

Diplomarbeit

**„Vom Reichtum der Freiheit, die Wahl zu haben –
die Entscheidung zum „...trotzdem“ als besondere
logopädagogische/logotherapeutische Ressource
in der Lebens - und Sozialberatung**

Für: Kompaktlehrgang für Lehrerinnen und Lehrer
Ausbildung zur Psychosozialen Beratung, Velden am
Wörthersee, Jahrgang 2016 - 2018
EALP

Astrid Maria Petz, MSc

astrid.petz@gmx.net

Semriach, 26. Dezember 2017

Vorwort

Frankl sagt dazu: „Das Leben selbst sei es, das uns ständig „befrage“, indem es uns vor einzelnen Situationen stelle und es uns überlasse, auf sie zu reagieren – auf eine Art und Weise unserer Wahl. Unsere Reaktion sei dann unsere „Antwort“ auf die jeweils gestellte „Lebensfrage“ (Lukas, E., 2015: 13)

Einige Gedanken...

Warum wählte ich den Begriff „Reichtum“ – es hebt die **Geistbegabung**, die **Individualität** und den **gesunden Kern** des Menschen trotz vordergründiger, schwerer und verfahrenerer Situationen hervor. Der besondere „Reichtum“ trotz der Krankheit, der Verwirrtheit oder der körperlichen Schwäche: Bei schweren Erkrankungen, bei „Null Bock und alles Scheiße Mentalität“, in Depression, bei verschiedensten Suchterkrankungen bzw. bei hohem Medikamentenkonsum, als Asylant mit negativem Bescheid, jedoch noch nicht ausgewiesen oder im Erleben einer anderen Lebenskrise wie das (frühe) Sterben bzw. der Tod von Angehörigen, Lebenspartnern, Verwandten oder Freunden... und und und ... stets bleibt dem Menschen die Möglichkeit, aus seiner Bedrängnis herauszugehen und einen anderen, neuen und sinnvollen Weg zu wählen.

Trotz soll ein Verhalten des Widerstands, der allgemeinen Gegenwehr oder der Standhaftigkeit darstellen; das Trotzen ist nicht negativ wertend, sondern bezeichnet eine gute, vielleicht verborgene Widerstandsfähigkeit. Diese Fähigkeit entdeckt, entwickelt und beginnt der betroffene Mensch zu gestalten, um der Schwierigkeit, dem schweren Schicksalsschlag, der unvorhergesehenen Erkrankung oder einer belastenden Situation „Herr/ Frau“ zu werden und sich aufzurichten.

Dieser Reichtum ist dem Menschen als einzigartige, besondere Ressource gegeben, sie ist ein Ausdruck seiner Lebendigkeit, seiner inneren Freiheit und einer Absage an die Determiniertheit eines jeden Menschen. Die Gestaltungsfreiheit und damit gemeint ist das Finden einer wertvollen und würdigen Antwort auf die „Fragen des Lebens“, lassen jedes Individuum kräftig und aufrecht werden.

Zu sagen: Ich bin reich beschenkt ... bedeutet konkret: Mir ist Vieles gegeben, Vieles ist grundgelegt, vorhanden und bedarf der Ausformung, Erweiterung, dem Erblühen, dem Wachsen, dem Reifen.

Zu sagen: „Ich habe die Freiheit, zu wählen“, ist bereits der Beginn der Veränderung, ein Wandel, eine Kehrtwende.

Einleitung

Vor einigen Jahren las ich das Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ von Viktor E. Frankl. Ich war fasziniert, mit welch´ anschaulichen Worten der Autor diese Zeit in den Konzentrationslagern beschrieb und gleichsam betroffen, welch´ beispielloses Leid den Menschen zugefügt wurde und mit welch´ unwürdiger Rücksichtslosigkeit und Bosheit jeder Insasse zu einer Nummer, zu einem Nichts degradiert wurde. Viktor Frankl überlebt, und hat dieses Buch verfasst, nicht um mit Jenen abzurechnen, die so unzählige Grausamkeiten verursacht und begangen haben, sondern um mit den Menschen in Dialog darüber zu treten, wie es auf ganz andere Art möglich ist, solch´ einen Holocaust zu gestalten. In den schwierigsten Situationen ist es möglich, Ressourcen in einem Menschen zu finden, die trotz allem sinnvoll, menschenwürdig, mit anderen Worten lebenswert sind.

Ich selbst war in anderer Art vor drei Jahren in einer lebensbedrohlichen Situation, als ich die Diagnose Brustkrebs bekam... Niemals hatte ich solch´ eine Erkrankung erwartet und ich hatte auch immer gedacht, dass ich mich mit dem Thema „Krebs“ nicht zu beschäftigen bräuchte... „Jeder Mensch hat sein Ausschwitz“ hat ebenfalls Viktor E. Frankl einmal gesagt, und sagt damit in einem kurzen Satz, wie viel Leid, Not und Hoffnungslosigkeit einen Menschen ereilen kann. Mir haben solche und andere Grundsätze gutgetan, mich haben die Inhalte der Logotherapie/ Logopädagogik weitergebracht, ich habe noch viel mehr begonnen, meine Erkrankung als „Anfrage des Lebens“ zu sehen, mir darüber bewusst zu werden, wie viel ich trotz einer Erkrankung zu tun, zu gestalten imstande bin. Ich habe in dieser Zeit mein Masterstudium der Logopädagogik abgeschlossen und sehe es heute als eine besondere Fügung Gottes („Wo immer du bist, sei gewiss, dass Gott auf dich blickt“ aus Hopfgartner, W. „Die Augen des Glaubens sehen weiter“, S. 15) in dieser Weise, sozusagen ganz hautnah, die gehörten Inhalte auch leben zu dürfen. Meine Erkrankung ist für mich keine Bürde, sondern eine Aufgabe, die ich immer wieder annehme und zu gestalten imstande bin. Als konkretes Beispiel meine Einstellungsänderung von „ich muss, ich muss, ich muss, ... **zu** ich kann, ich darf, ich möchte...!! Diese Abschlussarbeit soll dieses „Trotzdem“ aufgrund der menschengespezifischen geistigen Freiheit („Trotzmacht des Geistes“) hervorheben, aus der logopädagogischen Erkenntnis begreiflich machen, anhand von praktischen Beispielen untermauern und dazu einladen, selbst dieses „Trotzdem“ im täglichen Sein zu wagen, zu gestalten und zu leben.

Gender Erklärung/Sprachliche Gleichbehandlung

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

Die in dieser schriftlichen Arbeit verwendeten personenbezogenen Ausdrücke betreffen – soweit dies inhaltlich in Betracht kommt – Frauen und Männer gleichermaßen (BGBl. I Nr. 30/1998, Art. 3 Z 10).

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche erkenntlich gemacht habe.

Semriach, 26.12.2017

A handwritten signature in black ink that reads "Astrid Petz, MSc". The signature is written in a cursive style with a large initial 'A'.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Gender Erklärung, Eidesstattliche Erklärung

1. Begriffsklärung	1
1.1. Was bedeutet Freiheit im herkömmlichen Sinn?	1
1.2. Was bedeutet Freiheit in der Logopädagogik/ Logotherapie?	2
1.3. Freiheit und Verantwortung	4
1.4. Auf dem Weg in die Freiheit	6
1.4.1. Was ist der Mensch?	6
1.4.2. Was lässt den Menschen gesund werden, gesund bleiben?	9
1.5. Ausführung einer Entwicklung „Von der Determiniertheit zur Entscheidungsfreude“	14
2. Die beratende/therapeutische Begegnung	18
2.1. Der Mensch braucht den Menschen, um Mensch zu sein – alles Leben geht über Beziehung	18
2.2. Der Sinn multipliziert mit dem Mut ergibt die Motivation - der Mensch auf dem Wege des Sinns braucht Mut zur Umsetzung	25
2.3. Die Achtsamkeit – ein weiterer Bereich in der Balance des Lebens	29
3. Beispiele aus dem Leben	32
3.1. Wie kann ein an Krebs erkrankter Mensch das „...trotzdem“ leben?	34
3.2. Aus der täglichen Praxis in der Arbeit mit Asylwerbern	39
4. Abschluss und Ausblick	43

Literaturverzeichnis

Internetquellen

Abbildungsverzeichnis

1. Begriffsklärung

1.1. Was bedeutet Freiheit im herkömmlichen Sinn?

Freiheit ist eine Lebensweise, die sich jeder Mensch wünscht, jedoch oft ein Objekt der Utopie ist oder eine Möglichkeit beschreibt, die für den Menschen zum Zeitpunkt der Fragestellung nicht reell erscheint oder nicht in Frage kommt. Oft hört man den Ausspruch: „Später vielleicht, wenn ich in Pension bin, dann...oder wenn ich reich wäre, dann...“, dieses Wunschgebilde, diese Wirklichkeit von Freiheit wird einem Menschen zugesprochen, der über großem Besitz, viel Geld, hervorragender Intelligenz oder speziellen materiellen Reichtum verfügt. Die Freiheit, zu entscheiden, erlaubt sich der Mensch oft nicht, viel lieber geht er den sicheren, weil bekannten Weg. Ist dagegen etwas zu sagen? Gewiss nicht, ich möchte (trotzdem) gerne die Frage nach dem für den jeweiligen Menschen speziell sinnvollen, den bestmöglichen und verantwortungsvollen Weg stellen, dem - wie es E. Lukas ausdrückt – „tief im Herzen erspürbaren Weg, der uns und niemand anderem aufgegeben ist“ (Lukas, E., 1995: 12).

Wikipedia sagt in einer kurzen Erklärung folgendes zum Thema „Freiheit“, sie lautet: „Freiheit (lateinisch „*libertas*“) wird in der Regel als die Möglichkeit verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auswählen und entscheiden zu können. Der Begriff benennt in der Philosophie, Theologie und im Recht der Moderne allgemein einen Zustand der Autonomie eines Subjekts.“ Oder Jean Jacques Rousseau sagt dazu: „Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

Ich wage zu behaupten, dass Freiheit jedem Menschen gegeben ist, die Freiheit ist nur zu wählen, in Verantwortung sich selbst und dem anderen, meiner Umwelt (und in aller Endgültigkeit unserem Schöpfer) gegenüber.

1.2. Was bedeutet Freiheit in der Logotherapie und Existenzanalyse? Was bedeutet Freiheit in der Logopädagogik?

Begriffsklärung: Logotherapie und Existenzanalyse; Logopädagogik

Die Existenz, der Mensch, das spezifisch Humane im Menschen ist seine Geistigkeit, nur dem Menschen ist es vorbehalten aus der geistigen Dimension zu agieren. Existenzanalyse ist die Analyse der individuellen Existenz auf persönliche Freiheit und Verantwortung hin, mit anderen Worten: Wo liegt die Freiheit und die Verantwortung eines Menschen für seine speziellen Lebensthemen, es geht darum, die Existenz in ihrer Gesamtheit zu erfassen und zu begreifen, „der besonderen Eigenart“ des Menschen gerecht werden.

Das menschliche Sein ist das dem Menschen arteigene Sein, dabei handelt es sich „nicht um ein faktisches, sondern um ein fakultatives Sein, nicht um ein Nun-einmal-so-und-nicht-anders-sein-Müssen [...], vielmehr um ein Immer-auch-anders-werden-Können“ (Frankl, V. 2010: 44) Daher ist die menschliche Existenz das einzige Sein, welches nach dem Sinn konkreter Fakten und ihres eigenen Seins fragt.

Logotherapie ist eine Therapie vom Geistigen auf Geistiges hin - wie arbeitet der Mensch auf Freiheit und Verantwortung hin; was könnte er, was sollte er verwirklichen, durchführen und leben? Die therapeutische Anwendung gestaltet die existenzanalytischen Erkenntnisse, es werden Ressourcen erforscht und gefördert, der Freiheitsgrad des Menschen erweitert und die Umsetzung ins Leben besprochen. Dabei ist zu sehen: Menschsein heißt entscheidendes Sein. Die Freiheit ist nicht eine Freiheit von Bedingungen, sondern eine Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.

Mit der „Trotzmacht des Geistes“ kann sich der Mensch über alle äußeren Bedingtheiten und Bedingungen stellen. Er kann Stellung beziehen zu seinen körperlichen Merkmalen und seinen Gefühlen, zu seinem Charakter und allen anderen äußerlichen Umständen, denen er sich gegenübergestellt sieht und die ihm unabänderlich scheinen. Der Mensch kann kraft seiner geistigen Fähigkeiten sagen, „ich bin mehr als mein Körper, meine Gefühle oder was andere aus mir machen“ und „ich kann und will auch anders sein“.

Uwe Böschmeyer soll hier zitiert sein, weil so er so deutlich von dieser so heilsamen inneren Freiheit spricht: „Gibt es wirklich diese Möglichkeit? Ja! Was ist denn Freiheit? Mehr als ein Wort. Etwas Kraftvolles, Stärkendes, Weitendes,

Gefühlvolles. Freiheit ist die in *jedem* Menschen vorhandene *Möglichkeit*, sich innerhalb gewisser Grenzen frei verhalten zu können. Die *Möglichkeit* zur Freiheit gehört zur geistigen Ausstattung *jedes* Menschen. Wir können sie vernachlässigen, verleugnen, verdrängen. Wir können sie übersehen, missachten und aufhören, sie zu suchen. Wir können sie mit der Schärfe unserer Gedanken als Illusion beschreiben. Doch die Möglichkeit, sie zu finden, wiederzuentdecken, sie zu leben, bleibt in uns, solange wir leben.“ (Böschmeyer, U. 2015: 114f)

Die Logopädagogik (speziell in den logopädischen Thesen, verfasst von Schechner Johanna und Heidemarie Zürner) nimmt die Ideen, Inhalte und Besonderheiten aus der Logotherapie auf, um sie in einem pädagogischen, psychologischen oder einfach in einem ganz persönlichen Umfeld zu praktizieren. Anhand von praktischen Beispielen wird das logotherapeutische Menschenbild veranschaulicht, als präventive Maßnahme in Schulen, Beratungsstellen und auch in der Privatsphäre eingesetzt.

Die Logopädagogik geht von der Überzeugung aus, dass die kindlichen Erfahrungen nicht nur zufällig oder beliebig erfolgen sollen, sondern jeweiligen Absichten, Anregungen und Ermunterungen unterliegen. Diese zu reflektieren und als Wertebildung wirksam werden zu lassen, ist die Aufgabe der Logopädagogik. Dabei helfen zur Orientierung die von Frankl aufgestellten drei Wertekategorien: Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte.

Logopädagogik will keine vehemente, keinen Widerspruch und keine Diskussion zulassende Belehrung sein oder weltanschauliche und konfessionell signifikante Ziele verfolgen, sondern Eltern, Pädagogen und Interessierte dazu anregen, Diskurse über Sinn- und Wertebildung zu führen. Der signifikante, zusammenfassende Grundsatz aller Überlegungen und Ausführungen lautet: Jeder Mensch soll sich frei und verantwortlich entscheiden dürfen, denn „das Leben hat unter allen Umständen einen Sinn“, jeder von uns ist nicht frei von seinen Bedingungen und Umständen, jedoch frei, zu den Bedingungen und Umständen Stellung zu nehmen. Der Mensch ist mehr als nur Materie, es gibt „etwas Winziges, das unter dem Felsen des Schicksals herauswächst.“ D.h. jeder hat die Möglichkeit zur Selbstgestaltung und zur Überwindung des dem Schicksal Ausgeliefert-Sein.

“Mit dem Sinnmotiv vor Augen ist der Mensch in der Lage, von der körperlichen und psychischen Dimension auf die geistige Dimension „umzuschalten“. Es ist ein Ringen um Hoffnung, ein Ringen um das trotzdem Gute und Sinnvolle“. (Schechner, Jo., He,

Zürner, 2013: 211) Schon allein das Wissen um die spezifisch menschlichen Möglichkeiten, nicht nur reagieren zu müssen, sondern immer auch aus einem Freiraum heraus agieren zu können, ist eine wertvolle Hilfestellung, dem Leben eine andere Richtung, eine Kehrtwendung zu geben.

1.3. Freiheit und Verantwortung

Die Person nimmt Stellung zu ihren Gegebenheiten, „existere“ bedeutet das, heraustreten und faktisch die Konstellationen betrachten. „Was ist jetzt dran?“ ist die ganz banale Frage oder „Was soll nun speziell von mir gelebt werden, das Spezielle, das Einzigartige, das Gesollte!“ „Aber du weißt ja, ich kann nicht anders, ...ist bald danach zu hören...oder, „aber das müsste so sein, dann ...oder wenn doch dies und jenes der Fall wäre, dann gäbe es die Möglichkeit, dann könnte ich endlichalles Möglichkeiten einer Entscheidung. Wie immer die Entscheidung ausfällt, wofür oder wogegen der jeweilige Mensch sich entscheidet, er trägt dafür die volle Verantwortung.

Agiert der Mensch fremdbestimmt, gibt er die Verantwortung für eine persönliche Gestaltung aus der Hand, er lässt andere Menschen oder Gegebenheiten für sich entscheiden bzw. wählen. Das ist ein hoher Preis, eine meist krisenträchtige Haltung. „Wenn ein Mensch um seine persönliche Freiheit und Verantwortlichkeit nicht weiß, fühlt er sich hilflos allen Zeitströmungen ausgeliefert. [...] „...im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muss, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll – und nun scheint er nicht mehr so recht zu wissen, was er eigentlich will.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 156)

„Ein Mensch agiert verantwortungsvoll, wenn er für sein Handeln gegenüber anderen Menschen bzw. der Natur ethische Standards in Betracht zieht und die kurz- und langfristigen Konsequenzen seines Handelns bzw. Nichthandelns berücksichtigt, die er vor sich selbst auf Basis ethischer Überlegungen rechtfertigt.“ (Frey, Di., 2016: 238)

Prof. Dr. Christian Neuhäuser (Fakultät für Humanwissenschaften und Theologie, Universität Dortmund) hat 2011 („Verantwortung in komplexen Umwelten“) herausgefunden, dass verschiedene Komponenten die Verantwortung strukturieren und individuelles, gemeinsames, kollektives und kooperatives Handeln als Formen

des sozialen Handelns auftreten: (Frey, Di., 2016: 239) Somit teilt sich Verantwortung in drei Komponenten auf:

- Wer hat Verantwortung? Das Individuum, die Gruppe, die Organisation
- Wem gegenüber hat man Verantwortung? Sich selbst, anderen Menschen, der Natur, Gott ... gegenüber
- Wofür hat man Verantwortung? Für das eigene Handeln und die folgenden Konsequenzen

Wohin wendet sich nun der Blick des Menschen? Der Mensch entscheidet, ob er den negativen Blick der Mängel, der Fehler, der Unvollkommenheit fokussiert, lebensunzufrieden agiert, aus einer wachsenden emotionalen Unstabilität heraus. Oder ob er den positiven Blick des in der Zukunft Gelingenden, der individuellen Gestaltung, dem Bestmöglichen, dem Sinnvollen, dem Ganzheitlichen (körperliche, seelische und geistige Einheit), letzten Endes der Liebe seine Aufmerksamkeit schenkt.

Der Mensch, der sich als frei entscheidendes Wesen versteht, wählt mutig seinen eigenen Weg, flieht nicht von der Verantwortung des Augenblicks, der Situation oder der zu erfüllenden Aufgabe. Er sagt dem „es tun ja eh alle so“ ade und fragt vielmehr nach dem Sinn des Augenblicks, der Situation, der Aufgabe. „Das Schiff fährt so, wie man die Segel setzt, und nicht so, wie der Wind bläst.“ Dieses Gedankenspiel ist eine grundsätzliche Aussage, wie Selbstgestaltung, Veränderung und Entscheidung in Freiheit und Verantwortung durchgeführt werden kann. Das Blickfeld und der Blickwinkel lassen sich verschieben und der nächste Schritt kann gewagt werden.

1.4. Auf dem Weg in die Freiheit ...

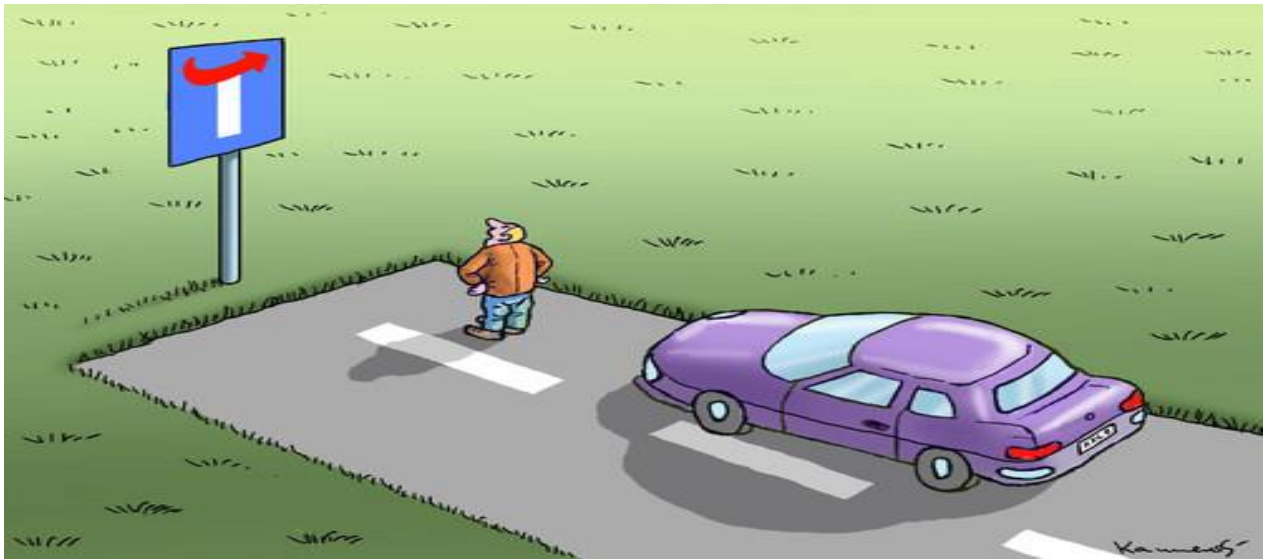


Abb. 1: Überraschungen auf dem Weg

Wie kann ein Mensch die Gewissheit erhalten, dass **die besondere Fähigkeit des Seins, nämlich die Geistbegabung, in ihm steckt und nur darauf wartet, gelebt zu werden.**

1.4.1. Was ist der Mensch?

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der Mensch ähnlich einem Säugetier als trieb- und instinktprogrammiert eingestuft und ebenso abhängig von körperlichen und psychischen Gegebenheiten. Oder wie es in einer Zeitschrift (Zeitschrift für Philosophie: Der blaue Reiter) heißt: „Der Mensch ist aus biologischer Sicht ein Tier unter vielen, jedoch ist er nicht „nur“ Tier, besitzt er doch die Fähigkeit, sich infrage zu stellen, kreativ zu sein, zu reflektieren oder sich in unterschiedlichster Weise auszudrücken.“ „Homo sapiens“, ein Vernunftwesen, wird der Mensch auch genannt, ist es das, was den Menschen ausmacht? Oder hat er sich aus der Tierwelt herausentwickelt (Evolutionstheorie von Charles Darwin), meinen doch viele, dass er vom Affen abstammt. Auch Tiere besitzen Intelligenz, haben ein soziales Verhalten oder zeigen Gefühle.

Was hatte nun Dr. Viktor Emil Frankl dazu zu sagen?

Durch Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, bahnte sich eine Abkehr von der Überzeugung der Determiniertheit des Menschen an, er stellte die Frage, worin sich der Mensch vom Tier unterscheidet „oder gibt es etwas, das nur dem Menschen eigen ist, nur ihm zukommt. Etwas, das spezifisch human ist, das es bei Tieren und Pflanzen nicht gibt. Etwas, das den Menschen ausmacht, und zwar generell, unabhängig ob ungeborenes Baby oder alter Mensch.“ (Schechner Jo., He., Zürner, 2013: 15) Die Antwort heißt „**Nous**“, das spezifisch menschliche Kriterium „Geist“ – nur dem Menschen ist es vorbehalten, in der geistigen (raum- und zeitlosen), noetischen (νοεῖν, *noeîn*, denken; in metaphysischen und kosmologischen Lehren, die von einer göttlichen Lenkung der Welt ausgehen, wird als „Nous“ auch ein im Kosmos wirkendes Prinzip bezeichnet, die göttliche Weltvernunft) Dimension zu agieren und zu leben. Frankls Menschenbild beschreibt den Menschen in der Dreidimensionalität d.h., dass neben dem

- **Körper** als **erste Dimension** (die somatische Ebene als messbares Phänomen aller Körperfunktionen, chemisch-physikalischer Prozesse und dem Zellgeschehen),
- die **Psyche** als **zweite Dimension** (die psychische Ebene als Ursprung der Emotionen und Kognitionen wie Stimmungslagen, Gefühle, Affekte, Begierden, Instinkte und Triebe) und
- als **dritte Dimension**, die eigentliche Dimension, **der Geist** (die noetische Ebene als Bereich der Metaebene, Spiritualität, Werte und Sinnausrichtung, dem ethischen Empfinden (Gewissen) und der humanen Liebe für jemand oder für etwas) den Menschen erklärt.

Diese drei Dimensionen bilden eine Einheit, deshalb wird der Mensch auch als Individuum bezeichnet, als unteilbares Wesen von Körper, Seele (=Psyche) und Geist. Das macht den Menschen aus und diese Einheit der geistigen, körperlichen und seelischen Beschaffenheit und den daraus folgenden Gegebenheiten ist im Umgang mit dem Menschen von Bedeutung. „Sosehr diese drei Momente grundsätzlich verschieden sind, [...] ebenso gehören sie, was das Menschsein anbelangt, prinzipiell zueinander, sind sie also anthropologisch voneinander unablösbar.“ Und zusätzlich gilt zu bedenken: „..., dass das eigentlich Menschliche erst aufscheinen kann, sobald wir uns in die Dimension des Geistigen hineinwagen, [...] dass die Dimension des Geistigen den Raum des Menschlichen überhaupt erst konstituiert.“(vgl. Frankl, Vi., 2010: 65ff)

Die geistige Dimension befähigt nun den Menschen zu den beiden anderen Dimensionen Stellung zu nehmen, sie „ermöglicht den Brückenschlag von der vorfindlichen körperlichen und psychischen Gegebenheit zur sinnvollen Gestaltung (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 44) d.h. der Mensch entwickelt die Fähigkeit der **Selbstdistanzierung** und **Selbstreflexion**: „Aus der Metaebene ist der Mensch in der Lage, sich selbst und seine Situation aus einem anderen, neuen Blickwinkel zu betrachten. Damit wird er vom Opfer seiner Zu- und Umstände zum Gestalter seines Lebens.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 42)

Und als zweite Begabung die Fähigkeit zur **Selbsttranszendenz**, das Ausgerichtet – Sein auf einen Sinn, „das Menschsein verweist immer über sich selbst hinaus auf etwas, das nicht wieder es selbst ist – auf jemand, auf etwas [...] wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben an eine (andere) Person.“ (Schechner Jo., He.Zürner, 2013: 43) Oder wie es bei Lukas heißt: ... „in Form einer Aktivierung des „Willens zum Sinn“, der - wie in jedem Leib ein Herz - in jeder Seele „schlägt“ und eine zutiefst erfüllende Ausschöpfung des Daseins ermöglicht.“ (Lukas El., 2014: 102) Kein Mensch muss am Leid zerbrechen, jeder verfügt über die „Trotzmacht des Geistes“, die ihn befähigt, seine Beengtheit, sein Schicksal in einen persönlichen Triumph zu verwandeln. Der Mensch gebraucht die in ihm liegenden zusätzlichen Möglichkeiten, die Echtheit und Wert besitzen und vollbringt so gedeihliche **Einstellungsmodulation**.

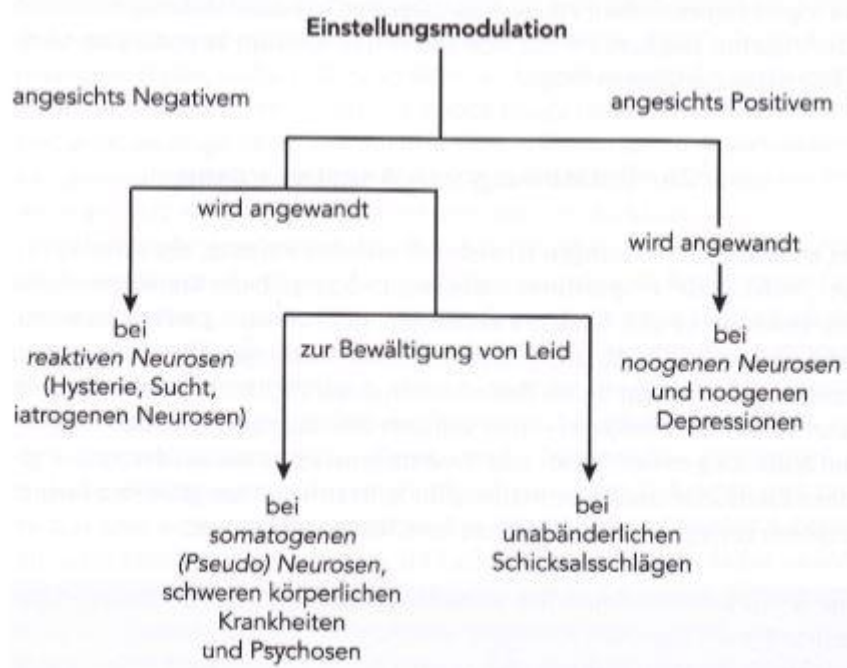


Abb.2

„Es gibt keine Lebenssituationen, die wirklich sinnlos wären. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz, insbesondere jene tragische Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird. (Lukas, El., 2014: 15) **Haltungsänderungen, Werte- und Sinnfindung** sind die Voraussetzungen, dass das Leben unter keinen Umständen an Sinn verliert.

Dieses positive Menschenbild, das die Einzigartigkeit des Menschen in einer unabdingbaren Würde betrachtet, öffnet den Blick für die Freiheit der menschlichen Entwicklung, im Vertrauen und Zutrauen in ihm selbst.

1.4.2. Was lässt den Menschen gesund werden oder gesund bleiben?

Oder anders gefragt, wie ist es möglich, in krisenvollen Zeiten einen Weg der Orientierung zu finden? Einen Weg, der Halt gibt, der nicht nur Reaktion ist, sondern den Sinnaspekt anspricht. Die für die Lebenssituation richtigen Werte zu erkennen, verlangt dem Menschen viel Weisheit ab. Bei gutem Gelingen erzielt man eine sehr wertvolle Krisenprophylaxe, da gelingendes Leben zugleich sinnerfülltes Dasein bedeutet.

Frankl sagt dazu und zitiert dabei Friedrich Nietzsche: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ (Frankl, Vi., 1982: 69) d.h. dass Heilung in der Aufarbeitung und Bewältigung verschiedenster Ereignisse der Vergangenheit besteht, jedoch das „Wozu“ auf einen Sinnperspektive hinweist, die dem Menschen am eigentlichsten ist. Dieser Weg des Sinns, dieses „Wofür“ und „Wozu“ erfolgt in einer **dreifachen** Perspektive:

→ Schöpferische Werte: Etwas in die Welt hineinschaffen. Dazu gehört zum Beispiel die Arbeit, der ein Mensch nachgeht oder der Bau eines Hauses.

→ Erlebniswerte: Etwas aus der Welt an Eindrücken erfahren: Ich nehme mir etwas Schönes aus der Welt für mich und genieße es...ein wunderbarer Sonnenuntergang in den kitschigsten Farben, eine Wanderung durch den frühlingshaften Wald, oder ich höre mir ein tolles Konzert an. Diese Bilder oder Klänge behalte ich tief in mir und kann sie in Krisenzeiten abrufen.

→ Einstellungswerte: Haltungsänderungen, die Unabänderliches (schwere Erkrankung, Behinderung, Konkurs, ...) ertragbar machen

„Wie schaffe ich Struktur im konkreten, täglichen Alltag, welche Rituale sind erforderlich? Wie kann ich für Ordnung und Orientierung in meinem Leben sorgen? Wann ist Anforderung und „Zu-Mutung“ am Platz und wann Entlastung und Hilfestellung? Wo sollen sinnvolle Grenzen gesetzt werden? Wann ist freiwilliger Verzicht gefragt?“ (Schechner, Jo., He. Zürner, 2013: 51)

Diese Fragen sind in der Erziehung von Kindern anwendbar, sie gewähren jedoch ebenso eine förderliche Basis für eine lebenslange, personal sinnreiche Entwicklung des Menschen, kurz gesagt als zur Krisenprophylaxe. Daraus entwickelt der Mensch eine Kraft, er wird zum Schöpfer von Werten (gespeist von seiner Fantasie, seinen Fähigkeiten und Talenten), die „aus ihm heraus durch seine Leistungsfähigkeit in die Welt hinein verwirklicht werden, die von innen nach außen drängen und einen personalen Abdruck in der Welt hinterlassen.“(Schechner, Jo., He. Zürner, 2013: 51)

Der Mensch, umgürtet mit der Wahrnehmung von *schöpferischen Werten*, wird sensibel für seine Umwelt und spürt, was darin seiner Handlung bedarf, er gibt seinen unvergleichbaren Abdruck seiner Persönlichkeit in diese Welt: Der eine setzt sich im sozialen Bereich ein, der andere arbeitet kognitiv, intellektuell, wiederum ein anderer ist emotional kreativ tätig. Dabei wird kein Bereich gegenüber dem anderen verglichen oder gar gereiht, sondern jeder Mensch ist in seinem Aufgabenkreis mit seinen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten von spezieller Wichtigkeit, ist wertgeschätzt, einmalig und einzigartig.

Durch diesen Umgang mit der Welt, in den Begegnungen mit Menschen, durch das Erleben der Natur, der Pflanzen- und Tierwelt, durch kulturelle Erlebnisse ... kurz gesagt durch das Empfangen der Eindrücke aus der Welt wird im Inneren des Menschen eine Stimmung, ein Erleben ausgelöst. Anders gesagt: Der Mensch entwickelt und verwirklicht *Erlebniswerte*, der Mensch begegnet mit seinen Sinnen der Welt und realisiert Werte durch das passive Aufnehmen der Welt, z. B. in der Hingabe an die Schönheit der Natur, der Kunst, der Musik, ebenso im Genießen von leiblichen Erlebnissen (gutes Essen, befriedigende Sexualität, ...etc.). „Wir bekommen das Gefühl, dass wir ein Teil der Natur sind, dass wir in die Natur gehören und die Natur ein Teil von uns ist, dass wir gleich mit der Natur sind.“ (Frankl, Vi. 2010: 187) Durch so ein ganzheitliches und tiefes Naturerlebnis wird der Mensch von der Schönheit, der er begegnet, bezaubert.

Erlebniswerte sind also keine Erlebnisse oder Erfahrungen, die von einem Dienstleistungsanbieter zu einem Produkt entwickelt werden und die wir dann konsumieren würden. Stattdessen geht es um eine liebende und bewertende Einstellung zu einer Sache. Es geht um ein aktives Streben, um das in dieser Sache versteckte Wesen der Schönheit zu erleben. Dies erfordert eine Fähigkeit zum Einfühlen, so dass der Mensch sich selbst vergisst, über sich selbst hinaus verweist und von sich selbst loslässt.

Das „Wozu“ und „Wofür“ im Leben wird besonders von Bedeutung sein, wenn es um Haltungsänderungen in der Annahme eines speziellen, persönlichen Schicksals geht. Sei es eine dauerhafte Behinderung oder lebensgefährliche Erkrankung oder eine aussichtslose, wirtschaftliche Notlage - der Betroffene kann in seiner Leidensfähigkeit *Einstellungswerte* verwirklichen, die „nicht nur bloß irgendeine Möglichkeit sind, sondern *die* Möglichkeit, den höchsten Wert zu verwirklichen, *die* Gelegenheit, den tiefsten Sinn zu erfüllen. Felix dolor ...“ (Frankl, Vi., 2010: 127). Dazu ist zu sagen: „Das Leid an sich gibt keinen Sinn, jedoch meine Einstellung dazu kann sinnvoll sein. Ein blinder Mensch verzweifelt nicht an seiner Blindheit, sondern macht Musik und erreicht so viele Menschen. Er trotzt seinem Schicksal und bereichert sich und die Welt.“ (Schädl, B., 2013: 7)

Das „Wozu“ gibt, schenkt, gewährt und spendet einen konkreten, der Situation entsprechenden, individuellen Sinn, und aus diesem Jasagen kommt das „trotzdem“ zum Leben. Und welcher Wert ist nun der zu verwirklichende? Wie kann nun diese Antwort aussehen, welchen „Stern aus verschiedenen Werten und Möglichkeiten“ wollen wir in uns leuchten lassen? Jeder Mensch geht in dieser Antwortsuche seinen eigenen Weg, einen Weg, der keinem anderen gleicht, einen Weg, der uns mit anderen Menschen in Beziehung bringt, die uns inspirieren oder uns ermutigen, die uns dazu bringen, eigenständig zu denken. Die uns auf den Weg der Herausforderung schicken, wie immer sie auch sein mag. Sei es ein Wohnortwechsel, sei es eine zusätzliche Ausbildung, sei es eine neue Beziehung oder das Beenden der alten, sei es was auch immer - daraus ergeben sich Erfahrungen, wundervolle und schöne, traurige und anstrengende, befreiende und tröstliche, berührende und nachdenkliche, immer stets Erfahrungen, die die vielen (vielleicht noch brachliegenden) Fähigkeiten in uns entwickeln beginnen. Es ist oft erstaunlich, dass selbst große Krisen wie Todesfälle oder Scheidung oder auch

berufliche Tiefschläge Fähigkeiten zu Tage bringen, die der Mensch selbst nicht für möglich gehalten hätte. Die österreichische Psychotherapeutin und Leiterin des Instituts für Logo-therapie und Existenzanalyse in Tübingen/Wien Boglarka Hadinger schreibt von fünf Stützpfählern, die den Menschen in seinem Selbstwertgefühl stärken und ihm ermöglichen, an seinen Herausforderungen zu wachsen und Fähigkeiten zu entwickeln, um den „Stürmen des Lebens“ entgegen zu wirken.

→ Der Bereich der positiven Beziehungen: Das Miteinander im Reden (von sich selbst erzählen und auch im Fragen meines Gegenübers), im Augenkontakt, im Zuhören und im gemeinsamen Tun. Das Zeit-Finden und füreinander Zeit-Haben erweckt Vertrauen und Beziehung. Die Selbstwahrnehmung sowie die Fremdwahrnehmung lassen Verständnis und Einfühlungsvermögen wachsen.

→ Kompetenz vermitteln, erfahren und entwickeln: Jener Kompetenz, die es ermöglicht, in der Persönlichkeit zu wachsen, den speziellen Auftrag des Lebens zu erkennen und neue Ziele festzulegen, gedeihen und aufblühen zu lassen. Kompetenzen sind der sichere Glaube in die persönlichen Fähigkeiten („Da bin ich Fachfrau/ Fachmann!“), beinhalten die Möglichkeit, eigene Ideen zu entwickeln und diese auch zu verwirklichen. Selbstbewusst geht der Mensch ans Werk und weiß sich der Situation gewachsen, bewältigt mögliche Probleme und lässt sich durch Probleme nicht entmutigen, den sinnvollen Weg zu verlassen. Der Mensch in der Entwicklung und Erweiterung seiner Kompetenz(en) wird auch an seine Grenzen stoßen und Unbehagen, vielleicht auch Unglücklich-Sein, wird die Folge sein. Da können Worte aufrichten, die da heißen: „Das Leben bringt einmal Glück, einmal Unglück, wir gewinnen manchmal und wir scheitern gelegentlich, was können wir tun, um mit Unglück, Misserfolg, Katastrophen und Schicksalsschlägen optimal umzugehen?“ (Hadinger, Bo., 2003: 10) Dazu ist zu bedenken: Hoffnung und Mut sind Begleiter, damit der nächste Entwicklungsschritt gelingt. Die mögliche Angst kann bearbeitet (ähnlich einem Beet im Garten) und das Geleistete kann in einen sinnvollen Zusammenhang gestellt werden.

→ Orientierung an Zielen und Werten: „Ohne Ziele und ohne Werte irren wir im Leben gleichsam wie ein Schiff ohne Navigation umher. Alle Menschen brauchen Ziele und Werte in ihrem Leben. Sie geben Halt, Orientierung und Schutz. Sie fordern uns heraus, aktiv zu werden.“ (Hadinger, Bo., 2003: 32) Manche Ziele beinhalten den Lebenssinn eines Menschen und die Realisierung dieser Ziele geben Lebensmut und Lebenskraft. Diese Lebenskraft ist die Energie, die uns über manche

Enttäuschung oder schwierige Lebenssituation hinweghilft. Ebenso braucht es eine Wertorientierung, wofür es sich lohnt, sich einzusetzen und in dieser Welt einen „speziellen Fingerabdruck“ zu hinterlassen. Die Frage „Wozu bin ich da?“ auf ganz persönliche Weise zu beantworten, unabhängig von Erfolg oder wenn die Beantwortung dieser Frage vielleicht sogar Verzicht bedeutet. → „Ein guter Mensch zu sein“ – das Bewusstsein, etwas Gutes in dieser Welt bewirken zu können, das Hinterlassen ganz persönlicher Spuren in dieser Welt, einen hoffnungs-vermehreren Weg (=proaktiv entscheide ich mich für einen Wert; was bedeutet, dass ich zum Beispiel bei Konfrontationen nicht mit Gegenaggression(en) antworte, sondern couragiert, stellungnehmend, in menschlicher Kreativität und konstruktiv einen leidvermindernden Weg wähle) beschreiten, weil diese Hoffnung nicht nur dem anderen, sondern auch mir selbst zur Erbauung dient. Sowohl positiv wie negativ zu agieren, wirkt auf mich selbst. → Lebensfreude, Vitalität und Leichtigkeit: Konkret meint dieser Punkt, dass es gelingen kann, „den Geist dahingehend zu lenken (trotz verschiedener schwieriger Bedingungen des Lebens) hin zu Dingen, die die Person erfreuen, sie zum Lachen oder auch Lächeln bringen.“ (Luthe Ir., 2011: 14) Der Blick gerichtet auf die vorhandenen Ressourcen und Möglichkeiten und nicht nur auf die Mängel, Schmerzen und Schwierigkeiten, lässt Lebensfreude entstehen, Kreativität und Fantasie fließen und Ideen aufblühen. Ein paar Fragen dazu:

- Was lässt mich staunen?
- Was möchte ich genießen?
- Worüber kann ich lachen, schmunzeln?
- Worauf bin ich neugierig?
- Was macht mir (nur mir allein) Freude?

In Beantwortung dieser Fragen können Schritte gewagt werden, die ein Weitergehen beinhalten und das Durchstehen schwieriger Zeiten erträglicher macht.

Das Schöne ist, dass der Mensch mit wichtigen, lebensfördernden Möglichkeiten reichlich ausgestattet ist. Jedes Individuum kann seine Umgebung mit allen Sinnen gestalten, und ein zusätzliches, nein, besser formuliert, das eigentliche Sinneswerkzeug, nämlich das Gewissen, sei hier genannt. Das Gewissen leitet jeden Menschen an, damit er zu dem Menschen wird, zu dem er berufen ist. Unser Gewissen will uns immer dahin führen, die Forderung der Stunde

zu erkennen und danach zu handeln. Diese „besondere Instanz im menschlichen Bewusstsein“ (Wikipedia) ist ein ausgezeichnete Anker und ein spezifisch menschliches Phänomen. Sie ist jene Instanz, vor der jeder Mensch verantwortlich ist. In ihm sind die Werte eines Menschen verankert, die es dem Menschen ermöglichen, Sinn zu erkennen. Dieses Sinn-Organ beinhaltet die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in der jeweiligen Situation verborgen ist, zu erkennen und wahrzunehmen. Es wurzelt im Unbewussten und vertritt die Sinnuniversalien der geistigen Dimension (das Schöne, das Gute, das Wahre, Hoffnung, Liebe). „Durch das Gewissen wird ein subjektiver Sinn, werden echte Werte der Welt, deren Erhaltung und Vermehrung angepeilt. Bei der Beurteilung der Sachlage ist Irrtum nicht ausgeschlossen, alles Menschliche kann sich irren, jedoch ist eine objektive Sinnhaftigkeit ein guter Maßstab für Gewissensentscheidungen. Zum näheren Verständnis, wie etwas so Subjektives wie das Gewissen etwas so Objektives wie den „Sinn der Situation“ erspüren kann, bietet sich das Gleichnis mit dem Kompass an: Der Norden sei das jeweils objektiv Sinnvollste, das mit der Lebenssituation eines Menschen korrespondiert“ (Lukas, El., 2014: 31). Das Ringen, das Erwählen, das Entscheiden für das trotzdem Gute sei eröffnet.

1.5. Ausführung einer Entwicklung „Von der Determiniertheit zur Entscheidungsfreude“

Carl Jaspers sagt: „Das Menschsein ist ein entscheidendes Sein – ohne die Fähigkeit zu entscheiden, kommen wir nicht zum Leben. Ein bekannter Ausspruch von Viktor Frankl dazu lautet: „Der Mensch ist das Wesen, das in jedem Augenblick entscheidet, was es im nächsten sein wird.“

Mit diesen Worten wird entschieden verschiedenen Meinungen und Lehren widersprochen, die den Menschen nur als Produkt seines sozialen Umfeldes, seiner Triebe (und der daraus entwickelten Verdrängungslehre), seiner Gene und den daraus resultierenden körperlichen sowie psychischen Gegebenheiten einstuft. Frankl gibt dem Menschen ein grenzenloses Vertrauen, nämlich jenes, das es ihm ermöglicht, „in geistiger Freiheit“ zu agieren. Wissenschaftlich lässt sich diese Freiheit des Menschen als Basis seiner Entscheidungsfreiheit nicht nachweisen und „immer werden die „Zeugen der geistigen Freiheit“, also Menschen, die unter schwierigsten Bedingungen heroische Entscheidungen in der Minorität sein.“ (Lukas, El., 2014: 228) Und wahrscheinlich werden jene, die sich von ihren Triebgefühlen leiten lassen und von ihrer Entscheidungsfreiheit keinen Gebrauch machen, in der

Majorität sein - viele Statistiken können dies bestätigen. Viktor Frankl spricht, wenn er von der Freiheit des Menschen spricht, von einer „Freiheit gegenüber dreierlei“:

→ gegenüber den Trieben,

→ gegenüber dem Erbe,

→ gegenüber der Umwelt

Zu den Trieben: „Der Mensch hat Triebe – aber die Triebe haben nicht ihn. Er macht etwas aus den Trieben – aber die Triebe machen ihn nicht aus. Wir verneinen also nicht die Triebe an sich; aber ich kann nicht etwas bejahen, ohne dass mir vorher die Freiheit gegeben wäre, es auch zu verneinen.“ (Frankl, Vi., 2002: 88) Freiheit bedeutet immer, die Möglichkeit zu haben, etwas zu bejahen und ebenso auch zu verneinen. D.h. dass der Mensch sich nicht nur von seinen Trieben zu treiben lassen braucht, sondern dass der Mensch bewusst bestimmt, wie er sich verhält.

Zum Erbe: „Was nun das Erbe anlangt, so hat gerade die ernste Vererbungsforschung gezeigt, wie sehr der Mensch auch seiner Anlage gegenüber Freiheit besitzt.“ (Frankl, Vi., 2002: 90) Besonders zu beachten ist in dieser Sache die Zwillingforschung – „Ich erinnere bloß an jenes eineiige Zwillingspaar von Lange, dessen einer Partner ein raffinierter Krimineller war, während sein Zwillingbruder ein – ebenso raffinierter Kriminalist wurde.“ (Frankl, Vi., 2002: 90) Wie unterschiedlich sich die Menschen entwickeln können...

Zur Umwelt: „Was nun schließlich die Umwelt anlangt, so zeigt sich wiederum. Dass sie auch nicht den Menschen ausmacht, dass vielmehr alles darauf ankommt, was der Mensch aus ihr macht, wie er sich zu ihr einstellt.“ (Frankl, Vi., 2002: 91) In diesem Fall (sowie auch in den anderen beiden Punkten) gilt, dass es um die personale, spezifische Stellungnahme des Menschen geht. „Letztlich entscheidet der Mensch über sich selbst!“ (Frankl, Vi., 2002: 91). Logopädagogik bedeutet nun, dass dieses Vertrauen der geistigen Freiheit „den Menschen hochzieht, ihn in seinem Menschsein fordert und aus ihm geistige Energien hervorholt, mit deren Hilfe er Krankheit und Leid zu überwinden vermag. Kein Mensch, der sich als Opfer seiner Umstände erlebt und sich als von unbewussten Kräften getrieben versteht, rührt einen Finger zu seiner Genesung. Erst der Mensch, der von seiner Entscheidungsfreiheit weiß, nimmt auch seine Verantwortung für das von ihm in Freiheit Entschiedene auf sich.“ (Lukas, El., 2014: 228) Und damit entwickeln sich ungeahnte Möglichkeiten, das Individuum bedarf keiner Schuldzuweisungen mehr („Ich muss ja trinken, weil mich meine Frau verlassen hat.“) und kann diesen „freien

Bereich“ finden, indem „das Können, Sollen und Wollen angesiedelt sind.“ (Lukas, El., 2014: 229) Muss sich der Mensch dafür besondere Fähigkeiten aneignen? Die Antwort liegt in ihm selbst, er braucht sich nicht zu überfordern oder neue Verhaltensweisen antrainieren, „alles Gesollte bewegt sich im Rahmen des Gekonnten, denn was ich nicht kann, ist mir auch nicht als ein Soll zugeordnet.“ (Lukas, El., 2014: 230) Eine Hürde wäre noch zu erwähnen, nämlich die, dass das Gesollte nicht immer das Gewollte ist d.h. dass der Mensch bestimmt immer wieder Widerstand spüren wird, sozusagen einen Widersacher in ihm selbst, jedoch kann folgende Denkweise eine Umkehr, eine Neuorientierung bewirken: „Hassen ist einfacher als verzeihen, verdrängen ist einfacher als bereuen, fordern ist einfacher als danken...das möge euch nicht irritieren. Die Antwort ist euer, die Antwort ist frei!“ (Lukas, El., 2015: 19) Diese Antwort entwickelt sich aus der Entscheidung, einen hoffnungsvermehrenden Weg zu beschreiten; in Kreativität und in Einbeziehung und Akzeptanz aller Tatsachen, jene geistige Einstellung zu finden, die nicht unbedingt mit Logik zu tun hat, sondern das Sollen im Visier hat. Das Sollen, das dem eigentlichen Sein zugrunde liegt. Das Sollen des „souverän die Lebensfragen entscheidenden Menschen, der sich nicht als Opfer der Umstände und Zeitgeistströmungen sieht, sondern als selbst entscheidender und damit verantwortlicher Homo sapiens.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 193) Jeder Mensch trifft im Laufe seines Lebens auf verschiedenste Probleme und Herausforderungen, die ihm seine ganze Kraft abverlangen, ihm Frustration und Verunsicherung bringen, die schließlich in Ängsten münden, die einem schier verzweifeln lassen. Bald fühlt sich der Betroffene zu nichts mehr nütze und klagt wie das Blatt in der folgenden kurzen Erzählung: „Nun bin ich zu nichts mehr nütze!“, klagte das Blatt, als es im Herbst zur Erde fiel. Aber ein Käferchen, welches darunter seinen Winterschlaf hielt, dachte beim Einschlummern: „Ein schöneres Dach könnte ich mir nicht wünschen!“ (Lukas, El., 2015: 67) Dieses kleine Beispiel zeigt auf sehr eindrucksvolle Weise, dass es nichts gibt, das nicht doch noch für irgendetwas gut wäre. Sei es eine verheerende Kindheit mit Gewalt und Brutalität oder eine Erkrankung, die unvorhergesehen und trotz gesunder Lebensweise den Lebensweg kreuzt oder die Entlassung aus dem sicheren Arbeitsplatz, obwohl die Arbeit stets gewissenhaft und mit vollem Einsatz ausgeführt wurde. Da beginnt sich bald einmal die Frage nach dem „**Warum?**“ aufzuspannen oder die Sorge um die nächste Zukunft raubt den Betroffenen den Schlaf. Es wird seine Zeit brauchen und doch

bietet jede Situation die Möglichkeit zu fragen: „Wie gehe ich damit um? Verkrieche ich mich oder wende ich mich dem Problem, der Herausforderung zu?“ Schau ich auf mein Unglück und betraue ich den ganzen Tag mein Schicksal, weil mich mein Leid nicht loslässt? Das sind bestimmt berechtigte Empfindungen und Äußerungen, die auch ihre Bedeutsamkeit verlangen – ein ganz anderer Weg ist jedoch die Chance, die dieses herausfordernde Schicksal bieten kann: Der Beginn in kleinen Schritten selbständig einzugreifen, um einen Wandel zu bewirken oder wie es in der Logotherapie heißen würde: „Welche der möglichen Antworten sind es wert und würdig, tatsächlich ergriffen und umgesetzt zu werden?“ (Lukas, El., 2015: 14) Auch Johann Wolfgang von Goethe hat bereits zu seiner Zeit erkannt: *„Siehst du die Menschen wie sie sind, machst du sie schlechter, siehst du sie so, wie sie sein sollten, machst du sie zu dem sie sein könnten.“*

Der Mensch hat sich entschieden, stellt sich der Krise und beginnt wieder selbst zu gestalten, er schaut selbsttranszendent über sich hinaus und arbeitet motiviert an seinem neuen Leben. „Wenn der Wille zum Sinn siegt, kommt Sinnerfüllung zustande“ (Fuchs, Fr., 2015: 10). Das bedeutet mit anderen Worten das Individuum geht gestärkt, zufrieden und erfüllt aus der Krise heraus. Der Mensch hat eine schützende Widerstandskraft entwickelt (Resilienz), der Glaube an eine Überwindung der Krise ist da und hoffnungsvolle Äußerungen folgen, z.B. „Ich werde eine Lösung finden.“ (Merkle, Ro., 2015: 3) oder „Diesen Tag habe ich gut geschafft, über das Morgen denke ich morgen nach.“ (Merkle, Ro., 2015: 12) So werden Möglichkeiten (Hilfe durch Therapeuten, Bücher, Aufschreiben der Erfahrungen und Empfindungen, Vorbilder, Seelsorge usw.) freigelegt, die eine Veränderung mit sich bringen und die eigenen Ressourcen sichtbar machen. Der Hirnphysiologe Gerald Hüther drückt es so aus: „Wer sein Gehirn auf diese umfassende Weise nutzen will, muss also lieben lernen.“ (Hüther Ge., 2015: 124)

„Was also ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer entscheidet, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat, aber zugleich ist er auch das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist mit Stolz erhobenem Haupt und mit dem „Vater unser“ auf den Lippen oder dem Sch'ma Israel.“(Frankl, Vi., 2009: 134)

Platon hat Folgendes dazu gesagt: *„Als Naturwesen bleibt der Mensch an den Körper gebunden, als Geistwesen aber hat er Flügel.“*

2. Die beratende/ therapeutische Begegnung

Die therapeutische Begegnung ist immer eine personale Begegnung - der Schwerpunkt in der Beratung ist nicht das übertragende Abarbeiten von Erlebnis- und Gefühlsqualitäten, sondern das Herausarbeiten der Lebens- und Selbstgestaltungspotenziale des Gegenübers.

In gegenseitiger **Wertschätzung** unter Ausarbeitung und Berücksichtigung der Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Menschen kommt es zum „personalen Gewähr - Werden der existenziellen Möglichkeiten und Fähigkeiten in Bezug auf den Sinn des jeweiligen Problems oder der jeweiligen Situation.“ (Riedel, Chr., et al, 2008:45)

Elisabeth Lukas sei hier aus ihrer reichhaltigen Praxis zitiert:

„Wer sich für ein unfreies Menschen- und Selbstbild entscheidet, hat die allerschlechtesten Karten in der Praxis. Er spricht sich die Chance ab, nach eigenem Willen und eigener Wahl antworten zu können. Er lässt sich vom Schicksal gängeln. Er unterwirft sich allwaltenden Gesetzmäßigkeiten, nach denen er zwar fragen kann, die ihm aber mit ihren Auskünften keinerlei Zukunftsoptionen eröffnen. Ich habe zahlreiche Ratsuchende in solchen Dilemmata erlebt. Sie strampelten in verzwickten Situationen und fanden genügend Schuldige oder schuldhafte Umstände, die sie (vorgeblich)in genau diese Situationen hineinmanövriert hatten, aber was half es ihnen? Rein gar nichts. Da sie vermeinten, auf die Bedingungen ihres Lebens nicht frei antworten zu können, entbehrten sie auch jegliches Gefühl der Selbstverantwortlichkeit, und das heißt, sie starten kein bisschen Selbstinitiative. Sie trieben dahinwie Strandgut, gegen Klippen geworfen, [...] vom Schicksal gesteuert, das nach Lust und Laune unsere Lebenswege und – pläne dirigiert. [...] In Letzten kommt es nicht darauf an, in welche Lebensstrudel das Schicksal uns hineinwirft, sondern viel eher darauf, wie wir uns darin verhalten.“ (Lukas, E., 2015: 16ff)

Was auch immer den Menschen in seinem Leben widerfährt, er ist derjenige, der auf dieses Schicksal, auf diese besondere Lebenssituation antwortet, das Leben lässt uns die Wahl, auf die jeweiligen Situation zu reagieren. Gilt das ebenso für sehr herausfordernde Lebensumstände wie Tod, schwere Erkrankungen, leidvolle Kindheitserfahrungen, Missbrauch, Gewalt, Armut, ...usw.? Da stellt sich die Frage –

was lässt den Menschen in solchen Situationen gesund und stabil bleiben bzw. was lässt ihn wieder gesund und stabil werden? „Der entscheidende Faktor ist der Sinn, griechisch Logos, die Sinnerfüllung im Leben, die jeder Mensch aus tiefster Seele ersehnt, sie fungiert wie ein Schutzdach in schwierigen Lebensphasen. (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 16) Viele Ereignisse im Leben hinterlassen einen Schatten im Leben des Betroffenen, drücken ihn zu Boden und oft bleibt eine gewisse Hilflosigkeit, eine Ratlosigkeit, eine Ohnmacht zurück. Wie kann dem „schlimmen Ereignis“ gerade hier eine positive Seite abgerungen werden? Dabei bekommen die Begriffe Würde, Freiheit und Verantwortung eine Bedeutung und ermöglichen eine direkte Einflussnahme. Sich einer Situation (einer Sache, einem Problem, einem Ereignis) würdig zu erweisen - so sagt man - und meint doch damit das aktive, bewegliche Umgehen mit den Gegebenheiten einer Situation. Frankl spricht von der „**kopernikanischen Wende**“, „sie zielt darauf ab, dass der Mensch „vorfindliche Gegebenheiten“ gestalten und dadurch seine Situation wenden kann. Die Betonung liegt auf der radikalen Umdrehung der bisher üblichen Sichtweise.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 17) Sicherlich braucht es Mut, Ideenreichtum und wahrscheinlich ein zähes Ringen, um zum Gestalter zu werden und doch beweist gerade diese Handhabe ein würdevolles Umgehen mit dem eigenen Ich. Es kann verglichen werden mit einem „Wenden der Medaille“, einem Aufsteigen und Hinter-sich-lassen der Belastungen der Umwelteinflüsse, der Erbmasse und verschiedener anderer Defizite. Dabei wird die Verantwortung für die Tatsachen, für die Realität nicht außer Acht gelassen oder gar negiert, „sie wird durch einen bewussten geistigen Akt in den Mittelpunkt des Interesses gestellt.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 20) Und in dieser bewussten Stellungnahme keimt Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht, auch eine spezielle Begeisterung hervor, die es den Menschen ermöglicht, sich nicht nur als Opfer, sondern vor allem als Gestalter seiner Lebensbedingungen zu sehen. Der Betreffende jongliert mit den vielfältigen Möglichkeiten, sieht sie vor seinem geistigen Auge und kann die bohrenden Fragen des Warums einer Lebenssituation hinter sich lassen. Die kopernikanische Wende bedeutet auch, dass das Individuum nach dem Wozu einer Lebenssituation zu fragen lernt und danach mutig wagt, die persönlichen Herausforderungen zu gestalten. Diese Freiheit ist nur dem Menschen gegeben, dass er frei entscheiden kann, wie er mit seinem Schicksal umgeht. Frankl sagt dazu: „Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere

Beschwerden zu überwinden, als das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 24) Auch die Aussichtslosigkeit (auf die körperliche Heilung) eines Zustandes kann der Würde und Freiheit des Menschen keinen Abbruch tun, allein dieser Tatsache ins Gesicht zu sehen, gebührt ein ehrenvolles Erwähnen und Festhalten. Das spezielle Trotzdem-Ja-zum-Leben-Sagen, das den Menschen ermöglicht, unter allen Umständen sein Leben zu gestalten, erweist jedem Leben eine besondere Würde, einen besonderen Wert, eine besondere Achtung. Es geht darum, im Vertrauen und in Selbstsicherheit, aus einem innigsten Selbstwert und in Freiheit, die Möglichkeiten zu ergreifen, die einer zukünftigen Lebensaufgabe dienen. Wege zu beschreiten und Optionen in Angriff zu nehmen, die nicht starren Mustern unterliegen, sondern danach fragen: „Wo sind die Freiräume, die ich gestalten kann?“ kann anhand eines Beispiels aus der Literatur diese unvergleichliche Möglichkeit der inneren Freiheit beschreiben: Ein Mensch ist in besonderer Sorge um einen Mitmenschen, er spürt körperliche Symptome wie Herzklopfen, Zittern, Schweißausbruch. Psychisch fühlt er sich wie erstarrt oder bedroht, irgendwie wie festgenagelt. Der Mensch sucht sich diese Symptome nicht aus, er erlebt seine Angst „schicksalhaft“ - das bedeutet, die Angst lässt sich auch nicht hinweg kommandieren. Nun fällt in der geistigen Dimension die Entscheidung, wie der Mensch auf seine Angst reagiert: „Ob er sie ernst nimmt, sich darüber hinwegsetzt, ob er wegen ihr davonläuft oder trotz der Angst in der Situation verharrt. Hier gibt es Ausschbares, hier existiert ein Stück Freiheit. Wir sehen: Wir sind nicht frei „von“ Angst, sondern frei, „trotz“ Angst.“ (Lukas, El., 2014: 25) Auch in der Gehirnforschung ist diese Stellungnahme nachzuweisen, die Begeisterung, das subjektive für wertvoll Erachtete, das Engagement für eine Sache gibt sogenannte Treibstoffe (Dopamine) frei, die unser ganzes Wesen beeinflussen. Als Laie ausgedrückt spricht man vom „Glückshormon“, das eine zusätzliche Durchblutung der inneren Organe bewirkt und Motivation und Antriebssteigerung hervorbringt.

2.1. Der Mensch braucht den Menschen, um Mensch zu sein – alles Leben geht über Beziehung

Alles Leben ist auf Zuwendung und Kooperation ausgerichtet“ (Bauer, Jo., 2009: 49). Diese Liebesfähigkeit, diese Möglichkeit und Mächtigkeit des Individuums, seine Umwelt in Beziehung und Begegnung aktiv zu gestalten, bleibt ein lebenslanger Lern-, Bewusstmachungs- und Entwicklungsprozess. Die Logopädagogik stellt dazu folgende Aufgaben: Kooperation fördern und Konkurrenz reglementieren, gegen Missstände im persönlichen Umfeld mutig auftreten, aus Wertschätzung zu den Menschen und zur Welt (Zivilcourage ist ein Zeichen der menschlichen Liebesfähigkeit), das Sinnvolle (= das Gute, das tief im Herzen Erspürbare, „das uns und niemand anderem aufgegeben ist“ (Lukas, El., 1995: 12) wählen und die Bereitschaft, sich dafür einzusetzen und möglicherweise die eigenen Bedürfnisse hintenan zu stellen.

„Wärme“ im Leben zu schaffen, in Form von geborgenen Lebens- und Lernsituationen d.h. der Mensch gestaltet seinen Lebensraum, seine Wohnung, sein Haus; der Lehrer schafft ein inspirierendes Lernumfeld; der Mensch wird zum „Homo amans“, in der Hingabe an den Menschen, den er liebt oder an die Aufgabe, die die seine ist. Die Wärme ist das eine, das andere Bedeutungsvolle ist der Rhythmus. Unser Leben wird von unterschiedlichen Rhythmen getragen: „Zu Beginn des Lebens vom Herz-, Atem- und Darmrhythmus der Mutter, von Bewegungs- und Ruhephasen, von Nahrungs- und Verzichtphasen. Das Kind erlebt dadurch Sicherheit, Ordnung und Gleichmäßigkeit, die es notwendig auch im postnatalen Leben braucht, um gesund heranzuwachsen. Es findet Entsprechungen in seinem Umfeld: Tag-Nacht-Rhythmus, Rhythmus der Mahlzeiten, Arbeitswoche – Ruhetage: Sonntage, Feiertage, Rhythmus der Jahreszeiten: Aussaat – Wachstum – Ernte – Ruhephase. Je jünger der Mensch ist, umso mehr hängt er von der Einhaltung gesunder Rhythmen ab, die vom Erwachsenen für ihn bewusst gestaltet werden.“ (Schechner, Jo., He. Zürner, 2013: 50) Aufgrund dieser Basis ist es den Menschen möglich, eine *Leistungsfähigkeit* zu entwickeln, er agiert produktiv und setzt seine Potentiale für bestimmte Aufgaben ein. Und welche Aufgaben sind das? Ein weiterer Begriff - die Konstanz - ist von erstaunlicher Wichtigkeit für die beiden vorher genannten Begriffe, es braucht eine stabile Gleichmäßigkeit, die Wärme und Rhythmus zur Entfaltung bringen.

„Das Durchhalten, das Weitertun, das Aushalten, aber auch das rechtzeitige Loslassen, das Verzichten, das Wagen des Unbekannten und das Aushalten von Ungewissheit.“ (Schechner Jo, He. Zürner, 2013: 56). Die regelmäßige Ausübung, das Erforschen und Ausprobieren der zuvor genannten Haltungen haben in der Vielfalt des Lebens seinen Platz, Herausforderungen als notwendige Lernerfahrungen sich selbst und auch den Mitmenschen zuzumuten und auszuhalten, auch wenn sie frustrierend sein können. Manchmal ist es ein Ringen in dieser *Leidensfähigkeit*, besonders wenn es um die tragische Trias - Leid, Schuld und Tod - geht. Leidensfähigkeit zu entwickeln, um das Leben in all seinen Facetten bewältigen zu können, einen Verzicht für etwas oder für jemanden leisten zu können, etwas durchhalten oder loslassen, weil es als sinnvoll erkannt wird, bewirken lebensfördernde, spezifisch humane Haltungen. Der Mensch bleibt in Balance seiner Fähigkeiten, wenn er durch den „Logos“, durch Werte Halt bekommt, wenn er um seine geistigen Fähigkeiten weiß: „Sogar in ausweglos scheinenden Situationen, das Leiden gehört zum Leben dazu, Not und Tod machen das menschliche Dasein erst zu einem Ganzen.“ (Frankl, Vi., 2009: 104)

Bedeutsam ist es, in der Beratung Hilfe anzubieten, aber Verantwortung nicht abzunehmen. Anteilnahme, Empathie und Einfühlungsvermögen zu leben und den Klienten niemals als ein bloßes, hilfloses Opfer abzustempeln oder als Mensch, dem jegliche Handlungsweise abhandengekommen ist, zu beurteilen. Vielmehr verhilft der Berater, „der Therapeut, jedem Klienten dazu, über den Dingen – und notfalls über sich selbst – zu stehen, [...] hinaus zu einem erfüllenden Sinn in der Welt. Es ist erstaunlich, welches Kraftreservoir im Menschen existieren, die normalerweise versteckt sind, aber beim Aufleuchten eines solchen (individuellen) Sinns plötzlich ihre Schleusen öffnen.“ (Lukas, E., 2014:62)

Der Mensch findet Möglichkeiten vor, viele oder wenige...und nun hat er die Gelegenheit, einzigartig, personal, sinnvoll, individuell auf seine spezielle Situation zu antworten. Interessanterweise lässt sich diese Selbstgestaltungsfähigkeit im Gehirn sichtbar machen: Gerald Hüther spricht davon, dass jeder Mensch die „neuronalen Verschaltungsmuster neu konstruieren kann. Dass die bisherigen Muster des Erlebens und Verhaltens, gespeist aus den Erfahrungen mit uns selbst und unserer Umwelt, veränderbar sind.“ (Hüther Ge.,2013: 116) Jedoch lernen Menschen nicht alles, sondern das, was ihnen wirklich wichtig ist. Das, wofür sie sich begeistern

können. Weiter schreibt Hüther, dass „Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk- Gefühls-, und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinandergelockt sind. Kognitive Fortbildungsprogramme allein zur Veränderung und Bewältigung von Stresssituationen sind zum Scheitern verurteilt, wenn nicht gleichzeitig auch die emotionalen (Gefühle, Einstellungen, Haltungen) und die körperlichen Ebenen (Bewegung, Körperbeherrschung, Körperhaltung) mit einbezogen werden. Nur wenn der Mensch neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und Entdeckerfreude am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren macht, können diese Erfahrungen auch nachhaltig in Form von entsprechenden neuronalen Verschaltungsmustern im Gehirn verankert werden.“ (Hüther, Ge., 2014: 134) Dann ist der Weg frei zur Bewältigung und Neuorientierung. Logopädisch gesehen und unter Einbeziehung des logtherapeutischen Menschenbildes, hat der Mensch darüber Macht, was er aussendet. „Es definiert ihn, ich werde, was ich entscheide, ich werde, was ich aussende.“ (Schechner, Jo., He. Zürner, 2013: 117) Es liegt am Menschen selbst, es liegt an seinen Entscheidungen, die er trifft, sie formen seine Identität und auch sein Umfeld. **Dabei ist die persönliche Würde und spezielle Wertschätzung eines jeden Menschen unantastbar und unverzichtbar.** Was kann nun daraus folgen:

- Die Entscheidungen geschehen in Verantwortung und Liebe zu sich selbst und anderen gegenüber
- Die Entscheidungen sind unmittelbar mit einem Sinn verbunden (Der Mensch fragt sich: „Was soll von mir in dieser Welt sichtbar sein, sichtbar werden, sichtbar bleiben?“)
- Die Entscheidungen sind unmittelbar mit einem Wert verbunden: Ehrlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Freude, Authentizität, Freiheit, Toleranz, Zufriedenheit,...
- Die Entscheidungen geschehen in einer Rückgebundenheit an die Transzendenz – die Fähigkeiten und Möglichkeiten sind nicht das Ende, es gibt immer noch Möglichkeiten, die sich „außerhalb des Menschen“ befinden, die göttlichen Ursprungs sind (Dazu kann überlegt werden: Sie es DIE Möglichkeiten an sich?)
- Die Entscheidungen geschehen im Fokus auf das Beste, das Gute, das Gelungene, das Intakte, das Einmalige und Besondere
- Die Entscheidungen geschehen trotz schwieriger Vorbedingungen: Förderung der

Kreativität, der Individualität, des persönlichen Handlungsfreiraums, dem Schritte-Wagen trotz eventueller kognitiver, körperlicher Andersartigkeiten

Diese Möglichkeit der freien Stellungnahme der geistigen Person zu den psychophysischen Gegebenheiten (noo-psychischer Antagonismus oder „Trotzmacht des Geistes“) lässt den Menschen sein Sein als Dasein gestalten. Er erfüllt und verwirklicht den Sinnanspruch in dem jeweiligen Wertzusammenhang. Der Therapeut/ der Berater sieht nicht nur den beschädigten Menschen, **viel mehr den heilen Menschen, der zu seiner Erfüllung kommenden Menschen. Logotherapie (Logopädagogik) will ergänzen (als Prävention dienen) zu einem wahren Bild eines ganzen Menschen.** Mit anderen Worten gesprochen, soll dem Menschen „etwas Schönes im Hässlichen, etwas Zartes im Rohen, etwas Helles im Dunklen“ (Niemeyer S., 2017:39) widerfahren. Das abschließende Zitat lässt alles Geschriebene in einem Satz vereinen: „Im Kern ist alles schon enthalten, durch Wertschätzung kannst du´s zur Größe entfalten.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 128)



Abb. 3: Dem Geist stehen verschiedene Wege offen

2.2. Der Sinn multipliziert mit dem Mut ergibt die Motivation - der Mensch auf dem Wege des Sinns braucht Mut zur Umsetzung

Die Motivation zum Leben muss wieder neu aufgebaut werden, der Mensch in der Dynamik seines Lebens hat jegliche Motivation, jeglichen Mut verloren. Uwe Böschmeyer, ein bekannter Psychotherapeut aus der Schule Frankls, weist dabei auf die Erarbeitung der Eigenverantwortung und Elisabeth Lukas, eine der bekanntesten Nachfolgerinnen von Viktor Frankl, auf die Rückgewinnung des Urvertrauens hin. Es ist das Vertrauen zu sich selbst und anderen, eine emotionale Sicherheit, die dadurch entsteht, wenn zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Welt Übereinstimmung herrscht und dieses Erleben zu einer positiven Lebenseinstellung führt. Urvertrauen ist die Grundlage für ein Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten, für ein Selbstwertgefühl, für eine Entwicklung von Liebes- und Beziehungsfähigkeit (= Bindung zu anderen Menschen, Freunde, Liebesbeziehungen) und zum Leben, dass es an sich „gut“ ist. Urvertrauen meint: „Alles birgt Sinn oder eben Unsinn in sich. Je nachdem, was der Mensch wählt, wird diese Wahl sein Leben prägen.“ (Schechner Jo., He. Zürner 2013: 150). Herrscht nun eine existenzielle Frustration, ein existenzielles Vakuum, ein „geistiges Unbehagen, das einen Missstand ändern will und zugleich ein Alarmsignal darstellt, einen Impuls für Korrekturen setzt,[...] jedoch sich mit der „somatopsychischen Affektion“ vereint und dazu führt, dass der Korrekturimpuls gelähmt wird und die Unzufriedenheit und die Krankheit sich verdichtet“ (Lukas, El., 2014: 177) Somit ist der Wille zum Sinn frustriert, eine hinausgehende innere Leere macht sich breit, wobei die existenzielle Frustration ein Ringen, das existenzielle Vakuum eine völlige Lähmung bedeutet. Es kommt zum Verlust der Noodynamik (= Spannungsfeld zwischen dem Sein des Menschen und dem Sollen des situativen Sinnanspruchs), die Selbsttranszendenz ist eingeschränkt und der Mensch fühlt eine Sinnleere, die keine sinnvolle Lebensmotivation mehr zulässt. Mit dem existenziellen Vakuum verbindet sich eine deutliche Verschlechterung der Affektlage in Richtung depressiver Zustände: Vier krankheitsbegünstigte Grundhaltungen sind zu nennen:

- die Hoffnungslosigkeit (Verweigerung gegenüber dem Leben, Einsamkeit, Isolation),
- die Verantwortungslosigkeit (Verzerrung des Wertesystems),

→ die Orientierungslosigkeit (Überbetonung eines Wertes, Angst-, Panik- und Misserfolgs-befürchtungen) und

→ der Verlust der Initiative (Unentschiedenheit im Leben, Gefühl der Wehrlosigkeit, viele Erkrankungen sind möglich). (Vgl. Lukas, El., 2014: 183)

Wie geht nun die Logopädagogik mit Krisen um, wie wird diese Gefahr in Bezug auf den weiteren positiven Verlauf des Lebens eingeschätzt? Denn eine Krise bedeutet eine Gefährdung für das spezifische Mensch-sein-Können in geistiger Freiheit, Würde und Selbstbestimmung. Vieles ist mit Angst besetzt, weil der Leidtragende gar keine Idee entwickeln kann, das Gefühl des Ausgeliefert-Seins zu beenden. Die existentielle Frustration läuft auf einen Höhepunkt der Entscheidung hinaus. Vier Bereiche lassen sich entfalten, um zur Einstellungsmodulation zu gelangen und dem unabänderlichen Schicksal entgegenzutreten:

→ Wert aufzeigen: Eine aufrechte und positive Einstellung zu einem negativen Schicksal ist eine großartige menschliche Leistung. „Allein der Hinweis, dass allerhand dazugehört, sich in einer „miesen“ Situation nicht „unterkriegen“ zu lassen, ja, dass dies wahrhaft anerkennenswert ist, kann schon Trost und Linderung bedeuten.“ (Lukas, El., 2014: 173). Echtes, wahres Mitgefühl bleibt nicht ohne Wirkung.

→ Sinn aufzeigen, dem Sinn nachspüren: Mit anderen Worten das „Dennoch-Gute“, dem Leid auch etwas Gutes, Sinnvolles abringen

→ Rest aufzeigen (oder wie es der Autor Albert Espinosa, der als Jugendlicher an einem Knochentumor erkrankte und ein Bein amputieren lassen musste, ausdrücken würde: „Ein Verlust ist auch ein Gewinn.“): Das Leid kann den Rest der Handlungsfähigkeit nicht „hinwegspülen“, der aktuelle Schmerz ist bestimmt fast nicht zu ertragen, jedoch verbirgt sich „im Aufzeigen der verbliebenen positiven Lebenschancen“ (Lukas, El., 2014: 174) eine Möglichkeit, das Verlorene verloren sein zu lassen. Der Schmerz über das Verlorene als Zeichen der Liebe zu sich selbst und zum Verlorenen.

→ Perspektiven aufzeigen: Die Logotherapie und Logopädagogik beinhalten Perspektiven, das Leid in einem „milderen“ Licht erscheinen lassen: „Jedes Leid ist Anstoß für einen Reifeprozess, die den Betroffenen von der Oberfläche in die Tiefe vordringen lassen. Der im Leid gereifte Mensch ist oft „liebesbewusster“ und dankbarer für die Besonderheiten des Lebens.“ (Lukas El., 2014: 175) Und genau dieses Entscheiden bedeutet ein Bestimmen und Urteilen, ein „Ja-Sagen“

zu den Lebensumständen. Es beginnt der unübertreffliche und heilsame Prozess des Hinwendens auf das, was dem Menschen in jeder Situation gegenübersteht: auf einen **Sinn, auf ein Du**. Die Person selbst, hervorgerufen aus einer notwendigen Selbstverantwortung und Selbstbestimmtheit, realisiert die Verantwortung für ihr Wohlergehen, nutzt (die noch verbleibende) Energie und Kraft für das Erkennen und Erfüllen der eigenen Bedürfnisse. Der Mensch nimmt sich an mit seinen Gedanken, Gefühlen, seinem Tun und setzt sich Ziele, im „Einverständnis mit den schicksalhaften Bedingungen“ (Schmid, Wi., 2012: 13) und in der Verantwortung sich selbst und seiner Umwelt gegenüber.

Auch Johann Wolfgang von Goethe hat bereits zu seiner Zeit erkannt: „Siehst du die Menschen wie sie sind, machst du sie schlechter, siehst du sie so, wie sie sein sollten, machst du sie zu dem sie sein könnten.“ Gegenseitige Achtung und Wertschätzung bringen den Menschen dorthin, wie Gott ihn von Anfang seines Seins gemeint hat. „Ein Mensch, der nur auf seine eigenen Bedürfnisse bedacht ist, sich egoistisch an anderen abreagiert und keine Achtung vor seiner Mit- und Umwelt hat, verliert langsam an Gehirnmasse. Für Unachtsamkeit braucht es keine Vernetzungen im Gehirn. Für achtsame Zuwendung an einen anderen Menschen, eine soziale, künstlerische Tätigkeit, letztendlich auf den Logos - den Übersinn, auf Gott hin, braucht es hingegen viele Verschaltungen.“ (Hüther, G., 2014: 77) Elisabeth Lukas schreibt dazu Folgendes: „Du bist gemeint. Du schaffst deine Aufgaben. Es ist gut, dass du da bist. Wenn Urvertrauen verloren gegangen ist, braucht der Mensch den Blick auf den Ursprung seines Seins, mit anderen Worten: Ich bin gewollt, ich bin in diese Welt gerufen, ich bin unverzichtbar!“

Ermutigung, ein wesentlicher Faktor in dieser Situation, hat mit der Sicht auf sich selbst zu tun, mit der Sicht auf das komplette Mensch-Sein, das Stärken und Schwächen, Ängste und Freuden, Möglichkeiten und Defizite, Kognitives und Emotionelles enthält. Ermutigung drückt eine innere Haltung aus, es ist der Ausdruck von Respekt und Würde, der dem Gegenüber entgegengebracht wird. Es ist die Anerkennung der Individualität in dem Signal der Aufmerksamkeit auf die persönlichen, unmittelbaren Fortschritte. In Freundlichkeit und Konsequenz, Verlässlichkeit und Wärme werden Ziele anhand von Lernfertigkeiten erreichbar gemacht, was eine positive Atmosphäre schafft und „das Wahre offenbar werden lässt“ (Frankl, Vi., 2012: 70).

Das Interesse für den Anderen gebiert ein Angenommen-Sein und in geduldiger Ermutigung erschließt sich der Weg zur Veränderung. Amerikanische Neuropsychologen (unter Leitung von Caroline Leaf) haben 2013 eine Untersuchung veröffentlicht, in der sie die Auswirkungen von positiven und negativen Worten auf die DNA untersuchten. Sie sind zum Schluss gekommen, dass eine Viertelstunde lang das Hören von positiven, ermutigenden Worten die DNA-Struktur verändert, ja sogar erweitert (und die Motivation des Menschen erhöht). Bei jenen, die negative oder entmutigende Worte hörten, hat sich die Farbe der DNA verändert, die Struktur der DNA sogar zusammengezogen. Ein spezielles Vertrauen wird in der Ermutigung dem Gegenüber entgegengebracht, der Blick ist nicht auf die Fehler und Mängel gerichtet, sondern auf das Gute, das möglich ist. Außerdem besteht ein echtes Interesse an der Person, man kann verstehen und teilhaben und in dieser Beziehung begegnen sich die beteiligten Menschen in einem aufmerksamen Angenommen-Sein.

Ebenso spricht der Hirnforscher Gerald Hüther: „Nichts ist in der Lage, die zum Lernen erforderliche Offenheit und innere Ruhe effektiver herzustellen als dieses Gefühl von Vertrauen. Deshalb suchen alle Kinder enge Beziehungen zu Menschen, die ihnen Sicherheit bieten und ihnen bei der Lösung von Problemen behilflich sind, die ihnen nicht nur sagen, sondern selbst vorleben, worauf es im Leben ankommt, und ihnen auf diese Weise Orientierung bei der Entdeckung ihrer eigenen Möglichkeiten zur Gestaltung ihres Lebens bieten.“ (Hüther Ge., 2013: 134) Vertrauen ist das Fundament, auf dem alle unsere Entwicklungs-, Bildungs- und Sozialisierungsprozesse aufgebaut werden. Vertrauen braucht ein Kind auch später, wenn es erwachsen geworden ist, mehr als alles andere, um sich der Welt und anderen Menschen offen, ohne Angst und Verunsicherung zuzuwenden und auch schwierige Situationen meistern zu können. Dieses Vertrauen muss während der Kindheit auf drei Ebenen entwickelt werden:

- Als Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung von Problemen,
- als Vertrauen in die Lösbarkeit schwieriger Situationen gemeinsam mit anderen Menschen (Selbstgestaltungsfähigkeit) und
- als Vertrauen in die Sinnhaftigkeit der Welt und das eigene Geborgen- und Gehaltensein in der Welt. Lehrer und Erzieher, die selbst verunsichert sind oder ständig verunsichert werden, bieten die schlechtesten Voraussetzungen dafür, dass

dieses Vertrauen wachsen kann. Was Kinder also stark und offen macht, hängt von der Stärke und Offenheit der Erwachsenen ab, unter deren Obhut sie aufwachsen.

2.3. Die Achtsamkeit – ein weiterer Bereich in der Balance des Lebens

Achtsam heißt, regelmäßig überprüfen, wie es einem geht, ob alles im „grünen Bereich“ ist. Die Probleme annehmen und beheben, solange sie noch klein sind und sie noch niemand als Problem benennt. „Die gelben Warnbilder“ in der Hinsicht beachten, sich ihnen hinwenden, weil so der Mensch seine Belastungsgrenze kennenlernt, sie nicht überschreitet und so „sich selbst nicht im Stich lässt.“ „Achtsamkeit hat neurowissenschaftliche, psychologische und ethische Gründe. [...] Achtsamkeit zu praktizieren, führt zu einem ruhigen Geist und zu einer klaren Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Emotionen und Körpergefühle, ohne sie zu kategorisieren oder darauf zu reagieren, während parallel dazu das jeweilige Geschehen aus einer übergeordneten Perspektive betrachtet werden kann. Ein besonderes Merkmal dieser Form von Wahrnehmung ist ihre Wertfreiheit, das vorurteilslose und wertfreie Erleben des Hier und Jetzt. Das daraus entstehende unverzerrte Bewusstsein ermöglicht situationsadäquates Handeln im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen, Zielen und Werten.“ (Kirch, Do., 2015: 3) Achtsamkeit bedeutet ganz konkret, im Alltag innezuhalten und die Umgebung mit allen fünf Sinnen wahr-zu-nehmen: „Die Achtsamkeit fördert Dankbarkeit und die Freude am Leben!“ (Luthe, Ir., 2011: 13)

Fünf Bereiche, schon oft gehört, oft jedoch nicht gelebt, lassen sich hier anführen:

- Was kann ich sehen, visuell wahrnehmen, sehend erkennen?
- Was kann ich hören, auditiv in mein Sein fließen lassen?
- Was kann ich riechen, ganz fein wahrnehmen?
- Was kann mir schmecken?
- Was kann ich fühlen, über den Tastsinn wahrnehmen?

Achtsamkeit hat mit einer Balance im Leben zu tun, die jedoch oftmals einigem Durchhalten und einem gesunden Umgang mit Belastung bedarf. Wie schaffen es Menschen, trotz widrigster Umstände das Schlimmste zu überstehen und an ihren Krisen zu wachsen? Wie aktivieren sie das sogenannte „seelische Immunsystem“ und zeigen sich gewappnet für alle möglichen Herausforderungen? Heute wird dazu

insbesondere der damit verknüpfte Begriff der Resilienz ins Spiel gebracht. Wie besteht und entsteht nun Resilienz, jene Widerstandskraft unserer Seele, dem Willen zum „Sich-nicht-unterkriegen-lassen? Wie ist ein resilientes System Mensch in der Lage, äußeren und inneren Einflüssen so zu begegnen, dass das System nicht zerstört wird. Und der Mensch die Fähigkeit praktiziert, die Krisen zu meistern und an ihnen zu wachsen?

Resilienz bedeutet hier konkret, Schwierigkeiten positiv gegenüberzutreten; eine gute Kraft, ein starker Wille und damit gepaart Ausdauer, körperlicher Einsatz und Regenerationsfähigkeit. In den Herausforderungen ist es von unschätzbarem Wert, sich Wissen anzueignen, Techniken zu entwickeln, um die persönliche Einstellung zu ändern und das Gelernte in die Tat umzusetzen. Es ist ähnlich beim Erlernen einer Sprache, die Sprache beherrscht der Betroffene erst, wenn er sein Wissen, seine Kenntnisse über Grammatik und Vokabel in einem Gespräch anwendet. Er ist aufgefordert, das Erlernete zu üben und zu erproben. In der Entwicklungspsychologie spricht man vom Vorhandensein gewisser seelischer Schutzfaktoren, „die dem Menschen trotz hoher psychosozialer Stressfaktoren dabei helfen, zu einem gesunden Leben zu finden. Bei diesen Schutzfaktoren handelt sich zum einen um bestimmte innere Einstellungen und zum anderen um ganz praktische soziale Fähigkeiten.“ (Berg, Fa., 2014: 17) Und das Üben lässt die Gewissheit in dem Menschen wachsen, dass er seine Probleme bewältigen kann. Das Neulernen bringt wohlthuende, förderliche Phasen und Phasen, die nicht so gut gelingen, doch grundlegend ist seine Zuversicht, dass es ein Licht in der Dunkelheit gibt. Und der Tunnel nicht endlos dunkel bleibt, sondern schon bald ein Licht in die Dunkelheit scheint. Die betroffene Person verharmlost ihre Probleme nicht, sondern stellt sich bewusst den Schwierigkeiten, Hindernissen und Problemen, sie entscheidet sich trotz widriger Umstände für das Gute, das Beste. Sie gibt, wenn es „hart auf hart“ kommt, nicht auf und glaubt an das Gute, das ihr widerfahren wird. Es wird immer wieder zu Rückschlägen kommen und das kann auch sehr frustrierend sein, aber gerade das ist die „Macht des Geistes“, sich seiner persönlichen Ressourcen und Potentiale bewusst zu werden. Den individuellen Sinn zu finden, Bewältigungsstrategien gezielter einzusetzen, um im Bedarfsfall dem Stress, den Krisen, den Konflikten, der speziellen „Anfrage des Lebens“ zu trotzen. Verwandt mit der Resilienz sind auch in der Gesundheitsvorsorge und im aktiven Vorbeugen von Erkrankungen der Begriff der Salutogenese, Hardiness für den Bereich der

Widerstandsfähigkeit in der Unter- und Überlastung im Arbeitsalltag, und Coping, wenn es um gesunde, gesund machende Bewältigungsstrategien geht.

Auch in der Logopädagogik sind die Inhalte der Achtsamkeit und Wertschätzung anhand der logopädischen Säulen der Leistungsfähigkeit, der Liebesfähigkeit und der Leidensfähigkeit vorhanden. Eine Balance dieser drei Lebenssäulen muss gegeben sein. Was bedeutet das? Der Mensch, jeder Mensch besteht aus Körper, Psyche und Geist und in dieser Unteilbarkeit besteht er ein einzigartiges, einheitliches Individuum. Damit sich der Mensch optimal entwickeln kann, braucht er drei wichtige Voraussetzungen: Rhythmus, Wärme und Konstanz. Im Kapitel 2.1. sind diese Begriffe ausführlich erklärt, abschließend ist zu sagen: Der Rhythmus und die Leistungsfähigkeit, die Wärme und die Liebes- bzw. Beziehungsfähigkeit, die Konstanz und die daraus sich entwickelnde Leidensfähigkeit sind ein Vergleichsbild für Körper, Psyche und Geist – alles in allem ein untrennbares Miteinander, deren Balance von enormer Wichtigkeit ist.

Der Mensch bleibt in Balance seiner Fähigkeiten, wenn er durch den „Logos“, durch Werte Halt bekommt, sich seiner geistigen Fähigkeiten bewusst wird und in **„Freiheit, nicht von allem, sondern frei sein für etwas entscheidet. Menschliche Freiheit ist in allen Lebensfragen immer auf ein Wofür? (Für wen? Für was?) und auf ein Wozu? bezogen.“** (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 291)

3. Beispiele aus dem Leben

Beispiele für logopädische (Verantwortung gebende bzw. Verantwortung lebende) Interventionen sind:

→ Die Paradoxe Intervention kann bei Schul- und Prüfungsangst eingesetzt werden. „Ihre Wirkung besteht darin, dass jemand mit einer bestimmten Form von Angst sich genau jene Situation vorstellt und herbeiwünscht, vor der er sich fürchtet. Angst und Wunsch neutralisieren sich sozusagen und der Betroffene vergisst, dass er sich eigentlich fürchten müsste.“ (Fuchs, Me., 2015: 24)

→ Die Dereflexion: Sie wird eingesetzt „zum Abziehen einer allzu großen Aufmerksamkeit an einer bestimmten Sache.“ (Fuchs, Me., 2015: 25) „Die Dereflexion ist eine praktische Konsequenz von Max Schelers Emotionalitätslehre, wonach bestimmte Gefühle und Erlebnisse durch die Aufmerksamkeitszuwendung beeinträchtigt oder gar zerstört werden. Dereflexion ist bei (ängstlichen) Fixierungen der Aufmerksamkeit (Hyperreflexion) auf Erfolg, auf normalerweise unbeachtet ablaufende (vegetative) Funktionen oder bei forcierter Selbstbeobachtung indiziert (vorwiegend bei Schlaf- und Sexualstörungen sowie bei Ängsten). In der Dereflexion wird die Aufmerksamkeit des Patienten von den "hyperreflektierten" Vorgängen abgezogen und auf Sinnmöglichkeiten hingelenkt, um beengende und neurotische bzw. neurotisierende Feedbackschleifen aufzubrechen. Es geht dabei weniger um eine Ablenkung, sondern primär um die Zuwendung zu lebenswerten Inhalten. Dereflexion soll nicht dazu verwendet werden, Probleme (z.B. innere Konflikte, Schuld) in Abrede zu stellen oder zu übergehen. Durch die Dereflexion soll die Person vielmehr aus der selbstschädigenden Selbstbeobachtung herauskommen und wieder zur Weltoffenheit finden. Sie ist ein Realisieren der menschlichen Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz.“ (Kühn, R., 1985: 252)

→ Die Einstellungsmodulation, eine spezifische Form der Logotherapie, um dem Menschen Freiräume für sein Handeln und Sein aufzuzeigen und Selbstbestimmungsfähigkeit zu modulieren: Wie ich reagiere, wenn mich jemand beleidigt – reagiere ich auf dieselbe Weise (beleidige ich ebenfalls) oder versuche ich einen „hoffnungsvermehrenden“ Weg: Verzicht auf die gleiche Reaktion, mit Humor dem „Angreifer“ begegnen, Klärung der Situation zu einem späteren Zeitpunkt, Ich-Botschaften, Verständnis trotz vordergründiger Aggression aufbauen, Ausdruck

durch bildnerisches Gestalten, Musizieren, körperlicher Betätigung, um nicht auf die Stufe des Aggressors abzusinken, sogenannte „Energietransformation“ (Fuchs, Me. 2015: 25), damit widriges Verhalten zum Stillstand kommt. Besonders auch im Ertragen von schicksals- und krankheitsbedingtem Leid fördert „die Trotzmacht des Geistes eine verbesserte Einstellung und ermöglicht die Bewältigung des Negativen. Die Einstellung zum Besseren fördert den Willen zum Sinn und das Einstellen zum und Ausschöpfen des Positiven.“ (Lukas, El., 2014: 101) Eine weitere Methode wäre der Einsatz von Filmen: „Anhand dessen, was bestimmte Figuren im Filmgeschehen erleben, ergeben sich Gruppendiskussionen, in die sich Schülerinnen und Schüler mit ihren eigenen Problemen und Vorstellungen einbringen können ohne sich outen zu müssen.“ (Fuchs Me., 2015: 25)

→ Die Kopernikanische Wende: „Sie lässt uns, ohne die Realität zu vernachlässigen, zum kreativen Jongleur werden. Wir wenden den Blick auf Werte, fokussieren damit das Heile und drehen die Medaille der Realität um.“ (Schechner Jo., He. Zürner: 2013: 19) Diese bewusste geistige Stellungnahme kann Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht in das persönliche Leben bringen und der betroffene Mensch verwandelt sich vom Opfer zum Gestalter seines Lebens.

→ Abschließend ist auch das sogenannte 5-Bären-Prinzip von Interesse, das von Elisabeth Lukas entwickelt wurde, um „den Sternenhimmel an Wahlmöglichkeiten“ aufzuzeigen, damit Handlung geschehen kann:

Was ist mein Problem?

Wo ist mein Freiraum?

Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?

Welche ist die sinnvollste?

Diese eine will ich verwirklichen?

Das Ich von heute, das frei ist, das Ich von morgen zu wählen, ist zugleich das Ich, das verantwortlich ist für das Ich, das es gestern gewählt hat. Elisabeth Lukas

3.1. Wie kann ein an Krebs erkrankter Mensch das „trotzdem“ leben?

Konkret wird die Brustkrebserkrankung einer 52jährigen Frau, verheiratet, 5 Kinder, erzählt, die durch „Zufall“ in Form einer Routineuntersuchung von ihrer Erkrankung erfuhr. Mehrere Chemotherapien, Bestrahlung und zwei Operationen waren die Folge, heute – zwei Jahre danach sagt diese Frau, dass die Inhalte der Logotherapie/ Logopädagogik entscheidend dazu beigetragen haben, die Erkrankung anzunehmen, zu gestalten und individuell, sozusagen ein „trotzdem“ zu leben.

Ein paar persönliche Worte ... Meine Krebserkrankung war und ist ein schwerwiegender Einschnitt in mein Leben, plötzlich traf mich diese Diagnose und Vieles bestand nicht mehr so wie es vorher einmal war. Viele Tränen wurden vergossen, immer wieder machte sich eine Ohnmacht breit, die sich schwer beschreiben lässt und mich an den Rand meiner Kräfte, meines Mutes, meiner Hoffnung brachte.

„Der Zufall ist der Ort, an dem das Wunder nistet“ (Lukas, E., 2015:17) – diesen Ausspruch kann ich vollstens bestätigen, denn ich bin davon überzeugt, dass diese Erkrankung ein Teil meines Lebens sein sollte. Natürlich bin ich froh, dass ich bisher nicht die Herausforderung einer Erkrankung, die zum Tode führt, zu bewältigen hatte, dass „mich – wie es eine Therapeutin ausdrückte – das Leben noch will“, jedoch bin ich immer wieder erfreut, dass ich dieses Wunder des Zufalls erleben durfte. Immer wieder fügten sich verschiedenste Ereignisse zusammen, manchmal hatte ich den Eindruck, als ob ich diese Phasen der Erkrankung mit besonderen Helfern im Hintergrund (und auch im Vordergrund) durchzustehen in der Lage bin. Mir wurde geholfen, wenn ich Hilfe brauchte, von Menschen, die ich vorher noch nicht gekannt oder gesehen hatte. Menschen wiesen mich auf Dinge hin, die mich die Nebenwirkungen der medizinischen Behandlung (zum Beispiel das Thema Durchfall – „zufälligerweise“ kam zu dieser Zeit ein Produkt auf den Markt, die Verdauung während der Chemotherapien wie von selbst regelt...) mit „saumäßiger“ Übelkeit, aber trotzdem gut ertragen ließen.

Welche konkreten logopädischen Ansätze waren hilfreich?

→ Im Annehmen (im „Ja-Sagen zu den) der körperlichen und psychischen Bedingungen: sie auszuhalten oder einen Weg der Veränderung finden oder sich

zeigen zu lassen – Apotheke, alternative Heilmittel, zusätzliche Ärztemeinung, andere Menschen. Körperlich: Die diversen Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Übelkeit, Schmerzen, Taubheitsgefühle, Hautausschläge, Schleimhautveränderungen etc. auszuhalten und nicht dem Hadern zu verfallen, den „hoffnungsvermehrenden“ Weg einzuschlagen, indem ich erlittenes körperliches „Leid in Leistung transformiere“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 213) Psychisch: Schwere Erkrankungen lassen den Selbstwert sinken - Wut, Angst, Trauer, Aggression, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Autonomieverlust...das Chaos der Emotionen ist die Folge, jedoch kann Trauer, Wut, Aggression, ..., oft Produkt verschiedener Ängste finalisiert werden: „Ich habe Ängste, jedoch die Ängste haben nicht mich!“

Außerdem: Selbstreflexion und Selbstdistanzierung in Form von Tagebucheintragungen, Zeichnungen, Arbeiten im Garten helfen weiter. Denn das eigenhändige Graben, Pflanzen, das Erleben von Blüte und Reife wie auch das Ernten und Verwelken stellen Symbole für die Vielfältigkeit des eigenen Lebens dar.

→ Im Offen-Sein für Neues und das „trotzdem-Leben“ mit den Bedingungen – die Vielzahl anderer Möglichkeiten: Handlungsfähig bleiben, Freiraum erkennen und die Handhabe im 5 Bären-Prinzip: (Problem? Freiraum? Wahlmöglichkeit? Sinnvollste Wahl? Verwirklichen der Wahl), Gespräche mit Therapeuten, Psychologen; Bewegung an der frischen Luft: Sport wie Walking, Schwimmen, Gymnastik, ... Bewegung im Geist: Kultur, Kunst, Musik, Bücher, Bildung, Reisen, ... Das Eingebunden-Sein in Alltagsabläufe wie Kochen, Einkaufen, Haushalt u.dgl.; Das Zusammensein und der Rückhalt durch die Familie und Freunde – Offenheit in der Erkrankung und Aussprechen der Befindlichkeiten – wie geht der Betroffene mit seiner Erkrankung um – Empathie: Mitgehen, Mitfühlen, Durchgehen, Durchstehen: der Erkrankte bleibt ein Teil der Familie und der Gemeinschaft mit Freunden

→ Im achtsamen Umgang mit dem Körper. „So wie es ist, ist es gut!“ Die Unvollkommenheit ist ein menschliches Attribut und „das Leid auszuhalten ist eine Leistung!“ d.h. Pausen, der Erschöpfung nachgeben und die Sinnperspektive der verschiedensten Situationen in die Wahrnehmung aufnehmen Konkret: Eine Tätigkeit, die früher ein paar Minuten dauerte, braucht nun das Zehnfache an Zeit. Die Leistung ist nicht nur die getane Arbeit, sondern das

Aushalten und Durchhalten des Leids: „Es geht dabei um die „Zutat der Person“, durch ihre geistige Einstellung, die es ihr ermöglicht, gerade durch das Leid einen besonderen Blick für die verbleibenden Werte zu entwickeln.“ (Schechner Jo., He. Zürner, 2013: 298)

→ Im Bewusstwerden der Individualität: Der Mensch hat viele Wege alleine zu gehen – das „Müssen“ einer Tätigkeit steht nicht so sehr im Vordergrund, sondern das Wagnis der speziellen, persönlichen Empfindungen, Überzeugungen und Aufgaben: Das Selbstbewusstsein wird gefordert und gefördert. Zu spüren, zu wissen, dass es das Richtige, Sinnvolle ist, auch wenn es kein zweiter bestätigt – z.B. der Glaube, die Transzendenz als individueller Weg der Sinnorientierung

→ Im Stärken der Selbstdistanzierung und Reflexionsfähigkeit („ ich habe Ängste, doch die Ängste haben nicht mich!“): Die diversen Ängste (dauerhaft krank, Schönheit geht verloren, Sterben mit knapp 50, mögliche Folgeerkrankungen, Gebrauch-Werden in der Berufswelt, was will mein Partner noch von mir?...)

- im Tagebuch notieren und ablegen,
- besprechen,
- zeichnen, in Musik verwandeln, in der Bewegung bewältigen (tanzen, Sport),
- Angst akzeptieren als menschliche, lebendige Eigenschaft
- in der Beschäftigung mit ganz anderen Dingen wie z.B. Theaterbesuch, Kabarett, Fußballspiel besuchen

→ Im Verlassen der Opferrolle: Wieder zum Gestalter des Lebens werden, das „Wofür“ der Erkrankung erfassen lernen

- Gesundheitsfördernde Maßnahmen annehmen-Rehabilitation, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Akupunktur, ein Termin im Schönheitssalon- Schminkeberatung, ...
- Sprechen mit ebenfalls Betroffenen, Selbsthilfegruppe?
- Anmeldung zu einer speziellen Bewegungsförderung „Onkomove“ – durch die drei Termine/Woche werden diverse Schmerzen reduziert, die Gemeinschaft mit anderen fördert den Blick nach „außen“ , andere Menschen, andere Möglichkeiten
- „Dem Schicksal die Stirn bieten,“ es als Aufgabe, als persönlichen Sinnanruf sehen,
- das Infrage-Stellen der eigenen Person und seines Wertes in einen Bewältigungsprozess münden lassen: Der Prozess als Quelle der Sinnfindung, als Möglichkeit zur Steigerung des Selbstwertes und der Selbstachtung („ich bin stolz

auf die Bewältigung meiner Erkrankung, viel Neues hat sich aufgetan, „ich bin gespannt auf das, was noch kommen wird!“)

Wie kam es zur Einstellungsmodulation?

→ Im Bewusstwerden - „Ich bin krank, das freut mich nicht, aber ich nehme diese Herausforderung an!“ (Verantwortung für sich selbst und das Umfeld)

→ Im Erkennen des Freiraums – „trotz Krankheit ist es mir möglich, zu agieren und auch Dinge tun, die mir Freude machen (Studium, Unternehmungen, Literatur,...)“

→ Im Finden und Sehen der verschiedenen Möglichkeiten – „ich wähle in Selbstachtung eine meinen Gegebenheiten angepasste Tätigkeit, mache Pausen und kleine Schritte, um mich nicht zu überfordern.“

→ Im Dranbleiben und der Suche nach dem Sinn der Erkrankung, „ich bin nicht Opfer meiner körperlichen und psychischen Gegebenheiten, ich entscheide, was ich im nächsten Moment bin, ich frage nach dem „Wofür?“, ich habe auch die Möglichkeit, Leid aus der Welt zu schaffen, das bedeutet z.B. „ich gönne ich mir Linderung durch Akupunktur! Ich bin hübsch trotz meiner ausgefallenen Haare! Ich kann Dinge tun trotz meiner Erkrankung - z.B. ein Studium zu beginnen („angesichts der Endlichkeit des Lebens, weiß ich plötzlich, was zu tun ist!!“) jedoch stets nach meinen persönlichen Bedingungen

→ Im Durchführen einer der Möglichkeiten und dem Erleben, dass „Leistung“ auch im Leid möglich ist – „Ich bin stolz darauf, auf das, was ich schon alles ausgehalten habe!“

→ In der Freude über die Bewältigung vieler kleiner und großer Notwendenden Schritte, die eine Steigerung des Selbstwertes und eine Förderung der Selbstachtung zur Folge hatten und haben d.h. ich weiß nun besser, was ich mir zumuten kann und was nicht

→ Meine Begrenzung ist keine (natürlich nicht immer!) Barriere, sondern der Ausgangspunkt und die Grundlage meines Tuns und Seins – Begrenzung ist nichts Minderwertiges, sondern eine Wohltat meiner Selbst.

Beispiel eines Textes aus dieser Zeit:

Ich darf leben

Hast. Hektik. Ruhelosigkeit.

Eile. Dringlichkeit.

Geschäftigkeit.

Ich darf leben.

Losgehen.

Entwickeln.

Etwas entstehen lassen.

Ich darf leben!

Bestürzt.

Voller Angst.

Mit Tränen.

Ich darf leben!!

Frieden. Ruhe. Besinnung.

Freiheit. Erholung. Ja/Nein- Sagen.

Achtsamkeit. Aufatmen. Annehmen.

Ich darf leben!!!

Beschützt.

Umfangen.

Auf festem Grund.

3.2. Aus der täglichen Praxis in der Arbeit mit Asylwerbern

Wie wird das Interview sein? Ob der/die Referent/in unfreundlich sein wird? Hören sie mir überhaupt zu? Sie werden mir nicht glauben, ich habe keine Chance? Ist es nicht besser, einem zusätzlichen Anwalt Geld zu bezahlen, damit er einen Positivbescheid erreichen kann? Kann ich bei Negativbescheid sofort abgeschoben werden? Wird mich die Polizei nach dem Interview sofort zum Flughafen bringen, damit die Ausreise nach Tschetschenien/ Afghanistan vollzogen werden kann?

Fragen über Fragen – Ängste, Unsicherheit, Ohnmacht, Beklemmung, teilweises Erstarren und Sprachlosigkeit, versteckte Wut, gedämpfter Zorn - das Empfinden, wenig bis gar nichts (natürlich auch zu wenig aus der deutschen Sprache) dem Ablauf des Asylverfahrens entgegensetzen zu können...was soll werden angesichts der eingeschränkten Möglichkeiten?

Zusätzliche Fragen: Wie kann ich die Bräuche (Festtage, Weihnachten, Ostern, Allerheilige, Allerseelen, ...) in Österreich kennenlernen, die für eine Integration sehr wichtig sind? Wie gebe ich meinen Kindern Einblick in diese andere Art der Lebensführung? Grenzen und Möglichkeiten? Wie leben die Menschen hier? Was arbeiten sie? Wie sieht ihr Alltag, ihr Familienleben aus? Welche Rechte habe ich in Österreich? Was kann ich trotz meines negativen Asylstatus tun?

Wie kann hier nun aus logopädischer Sicht agiert werden?

→ Deutschlernen als Ausdruck der Integration: Wöchentliche Austauschrunde – wie geht es mir/dir/ Ihnen? Jeder teilt sich mit, auf seine Weise (Sprachniveau von gutem, verständlichen Deutsch bis zu Mitteilungen mit „Händen und Füßen“ oder Sprachkarten) – es ist ein Lachen, ein Staunen, ein Zuhören, ein sich wundern, sich (lautstark) Freuen (positiv!!!) und Still-Sein (wenn wiederum ein Negativ-Bescheid kommt), ein Lernen voneinander und miteinander.

→ Kontinuierliche Deutschkurse ohne Abmahnung, wenn jemand fehlt oder eine Teilnehmerliste, die darstellt, wer anwesend ist: Die Teilnehmer sollen erkennen, dass sie selbst für ihr Weiterkommen, für das Erlernen der Sprache, verantwortlich sind. Das tägliche Üben (zusätzliche Aufgaben für zu Hause, kleine Einheiten zur Wiederholung des bereits Geübten) ist ein Grundsatz für das Erlernen der Sprache,

wenn jemand sich anders dazu verhält, wird er selbst sehen und erkennen, welche Konsequenzen ihm daraus erwachsen: Möglicherweise „schlechte Karten“ beim Interview, wenig Möglichkeiten, eine Arbeit zu bekommen, das Kennenlernen des neuen Heimatlandes wird erschwert, jeder Behördengang, manchmal auch das Einkaufen ist mit Ängsten verbunden, weil sie die neue Sprache nicht gut beherrschen, ich brauche immer jemand Anderen, der mir behilflich ist,...

→ Ich bin Teil einer Gemeinschaft und melde mich bzw. gebe Bescheid, wenn ich nicht komme (Verantwortung untereinander und füreinander): Wertschätzung gegenüber den Lehrenden, d.h. die verantwortliche, kontinuierliche Beschäftigung mit Lehrinhalten, damit Sprache erworben werden kann. Es ist meine Aufgabe, Sprache zu erwerben! Welche Einstellung habe ich dazu?

→ Wir schauen aufeinander: Wenn jemand nicht da ist, wird nachgefragt, was mit ihm los ist? Braucht jemand Hilfe, weil er erkrankt ist oder... oder... oder... Folgendes soll gelebt werden: Gemeinschaft als Möglichkeit zur Verwirklichung von lebens- und lernfördernden Bedingungen

→ Sinnverwirklichung durch gemeinschaftsfördernde Maßnahmen: Z.B. Veranstaltung eines interkulturellen Fußballturniers, um den hier Fremden zu zeigen, dass sie nicht nur Deutsch-lernende sind, sondern lernen, sich in einem erweiterten öffentlichen Raum frei zu bewegen und zu agieren.

→ Was kann ich tun trotz meiner geringen Kenntnisse der Muttersprache in Schrift und Lesen (Analphabetisierung), um die deutsche Sprache zu erlernen? Über verschiedene praktische Einheiten wie Kochen, Backen, Putzarbeiten, handwerkliche Tätigkeiten, ... sind Sprachbarrieren kein Hindernis, um trotzdem in Beziehung zu treten. Das Interesse am anderen, die wohlwollende Umgangsweise auf beiden Seiten (Du bist willkommen so wie du bist!“ Es muss jedoch nicht so bleiben wie es jetzt ist!“) ergibt eine Lernwelt der besonderen Art: LERNEN TROTZ geringer Sprachkenntnisse: Die Ermutigung, sich auf neue Inhalte einzulassen, das Entdecken anderer Zugangsmöglichkeiten (z.B. große Lernkarten statt Arbeitsblätter), die Aktivierung der Lernmöglichkeiten innerhalb der Gruppe, individuelle Lernsysteme z.B. über Computer, Apps am Handy, CDs, ...

→ Ansprechen der verschiedensten Ängste: „Ich bin mehr als meine Angst, ICH BIN trotz Angst! Jeder von und weiß, was Angst bedeutet! Angst gehört zum Menschen, ist unangenehm, nicht erfreulich, jedoch: Ich kann meine Angst gestalten: Auch wenn ich nun voller Angst bin, dass mich die Polizei holt, teile ich mich mit und bleibe nicht stumm auf meinen Platz sitzen. Ich vertraue mich Menschen an und bleibe nicht nur in meiner Wohnung

→ Möglichkeiten erhalten, sehen und entwickeln, um seine Ängste auszudrücken: Sport, Bewegung, handwerkliches Tun, Sprechen, Erzählen, Malen, ...

→ Individuelle Arbeitsmöglichkeiten: Welche speziellen Begabungen hat jeder der anwesenden Asylwerber?

- ✓ Handwerk mit Holz, Gips,...das Handwerk als Aufgabe, anderen Menschen in der Gestaltung ihrer Wohnräume behilflich zu sein, aber als Hobby, als Ausgleich zum täglichen (Warten auf Positiv- Bescheid)Alltag oder auch als zweites Standbein für die Versorgung der Familie bzw. um einen anderen, eventuell neuen, beruflichen Weg einzuschlagen
- ✓ Kochkünste – spezielle Speisen aus dem Herkunftsland, die gekocht ein Ausdruck der individuellen Lebensweise und dargestellt ein Kennenlernen, Aufnehmen und Annehmen (?) der Andersartigkeit bewirken kann und soll; Kochen als Möglichkeit für Menschen, die sich sprachlich schwer integrieren können, jedoch so eine Möglichkeit bekommen, in der Gemeinschaft dabei zu sein
- ✓ Musik, Tanz, Feste feiern – wie gestaltet sich das in eurem Herkunftsland, wie in Österreich? Als Zukunftsprojekt, um die verschiedenen Ausdrucks- und Lebensweisen hier und dort bekannt zu machen
- ✓ Dichtkunst: Mein erlebtes in Geschichten, Gedichte fassen – zuerst in der Muttersprache, danach in der deutschen Sprache (als Fernziel)

Prozess der Integration – am Beispiel der Asylwerber

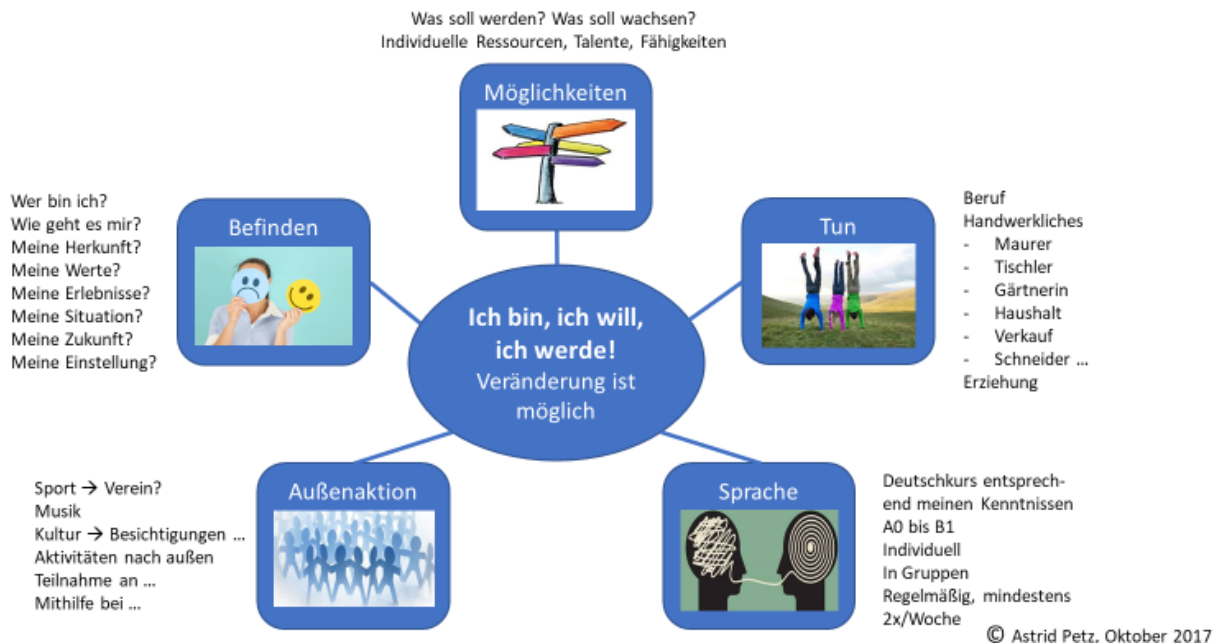


Abb. 4: Ganzheitliches Integrationskonzept

Dieses Konzept hat sich über längere Zeit aus der Vielfalt der konkreten Integrationsarbeit entwickelt und befindet sich noch auf seinem Weg. Jedenfalls ist aber klar erkennbar, dass es in der Bearbeitung von Integrationsbedürfnissen nicht ausschließlich um den Erwerb von Kenntnissen der hiesigen Landessprache geht (was in der politischen Sichtweise oft als einzig relevanter Aspekt schlechthin dargestellt wird), sondern es gerade zur Unterstützung der sprachlichen Kompetenzentwicklung der weiters dargestellten Komponenten bedarf.

4. Abschluss und Ausblick

Eine Zusammenfassung, wie ein Mensch ein „Trotzdem“ zu gestalten vermag

Wofür will ich jetzt leben?

... trotzdem „JA“ zum Leben sagen: **Drei Wege der sinnvollen Stellungnahme:**

→ Der **leidende** Mensch: Warum gerade ich? Trotzdem JA zum Leben (Schuld, Leid, Tod) sagen, **vom WARUM zum WOZU!**

„Nicht im DASS, im WIE liegt der Sinn des Lebens!

Die 1. und 4. These: Das Leben hat unter allen Umständen Sinn, sei es durch Gestalten einer Situation oder im tapferen Ertragen des Unabänderlichen!

→ Der **schaffende** Mensch: Jede Leidsituation ist ein Appell: „Wozu fordert mich das Leid heraus? Wo bist du unersetzbar? Du bist einmalig! Du bist einzigartig!

Aristoteles: „Wo deine Talente und die Bedürfnisse der Welt sich kreuzen, da liegt deine Berufung.“

Setze dich ein!

3. und 7. These: Krankjammern oder Handeln

Misstände, die du in der Welt wahrnimmst, sind Hinweise auf Werte, die dir persönlich wichtig sind. Nur das Klagen reicht nicht aus. Konkrete Aktivität kann Misstände wenden – das ist deine persönliche Aufgabe.

→ Der **erlebende** Mensch: Es liegt an dir!

Menschliches Verhalten wird nicht von den Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von den Entscheidungen, die er antrifft.

2. und 7. These: Du gestaltest im vollen Bewusstsein für dich und dein Umfeld Himmel oder Hölle. Unabhängig davon, ob dir Liebesspeise gereicht wird (oder nicht), kannst du Himmel gestalten!

9. und 10. These: Nicht auf die vollen Scheunen der Vergangenheit, die volle Ernte des Lebens vergessen!

Nichts ist umsonst, was du erstritten, was du geliebt, was du erlitten.

Das „Trotzdem“ im Leben zu wagen und zu gestalten, ist stets eine individuelle Angelegenheit, niemand kann dazu gezwungen werden, seine Individualität zu erforschen und zu suchen. Ein „Muss“, ein Bestimmen über die Möglichkeiten eines anderen Menschen kann sich sehr gegenläufig auswirken – ich möchte eine in der Praxis sehr erfahrene Logotherapeutin, nämlich Elisabeth Lukas, sprechen lassen: „Seit dem Tod Viktor E. Frankls (1905-1997) ist das Interesse an der von ihm entwickelten „Dritten Wiener Schule der Psychotherapie“ - der Logotherapie - sprunghaft angestiegen.

Viele Menschen fühlen sich weltweit von seiner schlichten und doch so faszinierenden „Ärztlichen Seelsorge“ berührt und angesprochen. Besonders die Einbeziehung der Sinnfrage in alle Belange gelingenden Lebens findet gegenwärtig ein außerordentlich zustimmendes Echo. Nicht nur Suchtgefährdete, sondern auch Angehörige von Suchtkranken können seelisch heil bleiben. Voraussetzung dafür ist, dass sie erstens sich voll Liebe und ohne Angst auf den Weg machen, zweitens den Humor nicht verlieren, drittens untereinander zusammenhalten, viertens Konflikte durch gemeinsame Beschlüsse lösen, fünftens ihre eigene Lebenskultur bewahren. Die genannten fünf Punkte sind zugleich Kennzeichen gelungener Identitätsfindung, denn sie besagen nicht weniger als dass ein Mensch mit sich selbst übereinstimmen kann und auch unter enormem Druck nicht an sich selbst zweifeln muss. Liebe und Humor befreien ihn zur ungebremsten Vitalität. Kooperation und Entschlusskraft stärken ihn an seinen Grenzen. Das innere Niveau schreibt seine Geschichte. Wer mit Abhängigen beruflich oder familiär eng zu tun hat, sollte solcherart in sich gefestigt sein. Denn das Gegenteil von Abhängigkeit ist eigentlich nicht Unabhängigkeit (die wir anfällige Wesen zur Gänze sowieso niemals erlangen), als vielmehr Identität. Es ist die Treue zum Besten in uns selbst.“ [(Lukas, E., 2011: 1 (Klappentext)]

Diese Diplomarbeit soll dazu einladen, das Gedankengut Viktor Frankls in das persönliche Leben mit einfließen zu lassen und sich selbst zu fragen: „Wie kann ich mein „Trotzdem“ verwirklichen, welcher „Sternenhimmel“ an Möglichkeiten spannt sich mir im Nachforschen über meine spezielle Sinnfrage auf, welches Beste steckt in mir und möchte gerne gelebt werden. Das Leben kann sich entwickeln, hin zum positiven und wertvollen JA trotz verschiedener anstrengender Hindernisse.

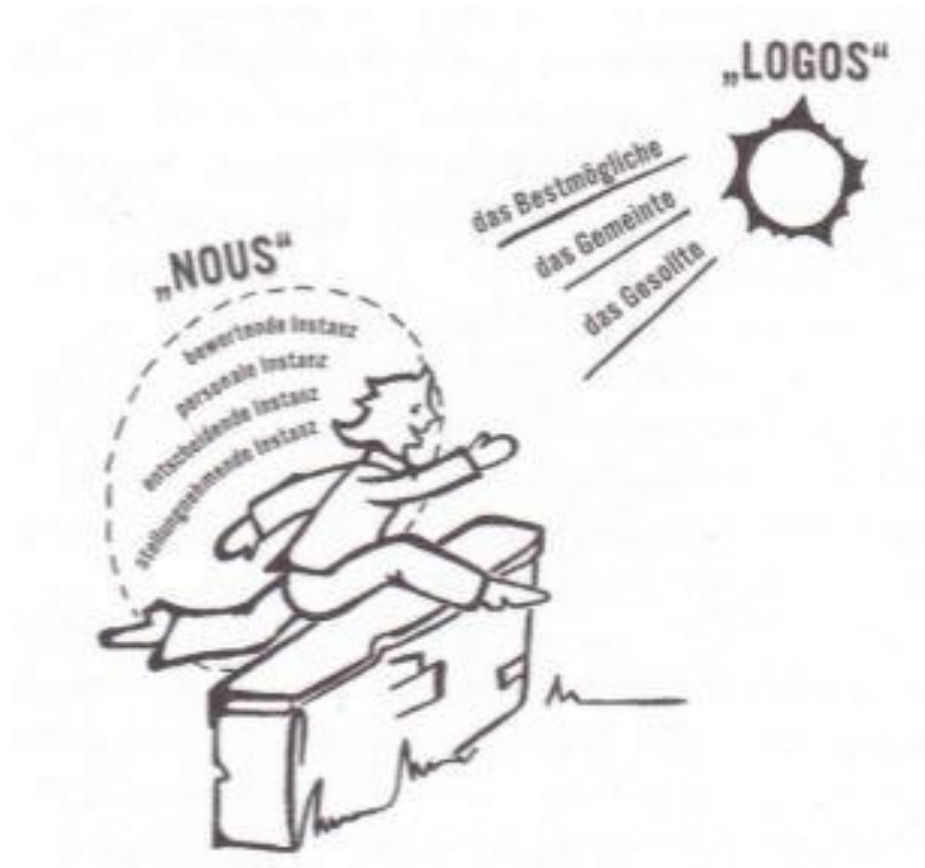


Abb. 5: Der Blick auf das Mögliche ermöglicht das Überspringen meiner „Problemkiste“

Literaturverzeichnis

Berg, Fabienne: Übungsbuch Resilienz. Paderborn: Junfermann Verlag, 2014

Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München Berlin Zürich: Piper, 2004

Böschmeyer, Uwe: Weil ich es dir nicht sagen konnte. Wals bei Salzburg: Ecowin Verlag, 2015

Frankl, Viktor E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: Kösel –Verlag, 2009

Frankl, Viktor E.: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie heute. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH, 2015

Frankl, Viktor E.: Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V. Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim: Beltz Verlag, 2010

Frey, Dieter: Psychologie der Werte: Berlin Heidelberg: Springer Verlag, 2016

Fuchs, Fritz: Unterlagen der Vorlesung: Krise und Entscheidung, Plovdiv, 2015

Fuchs, Melitta: Unterlagen der Vorlesung: Erziehung mit logopädischen Ansätzen, Plovdiv, 2015

Hadlinger, Boglarka: Mut zum Leben machen. Tübingen: Verlag Lebenskunst, 2003

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2014

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte! Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH &Co. KG, 2015

Lukas, Elisabeth: Das Schicksal waltet- der Mensch gestaltet. Perchtoldsdorf: Plattform Johannes Martinek Verlag, 2015

Lukas, Elisabeth: Lehrbuch der Logotherapie – Menschenbild und Methoden. München: Profil Verlag, 2014

Diplomarbeit Astrid Maria Petz: Vom Reichtum der Freiheit, die Wahl zu haben

Lukas, Elisabeth, Frankl, Viktor E.: Der Seele Heimat ist der Sinn. München: Kösel – Verlag, 2005

Lukas, Elisabeth: Freiheit und Geborgenheit. Süchten entrinnen – Urvertrauen gewinnen. Profil Verlag, 2011

Niemeyer, Susanne: Am siebten Abend. In: Welt der Frau 12/2017, S. 39

Riedel, Christoph; Deckart, Renate; Noyon, Alexander.: Existenzanalyse und Logotherapie. WBG (Wirtschaftliche Buchgesellschaft), 2008

Schädl, Beate: Gut gewappnet durch stürmische Zeiten – Diplomarbeit, vorgelegt bei der österreichischen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. 2013

Schechner, Johanna; Zürner, Heidemarie. Krisen bewältigen. Wien: Braumüller GmbH, 2013

Internetquellen

<http://www.psyonline.at/download/kunden/0015632.pdf>

Marion Bleckenwegner: Existenzanalyse und Logotherapie. Frühjahr 2014

<https://www.franklzentrum.org/museum/buecher/65/freiheit-und-geborgenheit.html>

<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/dereflection/3267>

Kühn R (1985). Freiraum durch Selbstdistanzierung. Zur religionsphilosophischen Grundlegung der "Dereflection". In A. Längle (Hrsg), *Wege zum Sinn*. München/Zürich: Piper.

Luthe, Irmgard, Dr.: Mut zum Leben machen. 2011. Als Download: <http://www.integra.at/files/Mut%20zum%20Leben%20machen.pdf>

Merkle, Rolf: Krisen nutzen, um innere Stärke zu entwickeln, Stand 3.12.2017

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Google, Bilder - Überraschungen auf dem Weg

Abb. 2: Lukas, Elisabeth: Lehrbuch der Logotherapie – Menschenbild und Methoden.
München: Profilverlag, 2014, Seite 103

Abb. 3: Google, Bilder - Dem Geist stehen verschiedene Wege offen

Abb. 4: Eigendarstellung der Autorin

Abb. 5: Schechner, Johanna; Zürner, Heidemarie. Krisen bewältigen. Wien:
Braumüller GmbH, 2013, Seite 87