschließlicher Zuhilfenahme der im Text angeführten Quellen verfasst wurde.

Wiesing, 16. Mai 2019

Ursula Weiß eh

Genderkonforme Schreibweise

Die abwechselnd gewählte männliche bzw. weibliche Form steht jeweils pars pro toto, wechselt je nach Kontext und stellt keine Bewertung des jeweils anderen Geschlechts dar.

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung/ Abstract	4
2. Einleitung.....	5
3. Fallbeispiel Marina	6
4. Präzisierung der Fragestellung.....	11
5. Theorie	11
5.1. <i>Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl</i>	11
5.2. <i>Resilienz</i>	13
5.2.1. <i>Optimismus</i>	13
5.2.2. <i>Akzeptanz</i>	13
5.2.3. <i>Lösungsorientierung</i>	14
5.2.4. <i>Selbststeuerung</i>	14
5.2.5. <i>Verantwortung übernehmen</i>	14
5.2.6. <i>Beziehungen gestalten</i>	15
5.2.7. <i>Zukunft gestalten</i>	15
5.2.8. <i>Selbst-Transzendenz</i>	15
5.3. <i>Selbstdistanzierung</i>	16
5.4. <i>Paradoxe Intention</i>	16
5.5. <i>Noo-psychischer Antagonismus</i>	17
5.6. <i>Liebesfähigkeit</i>	17
5.7. <i>Würde</i>	18
5.8. <i>Der unbewusste Gott</i>	19
5.8.1. <i>Der Mensch auf der Suche nach seinem letzten Sinn</i>	19
5.8.2. <i>Tragische Trias</i>	19
6. Berücksichtigung persönlicher und therapeutischer Grenzen.....	20
7. Beratungspraxis - Überprüfung der Fragestellung	20
8. Resümee und Schlusswort	23
9. Literaturverzeichnis	24
10. Elektronische Medien	25

1. Zusammenfassung

Anhand einer Einzelfallgeschichte wird die Begleitung eines Menschen in seiner letzten Lebensphase, in Bezug zur Logotherapie nach Viktor E. Frankl gestellt.

Was bewegt diese Tochter, ihren Vater auf seinem letzten Lebensweg zu begleiten?

Wie ist es möglich, diesen Akt der Begleitung zu bewältigen und anzunehmen, trotz schwerer Kränkung im Laufe des Lebens durch den Betroffenen?

Was gibt es Sinnvolles in dieser Lebensphase und wo ist der Sinn des Lebens erkennbar, trotz der Gewissheit, dass das irdische Leben zu Ende geht?

Wie kann die Würde des Sterbenden aufrecht bleiben, im Angesicht der abnehmenden Kontrolle über die körperlichen und geistigen Fähigkeiten? Wie bleibt die Würde der Begleitenden gewahrt, selbst bei Kränkungen in dieser Situation?

In der Beratung dieser Klientin, die ihren Vater in seiner letzten Lebensphase begleitet, entstand eine Fülle an Fragen, die es auch für mich und möglicherweise viele von uns, zu reflektieren sinnvoll ist, da auch wir in diese Situation geraten können.

Mit dem Sterben konfrontiert zu werden, erleben wir meist erst dann in seinem vollen Ausmaß, wenn wir direkt davon betroffen sind, im Zusammenhang mit Angehörigen, Bekannten und Freunden. Ob plötzlich oder durch einen längeren Sterbeprozess, wir sind immer auch mit unserem eigenen Tode konfrontiert.

Im Zuge dieser Diplomarbeit ist es mir ein Anliegen, die Würde und den Sinn des Lebens spürbar werden zu lassen – auch im Angesicht des Todes.

Bei der Erstellung meiner Arbeit habe ich mich für eine hermeneutische Vorgangsweise, d.h. eine Methode des Wahrnehmens und Verstehens von Sachverhalten entschieden.

2. Einleitung – Motivation zum Thema

Meine Erfahrung, im Besonderen in dieser Beratung, ist es, erleben zu dürfen, wie ein Mensch über sich hinauswachsen, das heißt, in *Selbsttranszendenz* mit seiner *noetischen Ebene* in Kontakt treten kann.

Trotz eines sehr konfliktreichen Zusammenseins, massiver Kränkungen und Verletzungen in der Beziehung, vom Vater zur Tochter, Zeit ihres Lebens, durfte im Angesicht des Todes, Versöhnung stattfinden.

Daraus ergeben sich folgende Sinnfragen:

Was macht für die Klientin Sinn, ihn zu begleiten – trotz dieser schweren Vergangenheit? Was macht für ihn, als Sterbenden, Sinn?

Wie kann Würde in diesem Moment gegeben und erlebt werden, vom Sterbenden und der Tochter? Was kann getan werden, um auch im Sterben noch etwas zu bewirken, bewegen, zum Guten zu wenden?

Durch die Erfahrung der Ausbildung zur Logotherapeutin nach Viktor E. Frankl und in der Beratung der KlientInnen, ist immer mehr erkennbar, wie viel Logotherapie sich in all diesen Entwicklungsprozessen zeigt und was sich dadurch, vielleicht nicht immer bewusst, zum Guten entfalten, verändern und bewegen lässt.

Dankbar darf ich die Erfahrungen der KlientInnen teilen und Wesentliches von ihnen lernen. *Meine Aufgabe als Begleitung im jeweiligen Prozess sehe ich darin, mit Verantwortung, Empathie und dem tiefen Glauben daran, die KlientInnen zu sehen, wie sie sein könnten - nie zu verlieren.*

Die Entscheidung zu treffen, dass es uns allen im Grunde möglich ist, bis zum letzten Moment unseres Lebens etwas zu ändern und nicht dem Leben oder dem Schicksal ausgeliefert zu sein, wurde durch diesen Beratungsprozess sichtbar und spürbar.

**Am Ende unseres Lebens
wird es die Liebe sein,
nach der wir beurteilt werden;
die Liebe, die wir allmählich
in uns wachsen und sich entfalten lassen –
in Barmherzigkeit für jeden Menschen.**

- Hildegard von Bingen -

3. Beratungspraxis – Fallbeispiel „Marina“

Im konkreten Beratungskontext begegnete mir die Klientin, *Frau Marina B.* [anonymisiert], mit der Problemstellung in der Begleitung ihres Vaters in seinem Sterbeprozess.

Auf meine *konkrete Auftragsanfrage* formulierte Marina folgendes:

Durch ihre Lebensbiographie mit ihrem Vater und den Verletzungen und Kränkungen, die sie durch ihn erfahren musste, spürte sie extremen Widerstand, ihm in dieser letzten Lebensphase beizustehen und andererseits ein schlechtes Gewissen, es nicht zu tun.

Sie wünschte sich in der Beratung, ein Reflektieren und Aufarbeiten ihrer Kränkungen, um möglicherweise Erleichterung im Begleiten ihres Vaters zu erlangen.

Allein in der Tatsache, dass sich Marina zum Beratungsprozess bereit erklärte und diesen auch tatsächlich annehmen konnte, findet sich ein grundlegendes Fundament in der Aufarbeitung und ihrer *Selbstdistanzierung*.

„Mensch sein heißt ja niemals, nun einmal so und nicht anders sein zu müssen, Mensch sein heißt immer, immer auch anders werden können.“
(Frankl V. 1986, S. 71)

In den ersten Beratungsstunden, im Zuge der Existenzanalyse, teilte Marina in erster Linie ihr Aufwachsen als unerwünschtes Kind in den sechziger Jahren, als Tochter einer Servicekraft im Gastgewerbe und eines Vaters, der als Fabrikarbeiter tätig war, mit. Die Schwangerschaft mit einem zweiten Kind, von einem nicht geliebten Partner, versetzte Marinas Mutter in eine schwere Krise, aus der es nur den Ausweg einer Ehe gab. Mit diesem traumatisierenden Erleben lässt sich vermuten, dass Marina bereits in der pränatalen Phase das „*Ungewollt Sein*“ und „*Nicht angenommen Sein*“ verspürte. Die *existenzielle Frustration* [Erklärung, siehe: Theorieteil] der Mutter wurde dadurch massiv erschwert, als dass sie bereits für ein uneheliches, zweijähriges Kind, eines anderen Vaters, zu sorgen hatte. Der ältere Bruder Marinas wurde tagsüber von einer Pflegemutter betreut, da die Großeltern nicht zur Verfügung standen und aufgrund der konservativen Einstellung ein uneheliches Kind nicht in deren Weltbild passte und schon gar nicht zwei uneheliche Kinder.

Marinas Mutter musste diese Ablehnung massiv erleben und fand nicht den Mut, trotzdem um Hilfe zu bitten und verspürte große Scham aufgrund dieser ablehnenden, verurteilenden Haltung.

Die Ehe der Eltern verlief sehr konfliktreich, da ein wertschätzender, liebevoller Umgang nicht gelang, Marinas Mutter bald in eine Opferrolle verfiel [Aussage von Marina in der Beratung] und sich mit Ablehnung und Depression dem Vater gegenüber zeigte. Der Vater erlebte dadurch ebenfalls eine massive Krise und als Kompensation seiner Wut und Enttäuschung entlud er seine Aggressionen, indem er Marina und ihre Brüder, sowie die Mutter schlug.

Für Marina wurde im Beratungskontext sehr schnell spürbar, dass sie sich verantwortlich fühlte für das Drama ihrer Eltern und sie begann rasch, sich sehr angepasst und besonders brav zu verhalten. Für den drei Jahre jüngeren Bruder, der ebenfalls kein Wunschkind war und der vom Vater zu Beginn abgelehnt wurde, übernahm Marina ebenso die Verantwortung.

In den Momenten, in denen es gelang, einen erträglichen und angenehmen Alltag zu leben, verspürte Marina auch das Gefühl von Freude und des angenommen seins, allerdings immer in der Angst und dem Zwiespalt, wann der Vater seine aggressiven Ausbrüche wieder an ihnen auslebte.

Das passive, depressive Verhalten der Mutter beschrieb Marina als sehr belastend und sie bemühte sich sehr, es ihr recht zu machen, um Lob und Anerkennung zu erfahren und der Mutter Erleichterung zu verschaffen.

In der Reflexion auch als unbewusstes Schuldgefühl von Marina erkannt. Liebkosungen und Herzlichkeiten konnte Marinas Mutter nicht an den Vater und auch kaum an ihre Kinder geben, ausschließlich in der Kleinstkind Phase war ihr dies möglich [Schutzinstinkt einer Mutter].

Im Beratungskontext konnte Marina die schwierige Situation ihrer Mutter erkennen, reflektieren und zum großen Teil versöhnen. Ungewollt schwanger zu werden - die Verhütung in den sechziger Jahren war keine Selbstverständlichkeit; kein soziales und auch familiäres Auffangnetz im Hintergrund zu haben; sich dem Ehemann ausgeliefert und von ihm existenziell abhängig zu fühlen; sich durch konservative Sozialisierungen und Erziehungsmuster schuldig zu fühlen; versagt zu haben; zu schwach zu sein, um sich zu widersetzen; in einer dauerhaften *existenziellen Frustration* zu leben, führte in diesem Fall zur Flucht in die Ablehnung, Depression und schließlich zum *existenziellen Vakuum*.

Hinzunehmen, dass die Mutter Marinas nicht die Kraft besaß, mit der Trotzmacht des Geistes, des sogenannten *Noopsychischen Antagonismus*, den widrigen Umständen entgegenzuwirken oder eine Sinnperspektive in sehr wohl vielem Gelingenden des

Lebens [*Leidensfähigkeit* trotz schwerster Umstände, positive Erlebnisse mit den Kindern, das gesunde Aufwachsen und eine positive Entwicklung der Kinder wahrzunehmen, sowie eine Verbesserung der existenziellen Situation zu erleben] zu erkennen möglich wäre, war für Marina die intensivste Herausforderung in ihrem Versöhnungsprozess mit ihrer Mutter [siehe Beratungsprotokolle].

Eine lebendige, soziale Gemeinschaft erlebte Marina im nachbarschaftlichen Umfeld, welches mit vielen FreundInnen und KameradInnen zu einem spielerischen, freundschaftlichen Auseinandersetzen und gegenseitigem Erziehen beitrug. Das Erleben dieser Gemeinschaft trug zum *seelischen Überleben* in der äußerst schwierigen Familiensituation bei, wie in der Reflexion von Marina beschrieben wurde.

Die schulischen Leistungen Marinas waren stets hervorragend, aber selbstverständlich für die Eltern und als Mädchen wurde Marina eine höhere Schulbildung untersagt, da die beiden Brüder eine solche erhielten, die finanziellen Mittel dafür nicht ausreichten und diese Priorität den Brüdern zugestanden wurde.

Die schlimmste Kränkung erfuhr Marina mit vierzehn Jahren, als sie von der Hauptschulabschlussfahrt in das Landestheater, nach Hause kam. Die Situation der Eltern war wieder einmal aus den Fugen geraten und als Marina die Wohnung betrat, wurde sie von ihrem Vater sehr heftig geschlagen und als junge Frau verbal auf das Schlimmste beschimpft und tiefsten Unterstellungen ausgeliefert.

Diese, so massive seelische Verletzung, als junge werdende Frau, war für Marina der Grund, sich emotional absolut von ihrem Vater zu distanzieren und es entstand Wut, Aggression und totale Ablehnung ihm gegenüber.

Als Projektionsfläche für die Frustration mit der Mutter benutzt zu werden und als Frau dermaßen gedemütigt zu werden, *vom ersten und wichtigsten Mann* in Marinas Leben, trug sehr zum starken Bemühen ihrerseits bei, frühe Erfahrungen mit Männern, auch sexuell, erleben zu wollen, um geliebt zu werden und Anerkennung von männlicher Seite zu erhalten. In der Beratung erkannte Marina, die *Suche nach geliebt und angenommen werden, so wie sie ist, von einem Mann zu erfahren*, war in ihrer weiteren Biografie bezeichnend.

Nach der Trennung der Eltern, die einige Jahre später erfolgte, brach Marina den Kontakt zum Vater so gut wie ganz, ab. Sporadische Besuche fanden keine emotionale Annäherung und erst mit der Geburt des Sohnes von Marina, beinahe dreizehn Jahre später, fand eine Annäherung statt, als Marinas Vater begann, sich liebevoll um den Enkel zu kümmern. Diese Fürsorge nahm Marina als stillschweigende Wiedergutmachung an und dieses äußerst *resiliente* [Erklärung „Resilienz“ siehe Theorieteil] Verhalten durfte sie in der Beratung bewusst erkennen.

Die Beziehung zum Vater war weiterhin sehr konfliktreich, allerdings erlaubte Marina sich, dem Vater zu widersprechen und eine klare Stellung zu beziehen.

Eine Aussprache oder Entschuldigung über die Kränkungen in der Kindheit fanden nie statt, da Marinas Vater eine totale Verweigerung– und Verdrängungsstrategie anwendete und jeglichen Versuch, die Dinge zu benennen, sofort mit Aggression ablehnte. Es ist anzunehmen, dass in seinem Innersten Schuldgefühle und Ängste dieses ablehnende Verhalten auslösten.

Das Hinterfragen im Beratungskontext, warum Marina trotzdem ihr Vater immer noch ein sehr geringschätzendes und abwertendes Verhalten ihr gegenüber an den Tag legte, den Kontakt aufrecht erhielt, erklärte sie damit, dass es einerseits für ihren Sohn eine äußerst gute Großvater – Enkel Beziehung gab und andererseits erkannte Marina die Hoffnung, möglicherweise von ihrem Vater doch noch väterliche Liebe, Anerkennung und Fürsorge erleben zu dürfen.

Als der Vater massive gesundheitliche Einschränkungen erlebte, war es Marina trotzdem möglich, im Sinne der *Selbsttranszendenz* [siehe Theorieteil] sich ihm helfend zur Verfügung zu stellen und für ihn da zu sein. Jedoch immer wieder mit Abwertung und Kränkung konfrontiert, kam Marina in einen Gewissenskonflikt und es entstanden in der Folge Schuldgefühle ihrerseits, da ihr Inneres nicht liebevoll bereit sein konnte, Hilfe zu leisten und Marina sich trotzdem aus Pflichtbewusstsein dazu zwang. Diese letzte Lebensphase ihres Vaters, als er nicht mehr den Willen aufbringen konnte, um wieder aktiv am Leben teil zu nehmen und nicht mehr aus dem Krankenbett aufstand, mit ihm zu gehen, fiel ihr sehr schwer. Aus diesem Grund nahm Marina die Beratung in Anspruch.

Diese Prägungen aus der Kindheit, das Abgelehnt sein zu fühlen, nicht gut genug zu sein, nicht in Ordnung zu sein, so wie Marina war, die elterliche, im Besonderen die väterliche Liebe zu vermissen, das seelische und körperliche Misshandeln ertragen zu haben, konnte in den Beratungsstunden durch *Biographiearbeit*, *Trauerarbeit*, *emotionale Auflösung*, durch die Fähigkeit zur *Selbstdistanzierung* und *Selbsttranszendenz* der Klientin, durch das annehmen, dass die Ursprungsfamilie nicht selbstverständlich in der Lage ist, das zu geben, was Marina benötigt hätte, erkannt und versöhnt werden. Letztendlich bewirkte ihre *Resilienz* und die Kraft ihres *noopsychischen Antagonismus* diesen Heilungsprozess [die kursiv formatierten Begriffe werden im Theorieteil beschrieben].

Im Beratungsprozess, zu dem Zeitpunkt, als ihr Vater kurz nach einer Operation beinahe verstarb, veränderte sich die Beziehung zwischen Marina und ihrem Vater grundlegend, laut ihrer Aussage. Im Angesicht des Todes und der konkreten Auseinandersetzung eines definitiven Verabschiedens konnte Marina plötzlich Mitgefühl und Vergebung ihrem Vater gegenüber verspüren.

Es konnten tiefe, berührende Gespräche über den Tod, die äußere Gelassenheit des Vaters im Bezug auf das Sterben und seine Vorstellungen, was ihm nach seinem Tode geschehen würde, ausgesprochen werden. Sein Glaube, dass er nach seinem irdischen Tode wieder zu Gott und zu seinen Angehörigen zurückkehren dürfe und dieses Leben für ihn als Prüfung zur Verfügung stand, ließ ihn innerlich gelassen und im Vertrauen sein, dass Gott ihn annehmen würde, mit allem Gelingenden und nicht Gelingenden seines Lebens.

Äußerst versöhnend empfand Marina die Situation, als ihr Vater sie bat, ihm den Rücken zu salben und er diese körperliche Annäherung zulassen konnte und es auch für sie möglich war, das zu tun. Die *Würde* des Vaters, diese Berührung anzunehmen und auch im körperlichen Verfall und Gebrechen als würdiger Mensch von seinem Umfeld behandelt zu werden, konnte auch von ihm angenommen und gewürdigt werden. Den berührenden Moment erlebte Marina, als sie das Bedürfnis verspürte, ihren Vater zu segnen und er dieses auch zuließ, seitdem ist es in jeder Begegnung für beide ein heilendes Ritual, obwohl es ausschließlich von Marina praktiziert wird.

Es gibt ihr einen Teil ihrer *Würde* zurück, die sie zeitlebens vermisst hatte, erklärte Marina im Dialog.

Die Begegnungen und die Zeit die Marina ihrem Vater zu schenken in der Lage ist, ist für sie ein – *mit Aushalten*, in dieser, seiner letzten Lebensphase. Auch wenn die Gespräche immer einseitiger und kürzer werden und auch das Aushalten und nur anwesend sein können manchmal belastend ist, ist es für Marina eine bereichernde Erfahrung und es geschieht nicht mehr aus Pflichtbewusstsein, sondern aus ihrem *Versöhnt Sein*, mit dem was ist und war. Auch, wenn sie möglicherweise kein Wort um Vergebung, von ihrem Vater, bis zu seinem Tode erfahren würde.

Alle Aussagen und möglichen Lösungsansätze, die von mir als Beraterin im Fallbeispiel dargestellt wurden, finden sich im Beratungsprotokoll wieder und obliegen selbstverständlich der Deutungshoheit der Klientin.

Das Skriptum der Fallgeschichte, im Zusammenhang mit der Diplomarbeit, wurde ausdrücklich unter dem Aspekt der Anonymisierung, von der Klientin gelesen und diesem zugestimmt.

4. Präzisierung der Fragestellung

Anhand der *Einzelfallgeschichte Marina* wird folgende Fragestellung näher erläutert. *Mit welchen Interventionen aus Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl können Menschen professionell begleitet werden?*

Die Methoden werden im Theorieteil, die Interventionen in der Einzelfallgeschichte beschrieben.

5. Theorie

5.1 Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Im Mittelpunkt der Logotherapie und Existenzanalyse steht die Orientierung nach *Sinn*. Sich mit den Sinnzusammenhängen des eigenen Daseins, der eigenen Existenz auseinanderzusetzen. Die Logotherapie und Existenzanalyse wurde von Viktor E. Frankl gegründet (1905-1997). Laut Frankl ist der Mensch ein Wesen auf der Suche nach Sinn. Dies bedeutet, sein individuelles Leben mit seinen Begabungen, Möglichkeiten und Grenzen zu gestalten. Die *Freiheit des Willens*, der *Wille zum Sinn* und letztendlich der *Sinn im Leben* sind zentrale Elemente der Logotherapie.

„Es sind nicht die äußeren Bedingungen, die das Leben bestimmen, sondern die Freiheit, sich im Rahmen des Gegebenen immer wieder neu nach bestem Wissen und Gewissen für bestimmte Handlungs–und Sichtweisen zu entscheiden“, meint Frankl. Diese Freiheit setzt allerdings voraus, Verantwortung für das eigene Leben zu haben und übernehmen.

„Nicht das Leben hat uns zu geben, sondern wir antworten auf die Fragen des Lebens durch unser Handeln und Denken. Gelingt es, die Fragen des Lebens sinnvoll zu beantworten, so kann Sinnhaftigkeit erlebt und erfahren werden“ (Frankl, 2016, S. 26).

„Die Sinnfrage aber stellt sich nicht nur explizit in Verlusten, sondern sie ist auch implizit ständig zugegen in all jenen Lebensvollzügen, in denen im Störfall ihr Fehlen leidvoll imponiert. Der Mensch ist fundamental auf einen Sinn hin ausgerichtet“ (Frankl, 2016, S. 26).

Laut Frankl kann Sinn nur persönlich erlebt werden – er kann nicht verordnet werden. Äußere Schicksalsschläge, die den Handlungsspielraum einengen, kann der Mensch immer noch mit seinen geistigen und seelischen Freiräumen seines Lebens, durch die innere Einstellung zu den Menschen und Dingen, die ihn umgeben, mit Sinn erfüllen.

Viktor E. Frankl hat sein Menschenbild im Konzept seiner „Dimensionalontologie“ vorgelegt. Darin entfaltete er menschliches Sein dreidimensional: auf somatischer, psychischer und geistiger Ebene. Frankl sprach von einer „Einheit trotz Mannigfaltigkeit“ (Frankl, V., 2017 S. 231).

Menschliches Sein ist immer schon ein Sein auf den Sinn hin, mag er ihn auch noch so wenig kennen... Ob er es will oder nicht, ob er es wahrhat oder nicht, der Mensch glaubt an einen Sinn, solange er atmet. (Frankl, 1982, S. 221)

5.2 Resilienz

Die Bedeutung, sowie die Wichtigkeit der Resilienz in und nach krisenhaften Situationen, erklärt sich in nachfolgendem Text:

Resilienz (Psychologie) – Wikipedia

Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. ([https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)))

Eine ausführliche Erläuterung der wesentlichen Aspekte resilienten Verhaltens wurde von *Monika Gruhl & Hugo Körbacher (2012)*, wie folgt dargestellt:

5.2.1 Optimismus

Der Optimismus resilienter Menschen entsteht aus einer positiven Weltsicht und einem positiven Selbstkonzept. In Schwierigkeiten wird nach dem Guten gesucht, neue Situationen und Gegebenheiten werden als unerwartete Chancen gesehen und Enttäuschungen als Erfahrung gewertet. Unsere Grundhaltung und wie wir auf die Menschen in unserer Umgebung zugehen, bestimmt unsere Wahrnehmung.

5.2.2 Akzeptanz

Akzeptanz üben heißt, all das zu integrieren, was mir das Leben bringt. Eine Grundvoraussetzung ist, unterscheiden zu lernen, was in meinen Einflussbereich fällt und was nicht. Jeder hat die Verantwortung für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Taten. Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann. Wer bereit ist, durch diese Phasen (unerwartete Ereignisse, unverhoffte Wendungen, nicht erfüllte Lebensentwürfe) hindurchzugehen und seine Gefühle zuzulassen (Schmerz, Angst, Trauer), mehrt seinen persönlichen Erfahrungsschatz und erntet inneren Frieden. Was hinter Ihnen liegt, hat einen Sinn, der sich oft erst in der Rückschau erschließen lässt. Diese Erkenntnis bahnt den Weg zu Versöhnlichkeit: gegenüber dem, was uns widerfährt, gegenüber anderen Menschen und nicht zuletzt uns selbst gegenüber mit unserer Biografie und all unseren erwünschten und unerwünschten Facetten.

5.2.3 Lösungsorientierung

Resiliente Menschen verwandeln Probleme in Möglichkeiten und Chancen. Sie lenken ihre Energie darauf, erwünschte Ergebnisse zu erzielen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen bzw. neue und kreative Lösungen zu erzielen. Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit. Ob ich etwas als Problem oder als Chance wahrnehme, ist ein Ergebnis meiner eigenen Denkweise. Ziel ist, möglichst viele unterschiedliche Optionen zu entwickeln, um daraus eine angemessene Lösung zu wählen bzw. aus verschiedenen Ansätzen eine neue, spezielle Lösung zu kreieren.

5.2.4 Selbststeuerung

Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten und Situationen angemessen zu steuern, sich je nach Bedarf zu aktivieren oder zu beruhigen. Durch die Regulierung der Gefühle kann man seinen Gemütszustand in Balance bringen, z. B. unter großem Druck ruhig und gelassen bleiben. Dies geschieht durch das Zusammenspiel beider Hirnhälften – dem schnellen Wechsel zwischen dem bewussten Verstand (links) und dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (rechts). Diese Wirkungsweise beeinflusst sowohl, welche Entscheidungen wir treffen, als auch unsere Selbstmotivation. Resiliente Menschen haben wirksame Strategien mit Stress umzugehen.

5.2.5 Verantwortung Übernehmen

Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen und können ihren Einflussbereich gut abklären. Es ist ein grundlegender Antrieb, möglichst viel Kontrolle über das eigene Leben zu haben, aber jedoch kaum vermeidbar, sich einmal in einer Opferrolle zu finden. Wie sehr und wie lange wir jedoch unter den Gegebenheiten leiden, entscheiden wir selbst.

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

5.2.6 Beziehungen gestalten

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

5.2.7 Zukunft gestalten

Für resiliente Menschen bedeutet die Zukunft unabhängig ihrer Vergangenheit neue Chancen und Möglichkeiten. Sie setzen von sich aus Initiativen und steuern ihre eigene Entwicklung. Dabei ist es wert, Denkgewohnheiten und Vorannahmen zu überprüfen, denn wir verhalten uns unbewusst so, dass unsere Einschätzungen möglichst bestätigt werden. Mit klarer Zielsetzung und Evaluierung der einzelnen Abschnitte verlieren resiliente Menschen die entscheidenden Absichten nicht aus den Augen. Visionen und überdauernde Wertevorstellungen geben Orientierung.

Die schöpferischen Ideen des Unbewussten und der brennende Wunsch, sie zu verwirklichen geben eine ungeahnte Kraft, Hindernisse zu überwinden und Rückschläge zu verkraften. (Gruhl M. & Körbacher H. 2012)

5.3 Selbst-Transzendenz

Der Mensch wird nach Ansicht Frankls „ganz er selbst, in dem er sich übersieht und vergisst, in dem er sich hinter sich lässt. In der Hingabe an eine Aufgabe oder an einen anderen Menschen, einen Partner, wird er ganz er selbst. Aber auch in der Erfüllung eines Sinnes oder im Dienst an einer Sache.(S.47)

5.4 Selbstdistanzierung

Die Selbstdistanzierung und die Selbsttranszendenz repräsentieren zusammen die beiden fundamentalen Charakteristika des Menschen. „Soweit nun die Selbsttranszendenz gemeint ist, bedeutet sie die Fähigkeit des Menschen, gedanklich aus sich heraus zu treten und sich von einer gleichsam höheren Warte aus zu betrachten“ (Frankl, 2011, S. 163).

Eine der Erscheinungen der Selbstdistanzierung, die Frankl besonders in der Therapie anwendet, ist der Humor.

In dem Moment, in dem es dem Menschen gelingt, über sich selbst zu lachen oder auch nur zu schmunzeln, hat er bereits den Bannkreis seiner Neurose durchbrochen. Indem er die Selbstfixierung der Neurose überwunden hat und nun außerhalb des Systems steht, kann er die Neurose von außen betrachten und ist nicht mehr in ihr gefangen. Der erste Schritt zu einer Loslösung ist somit getan. (Frankl, 1982, S. 23)

5.5 Paradoxe Intention

- Die paradoxe Intention stärkt die Fähigkeit zur Selbst-Distanzierung (distanziert von psychogenen Auslösern und macht sie unwirksam)
 - Die Dereflexion stärkt die Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz
 - (reduziert Egozentrierung und Hyperreflexion und deren Auswirkungen)
 - Die Einstellungsmodulation („Sokratischer Dialog“: Methode des gem. Nenners, Sinnfindungsgespräche)
 - a) fördert die Trotzmacht des Geistes (verbessert die Einstellung zu Negativem und ermöglicht dessen Bewältigung)
 - b) fördert den Willen zum Sinn (verbessert die Einstellung zu Positivem und ermöglicht dessen Ausschöpfung)
- Mit Hilfe der paradoxen Intention korrigiert der Patient seine ängstliche Erwartung.
Mit Hilfe der Einstellungsmodulation korrigiert er seine negative Einstellung.
Mit Hilfe der Dereflexion korrigiert er seine fehlgeleitete Aufmerksamkeit
(Lukas 2002, S.121).

5.6 Noopsychischer Antagonismus

Der Mensch stellt einen Schnittpunkt, eine Kreuzungsstelle dreier Seinsschichten dar: der leiblichen, seelischen und geistigen. Dennoch wäre es falsch zu sagen, der Mensch „setzt“ sich aus Leiblichem, Seelischem und Geistigem „zusammen“, ist er doch Einheit und Ganzheit – aber innerhalb dieser Einheit und Ganzheit „setzt“ sich das Geistige im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm „auseinander“. Frankl spricht vom noo-psychischen Antagonismus.

„Er ist immer nur Möglichkeit, bloße Mächtigkeit – allerdings eine Mächtigkeit, an die immer wieder appelliert werden kann, und zwar gerade von ärztlicher Seite appelliert werden muss.“ Immer wieder gilt es, die „*Trotzmacht des Geistes*“; wie Frankl sie genannt hat, aufzurufen gegen die nur scheinbar so mächtige „Psychophysis“.

Der noopsychische Antagonismus besagt, dass die seelische und die geistige Dimension des Menschen nicht einfach irgendwie nebeneinanderstehen, sondern in Beziehung zueinander treten (<https://wasisthoffnung.wordpress.com/2011/08/04/das-menschenbild-der-logotherapie/>).

5.7 Liebesfähigkeit

Liebe definierte Frankl als die innigste Werteschau des geliebten Menschen, als einen Akt, der menschliches Dasein als menschliches auszeichnet, mit anderen Worten, ... „ein existenzieller Akt, ein eigentliches und ursprüngliches menschliches Phänomen“ (Frankl 2007, S.182).

„Der Mensch, sofern er wirklich liebt“, meint Frankl, „ist im Lieben tatsächlich auf das *Einmalige* und das *Einzigartige der geistigen Person* des geliebten Menschen, eingestellt und ausgerichtet“ (Frankl 2007, S.183).

„Liebe ist mehr als ein Gefühlzustand, Liebe ist intentionaler Akt, also ein, auf etwas Hingezogen Sein. Was in ihr intendiert wird, ist das So-Sein eines anderen Menschen, unabhängig vom Dasein dieser Person und somit über den Tod hinaus, schreibt Frankl“ (Frankl 2007, S. 184).

„Erst die rechte, wahre Liebe dringt zur personalen Besonderheit eines Menschen vor und wird dessen unvergleichlichen Wesens gewahr. Sie erkennt sein Innerstes, sein Verborgenes und knospenhaft – sein Schönstes“ (Frankl 1997, S. 35).

5.8 Würde

Dass der Mensch innerlich stärker sein kann als sein äußerliches Schicksal, diese Erfahrung hatte Viktor Frankl persönlich erlebt, als Überlebender mehrerer Konzentrationslager.

Viktor E. Frankl steht für die unantastbare Würde des Menschen ein, für die „Freiheit und Verantwortlichkeit des menschlichen Geistes, der kein von Erbbedingungen gemachter ist, kein von Genen vor-programmierter, von Erziehungsprogrammen geprägter, von Gesellschaftsstrukturen vergewaltigter und vom Schicksal überwältigter, sondern ein entscheidender Geist ist.

Der – was keinem anderen irdischen Geschöpf zugestanden ist – mitentscheiden darf über sich und seine Taten“ (Frankl, 2018, S.65).

Der Neurobiologe, Gerald Hüther, beschreibt: „Die Vorstellung der Würde ist tief eingebettet und verwurzelt in die innere Überzeugung von dem, was uns als Menschen auszeichnet und worin unser eigentliches Menschsein im eigenen Handeln zum Ausdruck kommt“ (Hüther 2018, S. 20).

Hüther gibt einen Teil des menschlichen Grundgesetzes wieder, indem „die Würde des Menschen unantastbar ist und als etwas jedem Menschen Gegebenes, ihm vom Lebensanfang bis zum Lebensende Innewohnendes ist“ (Hüther 2018, S. 21).

Jehuda Bacon, Auschwitz Überlebender meint zur Würde: „Das heißt, es gibt etwas Überzeitliches, Zeitloses, etwas Göttliches, das man nicht vernichten kann“ (Hüther 2018, S. 58).

5.9 Der unbewusste Gott

5.9.1 Der Mensch auf der Suche nach seinem letzten Sinn

Frankl beschreibt in seinem Buch, *Der unbewusste Gott*, dass es unmöglich ist, dem Menschen Sinn zu *verordnen*, „was sehr wohl möglich ist, dass unser Leben der Möglichkeit nach, *unter allen Bedingungen und Umständen sinnvoll ist und es bis zuletzt bleibt*“ (Frankl 1992, S. 86).

Er nennt diesen sogenannten Willen zum Sinn, den jeder Mensch nur aus eigenem Willen erkennen und sich dafür entscheiden kann, einen „Über-Sinn“ und spricht davon, dass der religiöse Glaube letztlich das Vertrauen und der Glaube an einen „Über-Sinn“ ist (Frankl 1992, S. 64).

Religiosität ist eine zutiefst personale, ein persönliches, in seiner ureigenen, individuellen Sprache, wenden an Gott, beschreibt Frankl. (Frankl 1992, S.65)

5.9.2. Tragische Trias

Die Möglichkeit, unsere *Einstellung* zur Situation zu ändern – unsere Einstellung und uns selbst, erleben wir durch unser reifen und geistiges über uns selbst hinauswachsen. Die Konfrontation in unserem Leben, birgt unweigerlich die Komponenten der *tragischen Trias*, die sich zusammensetzt aus *Leid, Schuld* und *Tod*. Es gilt, „Leid zu transformieren in Leistung; Schuld in Wandlung; und die Vergänglichkeit menschlichen Daseins in den Ansporn zu verantwortetem Tun“, so Frankl. (Frankl 1992, S. 87)

„Das Leiden eines Menschen sei keineswegs notwendig, so Frankl, allerdings ist *Sinn möglich, trotz Leidens*, vorausgesetzt, das Leiden kann nicht behoben und beseitigt werden“ (Frankl 1992, S. 87).

Oft enthüllt sich uns der *Sinn unseres Lebens* erst in unseren letzten Lebensmomenten und dieser ... „End-Sinn“... unseres Lebens hängt davon ab, ob wir „den Sinn jeder einzelnen Situation erfüllen, nach bestem Wissen und Gewissen“ (Frankl, 1992, S. 88).

Der „sinn-gläubige Mensch“ hat die Möglichkeit zu entscheiden, ... „so zu handeln, als ob das Leben einen unendlichen, einen über unser endliches Fassungsvermögen hinausgehenden – einen, Übersinn´ hätte“ (Frankl 1992, S. 92).

Frankl meint, ... „der Glaube an Gott ist entweder ein bedingungsloser oder es handelt sich nicht um einen Glauben an Gott.“ Glaube und Religion definieren sich als „Erfüllung eines Willens zum letzten Sinn“ (Frankl, 1992, S. 98).

6. Berücksichtigung persönlicher und therapeutischer Grenzen

Im Laufe dieses Beratungsprozesses, der doch über einen längeren Zeitraum hinausging, wurde sehr stark erfahrbar, dass mit dem tieferen „Hinschauen“ auf die Lebenssituation der Klientin, sowie deren Vater, ein *Bewusstsein* eröffnet wird, dass, wie in diesem Falle, sich in einer berührenden Art und Weise gezeigt hat. Den Mut und die Kraft der Klientin, sich diesem Prozess zu stellen und tatsächlich den *Willen zum Sinn* zu erkennen, um die Beziehung zum Vater zu klären und zu erleichtern, verlangte Marina große *Stärke, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz* und die *Trotzmacht des Geistes* in äußerster Form ab.

Vieles, nicht Erkanntes und Verdrängtes berührte sie sehr. Dieses an die Oberfläche des Bewusstseins Gelangende, erschütterte Marina in ihrem gesamten Wesen und Empfinden und löste diesen, letztendlich heilenden Prozess aus.

Als Beraterin diesen Prozess zu begleiten, versetzte auch mich in vielen Momenten in eine tiefe Betroffenheit und transportierte zum Teil die eigenen Themen meines Lebens in mein Bewusstsein. Die Klientin agierte in einigen Situationen als *Spiegel* für mich selbst, in manchen noch nicht ganz erlösten Themen meines Lebens.

Das *Mitfühlen*, nicht in ein - *Mitleiden* verwandeln zu lassen, verlangte mir einiges an bewusster Reflexion und Supervision ab.

7. Beratungspraxis - Überprüfung der Fragestellung:

Zur Überprüfung der Fragestellung möchte ich die formulierten Fragen vom Beginn der Diplomarbeit noch einmal aufgreifen, um Erkenntnisse daraus zu gewinnen, um die Reflexion des Beratungskontextes aus einer Metaebene zu betrachten.

Was macht für die Klientin Sinn, ihren Vater zu begleiten – trotz dieser schweren Vergangenheit?

Laut Aussage der Klientin „Marina“ verspürte diese im Laufe des Beratungsprozesses, durch die Aufarbeitung der Trauer und der erlebten väterlichen Kränkungen, im Zuge der Biographiearbeit, emotionaler Auflösungsarbeit und vor allem dem Verständnis und der Erkenntnis dafür, dass ihr Vater es nicht besser gekonnt hatte, weil auch er seine Kindheit selbst nicht positiv erleben durfte, ein *Mitfühlen* und nicht ausschließlich ein *Leiden am eigenen zu kurz gekommen Sein*.

Dass es ihm nicht gelungen ist, an ihr besser zu handeln und vergangenes Erleben nicht zu wiederholen, verursachte in Marina viele Jahre Unverständnis, Ablehnung und eine Art Opferrolle, die sie jahrelang selbst aufrechterhielt und sich dadurch ihre Wut und Aggression stets berechtigt anfühlten.

Ein Teufelskreis des Leidens entstand. Das Bewusstsein, zu glauben, vieles tun zu müssen, um die väterliche Liebe und Anerkennung zu erhalten, entpuppten sich als *unerfüllte Erwartungshaltung* durch Marina. Im Reflektieren der Lebenssituationen Marinas, erkannte diese, wieviel Schwieriges sie auch ohne ihren Vater oder auch Eltern schaffen konnte, ihre große *Leidensfähigkeit* dadurch sichtbar wurde und es nicht im Wesentlichen der Bestätigung des Vaters, der Mutter, des Umfeldes oder des Partners bedarf, um Anerkennung Lob und Liebe zu erhalten.

Das *Erkennen*, das *bewusst Machen* und vor allem das *Fühlen*, des eigenen *Selbstwertes*, der eigenen *Selbstliebe* und der *Verantwortlichkeit für das eigene Leben*, bewirkte in Marina die Möglichkeit der *Selbstdistanzierung* und der *Selbsttranszendenz*, um ein versöhnen mit dem Vater zu spüren, auch ohne sein direktes zutun.

Ihn selbst in dieser letzten Phase seines Lebens in so geduldigem, versöhntem Zustand zu erleben, erleichterte Marina dieses *Mit-Aushalten* im Sterbeprozess und dieses Begleiten wurde für sie eine Art ...“letzte Hilfe“... (Frankl 1983, S.231), wie Viktor Frankl es beschrieb. Über diese Hilfe in der Begleitung schreibt Frankl: „Wenn ich im rechten, nämlich aufrechten Leiden noch eine letzte, auch die höchste Möglichkeit der Sinnfindung sichtbar mache, leiste ich nicht erste, sondern letzte Hilfe“ (Frankl 1983, S.231).

Was macht für den Sterbenden Sinn?

Die höchste Form der Sinnfindung, bedeutet für den sterbenden Menschen, sich mit dem Leben in Krankheit aussöhnen und sogar Sterben und Tod als zum Leben gehörend annehmen können. Die bisher maximal erfüllten Sinninhalte des Lebens müssen losgelassen werden, um frei zu werden für einen letzten Sinn. „Vom Tod her erst erhält das Leben seinen besonderen Sinn“ (Frankl 1996, S. 211).

Frankl meint, wenn er sagt, „Das Leben der Menschen verwirkliche sich in der Selbsttranszendenz, in der Hingabe an eine Aufgabe, an eine geliebte Person, an einen Sinn oder Über-sinn, der nicht wieder der Mensch selbst ist. Da entdeckt selbst der Schwerkranke oder Sterbende, dass er auch in dieser Phase seines Lebens durch seine Einstellung zu seinen Leiden eine Leistung erbringt, die anderen zu leben und weiterleben helfen kann.“ ...“So wahr sein Leben einen Sinn bis zum Schluss. (Frankl 1996, S. 211)

Das vermutliche „Nahtoderlebnis“ vor wenigen Monaten bewirkte im Gemütszustand des Vaters von Marina eine sicht- und spürbare Veränderung, wie diese beschrieb. Das Ankämpfen und die Aggression gegen die immer weniger werdende Beweglichkeit, den zunehmenden Kontrollverlust über die körperlichen, sowie geistigen Funktionen, nahm akut ab und es stellte sich ein *geduldiges Annehmen* dieser erschwerenden Situation ein und ein plötzlicher, sanfter Umgang mit den Menschen im Umfeld. Die Ereignisse und inneren Prozesse an diesem „besonderen Tag“, konnte der Vater nicht beschreiben, aber es wurde diese sichtbare Veränderung dadurch bewirkt.

Das Erleben eines heilsamen Umgang mit der Krankheit bedeutet, diese nicht zu er-leiden, sondern durch-leiden. „Wenn wir nämlich mit der Krankheit durch und fertig sind, wird uns ein Licht aufgehen. Wir haben Leidensfähigkeit gelernt und Sinnerfüllung gefunden“, schreibt Cornelia Schenk. Der Mensch trägt in sich ein urtiefes Gefühl, auch nach dem Tod des Körpers weiterzuleben: „Der menschliche Geist wagt den Traum vom Leben, das ewig ist, das vor uns da war und nach uns da ist“ (Schenk 2011, S. 249).

Da Marinas Vater zeit seines Lebens ein gläubiger Mensch war, half ihm in dieser Lebensphase das gedachte und gesprochene Gebet, für sich allein oder gemeinsam mit seiner Tochter, die Situation anzunehmen und durchzustehen.

Immanuel Kant beschrieb die Kraft des Glaubens folgendermaßen: „Was zu begreifen gilt, ist, dass die Kraft des Glaubens erst die Möglichkeit des Gewissen [sicheren] Wissens in uns schafft. Der Kraft des Glaubens hat aber der Mensch Vertrauen zu schenken! Sich der Kraft des Glaubens anzuvertrauen, ist eine Urerfahrung des Menschen selbst, ...“ (In: Existenz und Logos. Heft 20/2012, S. 117).

8. Resümee und Schlusswort

Sehr dankbar, beinahe - demütig, bin ich, diesen Beratungsprozess begleitet haben zu dürfen. Sich mit dem Thema des Versöhnens und der Endlichkeit des Lebens auseinandersetzen zu dürfen, eröffnete auch mir als Beraterin eine sehr berührende und heilsame Erfahrung. Der Tod gehört zum Leben, so heißt es oftmals sehr konkret und es ist die tatsächliche Wahrheit. Ohne diese Erkenntnis würde unser Leben wohl wenig Sinn bringend sein können.

Der Mensch ist wohl das einzige Lebewesen, das imstande ist, über seinen eigenen Tod zu reflektieren. Allerdings findet Zeit des Lebens oftmals eine starke Verdrängung dieser Tatsache statt, aus Angst vor der Gewissheit des Todes und der Ungewissheit des *Nicht-seins*, nach unserem irdischen Leben.

Dass das Leben ein *ungelebtes, nicht erfülltes* gewesen sein könnte, vieles nicht verwirklicht werden konnte, bereitet sterbenden Menschen häufig eine *Gewissensangst*. Befindet sich der sterbende Mensch in seiner *Bewusstheit*, so kann das Leiden und Sterben das Leben des Menschen bereichern und er es als letzten Sinn im Leben annehmen. Er befindet sich in seiner „*Seinsbewusstheit*“, in seiner Verantwortung für sein eigenes Sein.

(Nach Yalom, I.D. 1989. In: Existenz und Logos, Heft 2/2004, S. 16).

Die erlebte *Grenzerfahrung der Todesnähe*, bewirkte auf besondere Weise eine starke, positive Wesensveränderung im Vater der Klientin. Die Gelassenheit und das Annehmen des Leidens erfolgte möglicherweise durch die intensive Erfahrung der Todesangst und dem sich vertraut machen mit der Todeserfahrung.

Es ist notwendig, im Beratungskontext ein Gespräch von Mensch zu Mensch zu führen, mit dem Vertrauen, dass KlientInnen selbst erfahren, erfühlen, selbständig denken und entdecken, um sich selber zum Bewusstsein zu erwecken und Erkenntnisse daraus erzielen, die erst dann in das Tun übernommen werden können. Denn „das ICH wächst am DU“, wie Martin Buber es formuliert (In: Existenz und Logos, Heft 2/2005, S. 184).

Letztendlich sich damit *abzufinden*, die erlebte Vergangenheit nicht mehr verändern zu können, sondern sie als *Lerngeschenk* zu akzeptieren und zu erfahren, dass Versöhnung trotz aller Kränkungen bis zur letzten Sekunde des Lebens möglich ist, ist wohl eine der größten Erfahrungen von „*Sinn im Leben*“ eines Menschen und ich danke meiner Klientin Marina, diese Erfahrung mit ihr teilen zu dürfen.

Literaturverzeichnis

Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie, Beratung, Bildung. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie (Hrsg.), Heft 2/2005, S. 184.

Frankl, V., (1982). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.* Wien: Deuticke Verlag.

Frankl, V.,(1982). *Im Anfang war der Sinn.* Wien: Deuticke Verlag.

Frankl V., (1983). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.* Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.

Frankl V., (1992). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.* Bern: Hans Huber Verlag.

Frankl, V., (1992). *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion (15. Auflage).* München: dtv Verlagsgesellschaft mbH&Co.KG.

Frankl, V., (1996a). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.* Bern: Hans Huber Verlag.

Frankl, Viktor E., (1996b). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie.* München: Piper Verlag.

Frankl V., (1996). *Der Wille zum Sinn.* In: *Das Prinzip der Hoffnung in der Logotherapie. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie (Hrsg.), Sonderheft Tagungsbericht (S. 112-114).* Davos. 1996

Frankl, V., (1997). *Die ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.* Wien: Deuticke Verlag.

Frankl, V., (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse (8. Auflage).* München: dtv Verlagsgesellschaft mbH&Co.KG).

Frankl, V., (2011). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn (24. Auflage).* München-Zürich: Piper Verlag.

Frankl, V. (2016). *Der Wille zum Sinn (7. Auflage).* Bern: Hogrefe Verlag.

Frankl, V., (2017). *Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz.* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Frankl, V., (2018) *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.* Bern: Hogrefe Verlag.

Monika Gruhl & Hugo Körbacher, (2012) Mit Resilienz leichter durch den Alltag.
Breisgau: Kreuz Verlag in der Herder GmbH.

Hüther G., (2018). Würde. Was uns stark macht - als Einzelne und als Gesellschaft.
München: Albrecht Knaus Verlag.

Lukas, E., (2002). *Lehrbuch der Logotherapie*. Menschenbild und Methoden München:
Profil.

Riedel, Christoph, Deckart, Renate und Noyon, Alexander. *Existenzanalyse und
Logotherapie*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 2002.

Rezensionen (2012). Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie,
Beratung, Bildung. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie (Hrsg.),
Heft 20/2012, S. 117.

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

Yalom, I.D. (1989). In: Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie,
Beratung, Bildung. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie (Hrsg.),
Heft 2/2004, S. 16.

Elektronische Medien

<https://resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/>

[https://wasisthoffnung.wordpress.com/2011/08/04/das-menschenbild-der
logotherapie/](https://wasisthoffnung.wordpress.com/2011/08/04/das-menschenbild-der-logotherapie/)