

Diplomarbeit

Arbeiten mit Symbolen – Menschen eine Sprache geben, wenn Worte fehlen

Ein praktisches Handwerkszeug für die logotherapeutische Beratung

Verfasst von:

Jennifer Hammer, BA

In der Ausbildung:

Psychologische Beratung/ Lebens- und Sozialberatung
an der europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie

Klagenfurt, Jahrgang: 2018

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst wurde. Alle direkten und indirekten Zitate wurden deutlich gekennzeichnet und die Quellen im Literaturverzeichnis korrekt angegeben. Diese schriftliche Arbeit wurde noch an keiner Stelle vorgelegt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse – nach Viktor Frankl ...	3
1.1. Das Konzept der Dimensionalontologie.....	3
2. Einleitung zur Symbolarbeit	6
2.1 Was sind Symbole?.....	7
2.2 Die Bedeutung von Symbolen	8
2.3 Die Vielfalt der Symbole.....	9
3. Symbolarbeit in der Beratung.....	9
3.1 Die Selbstdistanzierung	11
3.1.1 Das psychiatrische Credo nach Viktor Frankl	12
3.2 Fragetechniken nach Wilfried Schneider	13
3.2.1 Selbsttranszendenz	14
3.3 Freiheit und Verantwortung nach Viktor Frankl	16
3.4 Die persönlichen und individuellen Ressourcen:	17
3.4.1 Der Begriff der Noo-Dynamik.....	18
4. Die Lebensstraße.....	19
4.1 Material.....	19
4.2. Das Legen der Lebensstraße.....	20
4.3 Anker – Ressourcen auf der Lebensstraße	22
5. Inseln der Gefühle	23
5.1 Material.....	24
5.2 Das Legen der Gefühlsinseln.....	24
6. Die logodramatische Aufstellungsarbeit.....	26
6.1 Das Material und das logodramatische Aufstellen von Beziehungen	26
7. Resümee	27
8. Literaturverzeichnis.....	28

Vorwort

Ich besuchte im Frühjahr 2019 eine Fortbildung zum Thema „Arbeiten mit Symbolen“ bei Wilfried Schneider. Schon sehr bald begeisterte mich seine Arbeit, sein Tun und seine Erklärungen so sehr, dass ich mir die Frage stellte, in wie weit sich diese praktischen Übungen in die logotherapeutische Beratung nach Viktor Frankl integrieren lassen. Mit dieser folgenden Arbeit möchte ich den Versuch wagen, die Symbolarbeit etwas genauer zu betrachten und einzelne Ansätze und praktische Übungen von Wilfried Schneider mit Grundüberzeugungen der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl in Einklang zu bringen. Ich möchte praktisches Handwerkszeug liefern, das sich in der Beratung konstruktiv und zielführend integrieren lässt und für Klienten/Klientinnen, wie auch für Berater/Beraterinnen gewinnbringend für die gemeinsame Arbeit ist.

Im Folgenden möchte ich einen allgemeinen Einblick über Symbole bzw. Symbolarbeit in der Beratung geben. Im Weiteren gehe ich auf die Darstellung von Schneider zu diesem Thema über, der in seiner langjährigen Tätigkeit als Therapeut unterschiedlichste Materialien gesammelt, selbst entwickelt und zusammengestellt hat.

Im Laufe der Arbeit möchte ich versuchen Aspekte der Symbolarbeit von Schneider herauszustrichen und sie mit logotherapeutischen Grundsätzen in Einklang bringen. Diese werde ich in passenden Textpassagen direkt hinzufügen. Um die logotherapeutischen Ergänzungen im Text verständlicher und nicht so umfangreich werden zu lassen, möchte ich zu Beginn der Arbeit einen Überblick über das logotherapeutische Menschenbild geben. Im weiteren Verlauf dieser schriftlichen Arbeit stelle ich zwei praktische Übungen von Herrn Schneider vor und verknüpfe diese mit logotherapeutischen Ansätzen. Anschließend skizziere ich kurz die „Logotherapeutische Aufstellungsarbeit“, womit sich der vorher genannte Inhalt gut abrunden lässt. Den Abschluss der Arbeit bildet ein Resümee und die Beantwortung meiner Forschungsfrage, ob sich die „Arbeit mit Symbolen“ nach Schneider in die logotherapeutische Beratung nach Frankl gewinnbringend integrieren lässt.

Gender Erklärung

Ich möchte mich im Laufe der Arbeit darum bemühen auf die gleichberechtigte Nennung von Männern und Frauen zu achten, damit sich Leser, wie auch Leserinnen angesprochen und gleichwertig mitbedacht fühlen und somit auch stereotypischen Rollenbildern entgegenwirken. Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit werden anderweitige Geschlechteridentitäten nicht extra angeführt, aber ebenso mitgemeint.

1. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse – nach Viktor Frankl

1.1. Das Konzept der Dimensionalontologie

Viktor Frankl war ein jüdischer Wiener Arzt, der in der Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse Sigmund Freuds die Dritte Wiener Schule begründet und seinen Ansatz „Logotherapie und Existenzanalyse“ genannt hat. Frankl sieht den Menschen als ein verantwortungsfähiges, freies und nach Sinn strebendes Wesen (vgl. Frankl, 2009, Vorwort).

Das Menschenbild nach Viktor Frankl findet sich im Konzept der „Dimensionalontologie“ wieder. Das menschliche Sein entfaltet sich darin dreidimensional, auf somatischer, psychischer und geistiger Ebene. Dies ist keine Drei-Schichten-Theorie, wie es sich in der Gegenüberstellung der Dreidimensionalität eines Raumes vergleichen lässt. Sondern so wie die drei Raumdimensionen Länge, Breite und Höhe durchdringen sich auch die menschlichen Seins-Dimensionen vollkommen. Ebenso wenig wie die Raumdimension Breite dort aufhört wo die Raumdimension Länge beginnt, treffen auch im menschlichen Sein alle drei Dimensionen aufeinander. Frankl nennt dies die „Einheit trotz Mannigfaltigkeit“ (vgl. Lukas, 2014, S 18).

Die drei Dimensionen des menschlichen Seins werden von Frankl wie folgt definiert:

Die somatische Ebene

Dieser Ebene sind alle leiblichen Phänomene zuzuordnen. Sie umfasst das organische Zellgeschehen und die biologisch-physiologischen Körperfunktionen ebenso wie dazugehörige chemische und physikalische Prozesse (vgl. Lukas, 2014, S 18).

Die psychische Ebene

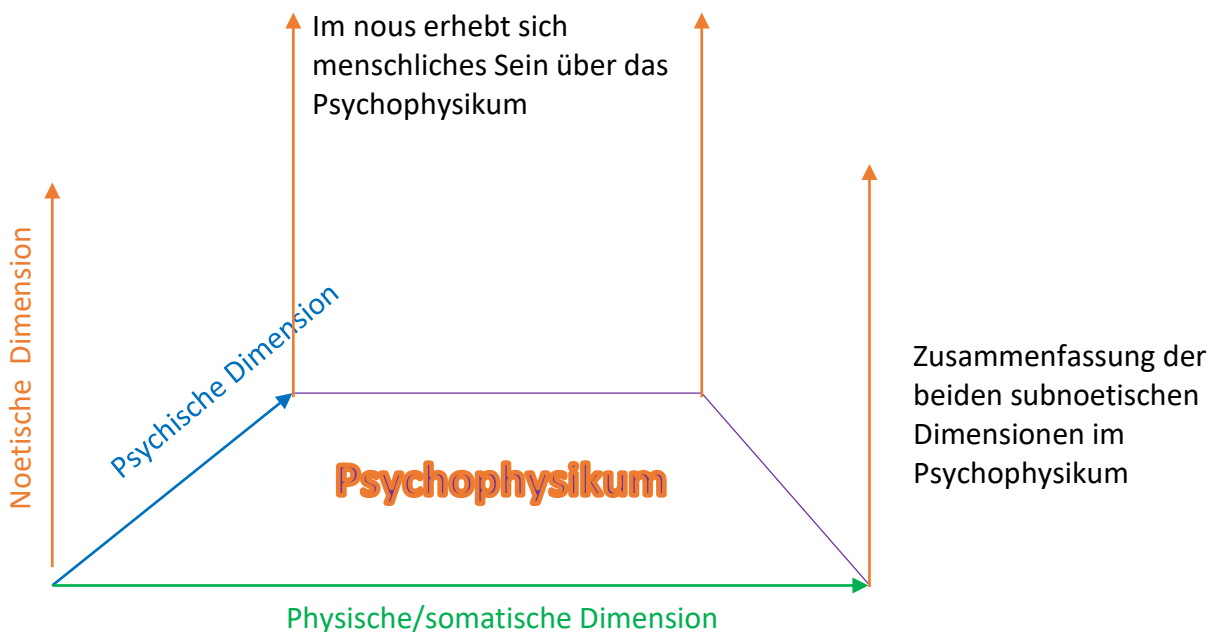
Diese Ebene umfasst alle Befindlichkeiten des Menschen, das heißt seine Gestimmtheit, Gefühle, Instinkte, Begierden und Affekte. Zu diesen psychischen Phänomenen ordnet Frankl außerdem die intellektuellen Begabungen des Menschen, die erworbenen Verhaltensmuster und seine sozialen Prägungen zu. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass sich Kognitionen und Emotionen auf der psychischen Ebene verorten lassen (vgl. Lukas, 2014, S 18).

Die geistige Ebene

Frankl beschreibt auf dieser Ebene das „Urmenschliche“, also die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit. In der geistigen Ebene finden sich eigenständige Willensentscheidungen (Intentionalität), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und ethisches Empfinden (Gewissen), Wertverständnis und Liebe (vgl. Lukas, 2014, S 18).

Auch die Fähigkeit, sich auf Göttliches zu beziehen, sowie das Vermögen der selbstlosen, nicht berechnenden Hingabe findet sich in dieser Seins-Schicht (vgl. Handmitschrift, 3.Modul, 2018).

Die geistige Ebene ist die spezifisch humane Dimension, die den Menschen vom Tier unterscheidet. In der Logotherapie wird diese Dimension nach dem griechischen Wort für Geist „nous“ auch noetische Dimension genannt. Die anderen beiden Ebenen, die der Mensch mit den Tieren teilt werden in der Logotherapie als Psychophysikum bezeichnet (vgl. Lukas, 2014, S 19).



Die Logotherapie setzt vorwiegend auf der noetischen Dimension an, daher bezeichnet Frankl die Logotherapie als eine Psychotherapie vom Geistigen her und auf Geistiges hin (vgl. Lukas, 2014, S 19). Die Logotherapie geht der Frage nach, ob der Einfluss des Geistigen auf die anderen beiden Dimensionen zu Heilungszwecken nutzbar ist. Sie vernachlässigt dabei aber keinesfalls das Seelisch-Soziale und

Körperliche, sondern erkundet inwieweit die geistigen Kräfte im Menschen mobilisiert werden können, um beispielsweise geistige Frustrationen zu beheben, psychische Störungen zu korrigieren und psychosomatisches Leiden zu lindern. Frankl ist es wichtig zwischen der psychischen und der geistigen Dimension zu unterscheiden und diese nicht miteinander zu vermischen (vgl. Lukas, 2014, S22).

Durch die geistige Dimension ist der Mensch in der Lage zu seiner körperlichen und psychischen Befindlichkeit Stellung zu nehmen, und über diese geistige Stellungnahme lässt sich auch sein psychophysischer Zustand ein Stück weit steuern. Die somatische und die psychische Dimension sind im Psychophysikum so gleichgeschaltet und innig miteinander verbunden, dass ein somatischer Vorgang auch in der Psyche einen parallelen Vorgang auslösen kann und umgekehrt. So kann ein lang andauerndes Hungergefühl zu Frustration führen oder ein Trauergefühl kann körperliche Reaktionen wie Schlafstörungen oder körperliche Kraftlosigkeit auslösen. Über das Psychophysikum erhebt sich das Geistige, um sich mit der körperlichen und psychischen Seins-Schicht auseinander zu setzen. In dieser Auseinandersetzung, in der das Geistige gegenüber dem Psychophysikum Stellung bezieht, zeigt sich die besondere Fähigkeit des Nous. Diese Gabe wird in der Logotherapie als der „noo-psychische Antagonismus“ bezeichnet und ist eine der wesentlichen Säulen der Sinntheorie Frankls. Diese Fähigkeit macht es dem Menschen möglich sich über bestimmte störende Begebenheiten, wie zum Beispiel psychische Frustration, Gefühle der Minderwertigkeit, Angst, Zwang, oder depressive Stimmungen zu erheben und sich von diesen zu distanzieren (vgl. Handmitschrift, 3.Modul, 2018).

Zusammenfassend lässt sich über die geistige Dimension sagen:

In ihr

- findet die Stellungnahme – Entscheidung statt,
- ist die Freiheit verankert,
- findet der Wille zum Sinn und das Erkennen von Sinn statt,
- ist die Verantwortung verankert,
- sind die Sinnuniversalien verankert,
- findet Glaube statt.

(vgl. Handmitschrift, 5. Modul, 2019)

Nach dieser kurzen und zusammenfassenden Darstellung des logotherapeutischen Menschenbildes möchte ich nun auf das eigentliche Thema der schriftlichen Arbeit überleiten, in dem der Leitgedanke dieses Menschbildes mitgedacht und weitergetragen werden soll.

2. Einleitung zur Symbolarbeit

Symbole können als die Zeichensprache der Seele bezeichnet werden, mit Hilfe derer die komplexe innere Welt von Erfahrungen, Gefühlen und Erkenntnissen fassbar werden kann. Ein bekannter Satz beschreibt die Bedeutung von Symbolen wohl am Besten: „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Symbole sind Sinnbilder, welche entstehen, wenn ein äußeres Objekt mit einem geistigen Inhalt, also einer Bedeutung zusammengebracht wird. Jeder Gegenstand, jede Geste, oder jede Verhaltensweise kann symbolisch besetzt werden und an Bedeutung gewinnen (vgl. Dorst, 2010, S 101).

Symbole können ebenso als Dolmetscher bezeichnet werden, welche als Transportmittel für etwas dienen, das man nicht sagen kann, oder will (vgl. Schneider, 2019, S 16).

Viele Symbole sind emotional aufgeladen, wenn sie uns im Alltag begegnen. Dies könnte zum Beispiel ein Blumenstrauß sein, der für uns Dank, Wertschätzung oder ähnliche positive Gefühle symbolisiert, oder ein Hakenkreuz an einer Hauswand, welches eher negativ besetzte Gefühle, wie Zorn, Empörung, Angst oder Hilflosigkeit in uns auslösen. Andere Symbole hingegen sind uns in unserer Alltagswelt so vertraut, dass wir nicht mehr über sie nachdenken, wenn sie uns begegnen. In unserem Kulturkreis zählen zu diesen Symbolen zum Beispiel Sterne zu Weihnachten, oder bunt gefärbte Eier zu Ostern. Außerdem begegnen uns im Alltag auch symbolische Gesten, wie wenn wir zum Beispiel jemandem mit einem Handschlag begrüßen. Dies bedeutet für uns Menschen schon über eine lange Zeit hinweg, dass wir unbewaffnet, nicht in feindlicher Absicht, sondern freundlich mit unserem Gegenüber in Kontakt treten möchten.

Als tägliche Rituale strukturieren Symbole und symbolische Handlungen unser Leben und geben Interaktionen und Lebensvollzügen Bedeutung und machen sie sinnhaft. Viele der wichtigsten Ereignisse in einem Leben werden mit typischen Symbolen begleitet. Dies betrifft zum Beispiel die Verlobung, Geburtstage, Beerdigung, ... (vgl. Dorst, 2007, S 18f).

Auch unsere Alltagssprache ist reich an Symbolen, die wir ganz selbstverständlich verwenden und auch entschlüsseln können. Wir sagen zum Beispiel: „Ich verstehe, wo der Schuh drückt.“, „Das Herz rutscht mir vor Angst in die Hose.“, oder „Da ist dir wohl eine Laus über die Leber gelaufen.“ (vgl. Dorst, 2007, S 35)

2.1 Was sind Symbole?

Das Wort Symbol leitet sich vom griechischen Begriff „symbàllein“ ab, was so viel wie zusammenwerfen oder zusammenhalten bedeutet (vgl. Dorst, 2007, S 19).

Früher bezeichnete der Begriff ein Erkennungszeichen, welches im alten Griechenland dazu verwendet wurde, einen Freund zu erkennen. Wenn zwei Freunde sich trennten, zerbrachen sie eine Münze, ein Tontäfelchen oder einen Ring. Wenn einer dieser Freunde nun zurückkehrte und die passende Hälfte mitbrachte, dann hat er sich damit als Freund zu erkennen gegeben und ihm stand Gastfreundschaft zu (vgl. Kast, 1990, S 19).

Der Begriff Symbolik beschreibt die sinnbildliche Bedeutung oder die Darstellung von etwas Geistigem. Das Symbol ist damit ein sichtbares Zeichen einer nicht-sichtbaren Wirklichkeit (vgl. Dorst, 2007, S 19). Symbole können als Brücken zwischen der äußeren Welt und der Welt des Geistigen betrachtet werden (vgl. Dorst, 2010, S 101). Symbole sind Bedeutungsträger, die etwas zusammenbringen, dass eine Ganzheit bildet und zwar ein äußeres Bild mit einem inneren Sinnkontext (vgl. Dorst, 2007, S 19).

Beim Symbol sind also immer zwei Ebenen zu beachten. „In etwas Äußerem kann sich etwas Inneres offenbaren, in etwas Sichtbarem etwas Unsichtbares, in etwas Körperlichem das Geistige, in einem Besondere das Allgemeine.“ (Kast, 1990, S 20) Bei dem Versuch etwas zu deuten, suchen wir die unsichtbare Wirklichkeit hinter dem Sichtbaren, wobei das Symbol immer einen Bedeutungsüberschuss aufweist, weil wir seine Bedeutung nie ganz entschlüsseln können (vgl. Kast, 1990, S 20).

Symbole haben Einfluss auf unser Denken, Fühlen, auf Wahrnehmung, Phantasie und Intuition. Durch Symbole haben wir die Möglichkeit Bewusstes mit Unbewusstem zu verbinden. Ein Symbol ist ein Sinnbild, dass entsteht, indem ein äußeres Objekt mit einem geistigen Inhalt in Verbindung gebracht wird. Die Fähigkeit, der Welt und ihren Dingen eine Bedeutung zu verleihen ist die spezifisch menschliche Fähigkeit der Symbolisierung (vgl. Dorst, 2007, S 20f).

Im Gegensatz zu Symbolen haben Zeichen eine willkürliche und durch Übereinkunft entstandene Bedeutung, die veränderbar ist. Zeichen sind Abmachungen, sind durch Erklärungen festgesetzt und haben keinen Bedeutungsüberschuss. Mit Zeichen wird nichts Hintergründiges abgebildet, es handelt sich um eine simple Stellvertreterfunktion, mit der auf etwas hingewiesen wird (vgl. Kast, 1990, S 20).

Die Bedeutung von Symbolen ist nicht einfach veränderbar, Zeichen sind eindeutig, Symbole vieldeutig (vgl. Dorst, 2007, S 21). Symbole können nicht einfach durch Übereinkunft ersetzt werden, oder ihnen eine neue Bedeutung gegeben werden, da die Bedeutung unmittelbar mit dem Symbol in Verbindung steht (vgl. Kast, 1990, S 20). Wilfried Schneider sieht jeden Gegenstand in der Lage ein bedeutendes Symbol zu werden, wenn der Klient/die Klientin den Gegenstand selbst auswählt und ihm eine Bedeutung, eine Geschichte oder ein Gefühl zuschreibt (vgl. Schneider, 2019, S 17f). Das Anliegen von Schneider ist es, mit seiner Arbeit mit Symbolen in der Beratung Prozesse, Lösungen und Veränderungen zu beschleunigen und den Klienten/die Klientin von Beginn an eigenverantwortlich agieren zu lassen (vgl. Schneider, 2019, S 17f). Schneider beschäftigt sich schon viele Jahre mit Symbolen, wenn er bei Anamnese, Diagnose, Beratung und Therapie nach Lösungen sucht. Seine Interventionen und kreativen Medien sind in den therapeutischen Sitzungen entstanden, die dem Klienten/der Klientin als Handwerkszeug dienen können, die er/sie wortwörtlich begreifen kann. Schneider stellt in den Raum, dass sich die Materialien für alle Settings eignen, altersunabhängig sind und sich für Anamnese, Diagnose, für therapeutische Interventionen, wie auch in Supervisionen, Teambegleitung, Beratung und Präventionsarbeit verwenden lassen (vgl. Schneider, 2019, S 18).

2.2 Die Bedeutung von Symbolen

Der Mensch verbindet mit den unterschiedlichen Symbolen, die er kennt, etwas aus seinem Leben und somit wird eine Verbindung zwischen einem Ereignis, einer Erinnerung und einem Gegenstand hergestellt. Das Ereignisse und Erinnerungen sind immer emotionsträchtig. Die Ereignisse, die in Zusammenwirkung von aktivem Tun und Erleben verbunden mit Gefühlen entstehen, werden kaum vergessen. Der Gegenstand symbolisiert also das Ereignis, eine bestimmte Erinnerung. Der Klient/die Klientin wählt den Gegenstand aus, damit ist dieser emotional besetzt und wird dadurch zu seinem Eigen und auf diese Weise zum Symbol. Dadurch wird eine

Verbindung zwischen Denken, Handeln und Emotionen erreicht (vgl. Schneider, 2019, S 25). „Emotionaler Bezug ist da und damit ein Bei-sich-Sein, ein Zu-sich-Stehen. Das bin ich.“ (Schneider, 2019, S 25)

Jeder Mensch hat seine Geschichte und durch die Arbeit mit Symbolen wird es möglich, ganz Subjektives auszudrücken. Der Betrachter, also auch der Berater/die Beraterin weiß allein durch den Anblick noch nicht, was der Klient/die Klientin damit ausdrücken möchte bzw. was mit dem Symbol erklärt wird. Diese Tatsache ist auch dem Klienten/der Klientin bekannt und es bleibt bis zum Schluss seine/ihre Entscheidung, was genau er/sie dazu sagen möchte (vgl. Schneider, 2019, S 29).

Wie bereits erwähnt, kann das Symbol zum Dolmetscher werden und es lässt sich etwas ausdrücken, was sonst nicht gesagt werden kann. Das Symbol kann aber noch mehr, es ist differenzierter und vielschichtiger als ein Wort. Das Symbol kann nicht nur ein Wort oder einen Satz ersetzen, sondern auch eine ganze Geschichte erzählen (vgl. Schneider, 2019, S 30).

2.3 Die Vielfalt der Symbole

Jeder Gegenstand kann für Symbole verwendet werden, da die Wahl und Bedeutung der einzelnen Gegenstände vielfältig und subjektiv ist. Die Sammlung an Gegenständen lässt sich immer erweitern, viele davon sind in der Lage Konstruktives, wie auch Destruktives auszudrücken. Schon Kleinkinder haben Erfahrung damit Gegenstände für ihre Zwecke umzudeuten, die Fähigkeit zur Konnotation (Nebendeutung, Nebensinn) wird schon früh erworben (vgl. Schneider, 2019, S 37).

Ein beispielhaftes Symbol ist der Anker: Er kann ein Zuhause, ein Festhängen, oder den Wunsch nach festem Halt symbolisieren. Er kann eine Sehnsucht nach einer großen Schiffsreise zeigen, oder die Trauer über den Vater, der auf See fuhr und der Klient/die Klientin ihn als Kind oft vermisste. (vgl. Schneider, S 38)

3. Symbolarbeit in der Beratung

Viele moderne Theorien über die Bedeutung von Symbolik gleichen sich mit den Entdeckungen und der von Carl Gustav Jung entwickelten analytischen Psychologie. Seinem Verständnis nach beeinflussen Symbole die verschiedensten Bereiche der menschlichen Persönlichkeit. Sie wirken auf unser Denken, Fühlen, unsere Wahrnehmung, Intuition und Phantasie, Bedürfnisse sowie auf unser Bewusstsein und

unser Unbewusstes. Die Wirksamkeit von Symbolen wird auch in der Werbung und Politik genutzt (vgl. Dorst, 2010, S 103).

Nach Jung dient die Symbolarbeit der Bewusstseinsweiterung und der Selbsterkenntnis. Durch das Zur-Verfügung-Stellen von inneren Bildern können dem Bewusstsein weitere kreative, korrigierende und weiterführende Impulse aus dem Unbewussten zugänglich werden. Die Beschäftigung mit Symbolen fördert den Dialog zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein und kann selbstregulierende Kräfte fördern, welche die Psyche anregen neue, eigene Bilder und Erkenntnisse zu kreieren.

Durch die Arbeit mit Symbolen können unbewusste Aspekte erkannt werden, welche Hinweise auf gegenwärtige Probleme sein und welche hilfreiche Lösungsansätze vermitteln könnten (vgl. Dorst, 2010, S 104f).

Gerade auch in schwierigen Zeiten und in Krisen bietet die Welt des Symbolischen einen Schatz an inneren Bildern, die sich als sehr hilfreich erweisen könnten (vgl. Dorst, 2010, S 105).

Die Symbolarbeit kann dazu dienen, sich selbst zu erkunden, die aktuelle und persönliche Lebenssituation genauer zu betrachten und zu begreifen, welche Entwicklungsanforderungen und Lebensthemen aktuell und gegenwärtig anstehen. In krisenhaften Lebenssituationen kann das klare Nachdenken erschwert sein, daher eignet sich die Symbolarbeit gut, um persönliche Probleme deutlicher fassen und klarer betrachten zu können. Durch die Beschäftigung mit Symbolen können wir die Tiefgründigkeit und Hintergründigkeit des Lebens erkennen. Dann gilt es mithilfe der Symbole wieder zu unserer eigenen tiefen Wirklichkeit zu finden, welche uns in Krisenzeiten Halt und Orientierung geben kann (vgl. Dorst, 2010, S 107f).

Der Prozess der Visualisierung mit Symbolen, gleichzeitiger Beobachtungen und Hypothesen des Beraters/der Beraterin bzw. der Gruppe, der Perspektivenwechsel und das Ausprobieren von Veränderungen können zu neuen Ideen führen. Diese Ideen lassen sich dann im Rahmen eines individuellen Beratungs- und Zielfindungsprozesses bearbeiten (vgl. Schober, 2019).

Um ein Symbol in seiner ganzen Wirkung entfalten zu lassen, ist es wichtig seine Bedeutung zu erfassen, damit eine Integration des Symbols in das Bewusstsein und in die jeweilig konkrete Lebenssituation ermöglicht wird. Das Symbol trägt dann zu einer Veränderung bzw. Erweiterung im Denken, Fühlen und Erleben bei und kann neue Perspektiven hinzufügen. Das Symbol kann also zu einem inneren Leitbild werden (vgl. Dorst, 2010, S 106).

Symbolische Gegenstände sind wie Transportmittel, die Auslöser für Erinnerungen, Anreger für Bestandsaufnahmen und Planungen der eigenen Zukunft sein können. Wenn wir mit Hilfe von Symbolen erzählen, übermitteln wir damit auch immer dazugehörige Gefühle. Wenn wir die Symbole mit in die Arbeit einfließen lassen, scheint es so, als würde jemand bzw. etwas anderes den Anfang machen, der so oft so schwierig erscheint. Das Symbol wird dann zum Vermittler, der es dem Klienten/der Klientin ermöglicht in Distanz mit sich selbst zu gehen. Es nimmt ebenso die Angst und macht in weiteren Schritten mutiger und ist Voraussetzung, sich überhaupt etwas zuzutrauen. Durch den Gegenstand entsteht also eine Distanz zwischen dem Thema, den Ereignissen und dem Klienten/der Klientin, die hilft, die damit verbundenen Emotionen als nicht mehr ganz so bedrohlich wahrzunehmen. Der Klient/die Klientin erzählt zwar über sich, nutzt aber die Symbole, die er/sie einzeln und in dessen Ganzheit erklärt (vgl. Schneider, 2019, S 19).

Das oben genannte „Von-sich-Abbrücken“ und in Distanz zu sich treten, möchte ich aufgreifen und es in einen logotherapeutischen Bezug stellen.

3.1 Die Selbstdistanzierung

Die achte These in Frankls Konzept der „Zehn Thesen zur Person“ besagt, dass die Person dynamisch ist. Ex-istieren bedeutet, aus sich selbst heraus und sich selbst gegenüberzutreten. Die geistige Person tritt dem psychophysischen Organismus gegenüber und konstituiert somit erst die geistige Person als solches. Dies bedeutet, dass das Geistige erst dann in Erscheinung tritt, wenn sich die Person vom Psychophysikum distanzieren und abwenden kann (vgl. Frankl, 2009, S 338). Der Mensch distanziert sich durch die Bewegung des Geistes heraus zum Selbst und aus dieser Distanz heraus kann er heilsam korrigierend auf das Selbst wirken (vgl. Lukas, 2014, S61).

Aufgrund der geistigen Fähigkeit gelingt es dem Menschen von sich weg einen Abstand zu nehmen und von außen auf sich zu blicken. Es entsteht ein neuer Blickwinkel, denn erst wenn man von sich selbst abbrückt, lässt sich eine neue Dimension wahrnehmen (vgl. Handmitschrift, 2.Modul, 2018).

Der Mensch verfügt über Freiheit, die er durch die noetische Dimension erkennen und dadurch gegenüber seinem Schicksal Stellung beziehen kann.

In der logotherapeutischen Beratung kann man den Klienten/die Klientin unterstützen das Problem von der Person zu distanzieren, also das Ich vom Problem abzulösen

und dadurch einen anderen Blick auf die Dinge zu bekommen (vgl. Handmitschrift, Modul 5, 2019).

Um die Selbstdistanzierung in der Beratung zu unterstützen und es für den Klienten/die Klientin bildlich fassbar zu machen, ist die Arbeit mit Symbolen gut geeignet.

Durch die Arbeit mit Symbolen kann man Menschen eine Sprache geben, wenn ihnen die Worte fehlen. Bei der Lösung schwieriger Lebenssituationen dreht sich alles um die Fragen: „Was ist das Problem?“, „Was soll anders sein?“, „Wie soll es sein?“ und „Wie komme ich dort hin?“. Doch wer kann in Zeiten von Krisen diese Fragen schon so genau beantworten, damit verbundene Gefühle spüren, akzeptieren und einordnen? Für viele Betroffene fühlt sich diese Herausforderung unüberwindbar an. Oftmals ist schon die Frage nach dem konkreten Problem schwer lösbar. Der Boden, auf dem es gelingen kann den Klienten/die Klientin bei der Beantwortung der Fragen zu unterstützen, ist die unabdingbare Wertschätzung des Gegenübers und seiner Situation (vgl. Schneider, Handout, 2019, S 2).

In Zusammenhang mit der oben genannten unabdingbaren Wertschätzung der Person, möchte ich auf die vierte These in Frankls Konzept der „Zehn Thesen der Person“ näher eingehen.

3.1.1 Das psychiatrische Credo nach Viktor Frankl

Die vierte These besagt: „Die Person ist geistig“.

Den Organismus der Person, der sie handeln und ausdrücken lässt und etwas Instrumentales darstellt, könnte man als Mittel zum Zweck, also als Nutzwert bezeichnen. Im Gegensatz zu diesem Nutzwert steht die Würde des Menschen, die ihm allein zukommt und unabhängig aller vitaler und sozialer Nützlichkeit vorhanden ist (vgl. Frankl, 2009, S 331f). Für Frankl gibt es nichts, was einen Menschen in die Lage versetzen würde keine Restfreiheit mehr zu besitzen, sei sie auch noch so gering. Der innerste Kern der Persönlichkeit wird trotz jeder (geistigen) Krankheit nicht einmal berührt. Selbst wenn ein unheilbar Kranker seine Nützlichkeit verliert, behält er aber immer noch seine Würde als menschliches Wesen (vgl. Frankl, 2015, S 56).

Wer um die unbedingte Würde des Menschen weiß, hat auch unbedingte Ehrfurcht vor der Person und dass auch vor der kranken, der unheilbar kranken und der geisteskranken Person. Frankl meint zudem, dass es gar keine Geisteskrankheit gibt, denn die geistige Person selbst kann gar nicht krank werden. Die geistige Person ist

auch hinter ihrer Krankheit noch immer da, wenn auch nicht immer für alle sichtbar. Frankl bezeichnet dieses Fortbestehen der geistigen Person hinter der vordergründigen Symptomatik als psychiatrisches Credo (vgl. Frankl, 2009, S 331f).

Für den Berater/die Beraterin kommt es in der Symbolarbeit bzw. in der Beratung allgemein auf die Fähigkeit an, sich nur auf das zu beziehen, was er/sie sieht, also auf die Darstellung des Klienten/er Klientin. Die eigenen Gedanken, Erfahrung und Hypothesen sollen nach Möglichkeit keine Rolle spielen. Es gilt also ausschließlich mit dem zu arbeiten, was der Klient/die Klientin von sich preisgibt, denn nur so kann man verstehen um was es tatsächlich geht (vgl. Schneider, 2019, S 39).

Die Arbeit mit Symbolen macht es auch möglich, dass der Berater/die Beraterin und der Klient/die Klientin ein gemeinsames Bild vor Augen haben. Wenn der Klient/die Klientin mit der Darstellung fertig ist, erklärt er/sie es in seinen Details und seiner Gesamtheit. Dann haben alle neben den verbalen Erklärungen das gleiche Bild vor sich. Dies schützt vor Missverständnissen, denn alle können sich nur auf das beziehen, was vor ihnen liegt (vgl. Schneider, 2019, S 20).

Darin liegt der Vorteil von sichtbaren und begreifbaren Symbolen. Alle Beteiligten haben die gleiche Sicht, ein gemeinsames Verständnis wird erheblich erleichtert und es spart viel Zeit, die man sonst mit der Ausräumung von Missverständnissen oder Andersdeutungen vergeuden würde. Diese gesparte Zeit lässt sich sinnvoll bei der Problemlösung nutzen (vgl. Schneider, 2019, S 21).

Durch die Arbeit mit Symbolen nach Schneider soll ermöglicht werden, dass man schnell auf den Punkt kommt, um was es genau geht, ohne emotional zu überfordern. Trotzdem kann der Klient/die Klientin das Tempo der Beratung gestalten. Der Klient/die Klientin beginnt sich selbst durch sein/ihr Tun emotional besser zu begreifen und fühlt sich selbstwirksam, indem er/sie sich in der Arbeit als der Aktive/die Aktive wahrnimmt (vgl. Schneider, Handout, 2019, S 2).

3.2 Fragetechniken nach Wilfried Schneider

Wer, Was, Wann, Wo, Wie? Nicht nach dem Warum fragen.

Mit den fünf W-Fragen kann zielgerichtet gearbeitet werden, wohingegen die Warum-Frage einen destruktiven Charakter aufweist. Es lohnt sich diese Frage zu vermeiden, da mit ihr oft der mahnende Zeigefinder, Versagen, oder die Nichterfüllung von

Forderungen verbunden wird. Außerdem ist es doch so, dass jemand, der die Warum-Frage beantworten kann, wohl auch kein Problem mehr hat, oder es für ihn/sie keine Bedeutung mehr hat. Schneider bezeichnet die ersten fünf Fragewörter als konstruktiv und fügt ein weiteres Wort hinzu. Und zwar die Frage nach dem „Wofür“ (vgl. Schneider, 2019, S 40).

Die Frage nach dem Wofür möchte ich nutzen und diese mit einem weiteren logotherapeutischen Grundsatz verknüpfen.

3.2.1 Selbsttranszendenz

Frankl ist davon überzeugt, dass einen Menschen nichts so sehr befähigt selbst in schlimmsten Bedingungen zu überleben wie eine Aufgabe im Leben zu kennen. Er zitiert zu dieser Überzeugung häufig den Philosophen Friedrich Nietzsche, der sagt: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“. (Frankl, 2015, S 20) Frankl verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff der „Selbsttranszendenz“.

Die Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz bedeutet, dass menschliches Dasein immer ausgerichtet ist auf etwas, oder auf jemanden, das bzw. der nicht wieder man selbst ist. Es geht darum, eine Aufgabe, einen Sinn vor sich zu haben, den es für einen in der Welt zu erfüllen gibt, oder auf einen anderen Menschen hingerrichtet zu sein, dem man begegnet. Je mehr der Mensch sich selbst vergisst, indem er sich einer Sache oder einem anderen Menschen hingibt, desto mehr wird er Mensch und verwirklicht sich dabei selbst (vgl. Frankl, 2015, S 28).

Die Selbsttranszendenz wird in der Logotherapie als die höchste Entfaltungsstufe menschlicher Existenz betrachtet. Es geht noch einmal zusammengefasst darum:

- über sich selbst hinausdenken,
- über sich selbst hinausagieren,
- „Dasein für etwas oder jemanden“,
- die Hingabe an eine Aufgabe oder die Hinwendung zu anderen Menschen.

„Im selbsttranszendenten Vollzug geht es um eine Sache 'an sich' oder um Personen 'um ihrer selbst willen' und nie um das Befriedigungsobjekt eigener Bedürftigkeit.“

(Skriptum Modul 4, 2018, S 17)

Auch die neunte These aus dem Konzept Frankls über die „Zehn Thesen der Person“ besagt, dass der Mensch nur im Ausgerichtet-Sein auf etwas, oder jemand anders, sein Wesen voll entfalten kann (vgl. Handmitschrift, Modul 4, 2018).

In der logotherapeutischen Beratung unterstützt der Berater/die Beraterin den Klienten/die Klientin dabei über den Dingen und auch über sich selbst zu stehen. Dies gelingt eben dann, wenn sich der Klient/die Klientin einem über sich und den Dingen stehenden Sinn in der Welt zuwendet. Erst mit dem Aufleuchten eines solchen Sinnes, kann der Mensch seine Kraftreserven nutzen, die bis dahin vielleicht noch verborgen sind. Außerdem lösen sich unwichtige Probleme fast wie von alleine auf, wenn ihnen keine Beachtung mehr entgegenkommt (vgl. Lukas, 2014, S 62).

Wichtig ist es für den Berater/die Beraterin im Laufe des Beratungsprozesses oben genannte Fragewörter zu benutzen, aber ebenso Fragen nach Alternativen zu stellen (vgl. Schneider, 2019, S 40).

Die Fragen nach Alternativen bewirken nach Schneider folgendes:

- Der Klient/die Klientin muss aktiv werden.
- Der Klient/die Klientin muss Verantwortung übernehmen.
- Der Klient/die Klientin merkt nach kurzer Zeit, dass er nicht ohne Ideen ist.
- Der Klient/die Klientin merkt, dass er/sie zwischen den Sitzungen für sich Ideen entwickeln kann.
- Der Berater/die Beraterin hat nicht die Rolle von jemandem, der ständig Vorschläge macht.
- Der Berater/die Beraterin wartet ab und lässt den Klient/die Klientin ihr eigenes Tempo bestimmen.
- Die Fragen regen an und zielen auf neue Bewertungen, fragen nach Verbindlichkeit und Eigenverantwortung
- Beispiele für Fragen sind:
 - o Was ist anders, nachdem Sie...?
 - o Wie reagieren Ihre Mitmenschen, wenn sie ab sofort...?
 - o Welche Ideen und Anregungen haben Sie jetzt...?
 - o Haben Sie das schon einmal getan?
 - o Sind Sie bereit das zu tun und wann?

(vgl. Schneider, 2019, S 41)

Der Klient/die Klientin soll also in die Lage versetzt werden, selbst aktiv zu werden, eigene Freiheiten und Möglichkeiten erkennen und Verantwortung für sein/ihr Handeln übernehmen. Diese Vorgehensweise lässt sich in Bezug zu den Beschreibungen Frankls über Freiheit und Verantwortung stellen.

3.3 Freiheit und Verantwortung nach Viktor Frankl

Die Logotherapie versucht den Klienten/die Klientin zum vollen Bewusstsein seiner/ihrer eigenen Verantwortung zu bringen. Er/Sie muss selbst entscheiden wofür, wozu und gegenüber wen er/sie sich verantwortlich fühlt (vgl. Frankl, 2015, S 27). Der Berater/die Beraterin bietet Hilfe an, wird aber die Verantwortung für getroffene Entscheidungen nicht abnehmen, die Verantwortung bleibt immer beim Klienten/der Klientin (vgl. Lukas, 2014, S 29). Die Verantwortung gehört neben der Geistigkeit und der Freiheit zu den von Frankl definierten Initialen menschlichen Seins. Die Entscheidung und Verantwortung sind in der noetischen Dimension verankert und bedeuten, dass sich der Mensch frei entscheiden kann, aber auch die Verantwortung für diese Entscheidungen allein trägt (vgl. Handmitschriften, 5. Modul, 2019).

Die fünfte These zur Person nach Frankl lautet, dass der Mensch existentiell, also kein faktisches, sondern ein fakultatives Wesen ist (vgl. Frankl, 2009, S 335). Der Mensch existiert als je seine eigene Möglichkeit, für oder gegen die er sich entscheiden kann. Frankl erwähnt öfters ein Zitat Jaspers, welches besagt, dass Mensch-Sein ein entscheidendes Sein ist (vgl. Handmitschriften, 4. Modul, 2018). Der Mensch kann sich in jedem Moment neu entscheiden, was er im nächsten Augenblick sein wird. Mensch-Sein bedeutet dadurch aber auch zutiefst und zuletzt ein Verantwortlich-Sein. Das Entscheidende-Sein impliziert auch ein Frei-Sein, ein Frei-Sein zum Wozu und Wogegen der Mensch sich entscheidet (vgl. Frankl, 2009, S 335). Die dem Menschen zugesprochene Freiheit steht also nicht alleine im Raum, denn wer die Freiheit des Willens hat, muss in der Folge auch für seine getroffenen Entscheidungen die Verantwortung übernehmen, Freiheit und Verantwortung bilden ein unzertrennliches Paar (vgl. Handmitschriften, 2. Modul, 2018). Lukas schreibt dazu, dass der Mensch im persönlichen Freiraum immer die Wahl hat, wie er mit seinen schicksalhaften Gegebenheiten umgeht. Im persönlichen Freiraum herrscht ein Wahlzwang, denn auch wenn der Mensch nicht entscheidet, ist auch eine Entscheidung gefallen. Freiheit bedeutet, sich von der Zukunft und nicht von der Vergangenheit bestimmen zu lassen

(vgl. Handmitschriften, 2. Modul, 2018). Der Mensch ist also selbst für die Gestaltung seines Schicksals verantwortlich, denn er hat sein eigenes Schicksal und dieses ist im ganzen Kosmos einzigartig. Frankl erwähnt häufig, dass das Schicksal zum Menschen gehört, wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber ein Gehen unmöglich wäre. Er sagt, dass der Mensch zu seinem Schicksal stehen müsse, wie zu dem Boden auf dem er steht. Diesen Boden kann er aber als Sprungbrett nützen, ein Sprungbrett für seine Freiheit. Die Freiheit ohne Schicksal ist unmöglich, eine Freiheit kann also nur die Freiheit gegenüber dem Schicksal sein. Es geht um ein Sich-Einstellen, ein Sich-Verhalten zum Schicksal. Der Mensch kann sich freimachen von dem, wodurch er bestimmt ist, indem er sein Schicksal überwindet und gestaltet (vgl. Frankl, 2009, S 129f). Zusammenfassend lässt sich also noch einmal sagen: Im schicksalhaften Bereich besteht keine Wahlmöglichkeit, daher ist in diesem keine Eigenverantwortung möglich. Im persönlichem Freiraum steckt die freie Wahlmöglichkeit und ist mit der Eigenverantwortung der getroffenen Entscheidungen eng verbunden (vgl. Handmitschriften, 4. Modul, 2018).

Um den Klienten/die Klientin in der Beratung unterstützen zu können, seine/ihre Probleme selbstverantwortlich zu lösen oder die persönliche Lebenssituation zu verbessern, ist es hilfreich, sich gemeinsam auf die Suche nach Ressourcen zu machen, die bei diesem Vorhaben dienlich sein können.

3.4 Die persönlichen und individuellen Ressourcen:

Source bezeichnet die Quelle, den Ursprung und es gilt die Quelle zu nutzen und sich ihrer zu bedienen. Zur Bewältigung verschiedener zwischenmenschlicher, gesellschaftlicher und physikalisch-umweltlicher Anforderungen bedarf es Mittel, Eigenschaften und Gegebenheiten, die als Ressourcen bezeichnet werden. Diese können entweder von anderen Menschen (zwischenmenschliche Hilfeleistungen), der Umwelt (staatliche Institutionen, Kultur, Technik, Natur) zur Verfügung gestellt werden, oder vom Individuum selbst entwickelt werden (persönliche Ressourcen). Ressourcen sind personale, soziale und materielle Gegebenheiten, Objekte, Mittel und Merkmale, die das Individuum nutzen kann, um externe und interne Lebensanforderungen positiv zu bewältigen. Ressourcen stellen also ein Mittel zur Bewältigung von Lebensaufgaben dar und können beitragen die Gesundheit und das Wohlergehen zu erhalten bzw. wiederherzustellen (vgl. Handmitschriften, Modul 14, 2019).

Nach Schneider ist alles schon im Menschen da, die Ressourcen sind vorhanden, man muss sie nur finden. Es ist also schon etwas vorhanden, auf dem man aufbauen kann. Das heißt aber auch, dass man sich oft erst auf die Suche nach Restbeständen (verkümmert wegen Nichtnutzung) machen muss. Manchmal sind Ressourcen wie Muskeln, die wegen Nichtbenutzung erschlaffen, oder sie liegen irgendwo verstaubt in einer Schublade. Es gibt keinen Menschen, der ohne Ressourcen ist, diese wiederzubeleben ist das Ziel der Beratung. Gemeinsam mit dem Berater/der Beraterin kann der Klient/die Klientin konstruktiv und eigenverantwortlich auf die Suche nach verborgenen Ressourcen gehen. Die meisten Ressourcen entstehen aus Spannungen in der Lebensgeschichte des Menschen, die er bereits lösen konnte (vgl. Schneider, 2019, S 44).

Auch an diesem Punkt möchte ich eine Verbindung zu logotherapeutischen Grundsätzen schaffen, bei der es um Spannungen in der menschlichen Lebensgeschichte geht.

3.4.1 Der Begriff der Noo-Dynamik

Nach Frankl beruht seelische Gesundheit auf einem gewissen Grad an Spannung zwischen dem, was man schon erreicht hat und dem, was man noch erreichen will/sollte. Anders gesagt kann es auch eine Kluft sein zwischen dem, was man schon ist, und dem, was man werden sollte. Diese Spannung, welche er als Noo-Dynamik definiert, zeichnet menschliches Dasein aus und ist unverzichtbar für das geistige Wohlbefinden (vgl. Frankl, 2015, S 21).

Es geht also um den Umgang mit der Spannung zwischen dem Sein und dem Sollen, welcher die Persönlichkeit des Menschen formt (vgl. Handmitschriften, Modul 3, 2018).

Um vorhandene Ressourcen zu erkennen und sie für den zukünftigen Gebrauch zu aktivieren, schlägt Schneider unter anderem die „Methode der Lebensstraße“ vor, womit ich nun auf den praktischen Teil der Arbeit, also der Vorstellung von zwei konkreten Methoden der Symbolarbeit nach Schneider in der Kombination mit der Logotherapie überleiten möchte (vgl. Schneider, 2019, S 44).

4. Die Lebensstraße

4.1 Material

Das Material der Lebensstraße besteht aus quadratischen, verschiedenfarbigen, nummerierten Farbkarten und einer Symbolkiste.

Die Farbkarten

Die Farbkarten der Lebensstraße orientieren sich am psychoanalytischen Modell und sehen wie folgt aus:

- Pränatal (Schwangerschaft): schwarze Karte - es kann eine Karte in Regenbogenfarben darübergelegt werden (durch Anregung einer Hebamme ergänzt worden)
- Partus (Geburt): eine gelbe Karte
- Oral (bis zum 24. Monat): zwei weiße Karten
- Anal (bis zum 36. Monat): eine graue Karte
- Phallisch-ödipal (bis zum 72. Monat): drei grüne Karten
- Latenz (6.-12. Lebensjahr): vier beige Karten
- Pubertät (bis zum 18. Lebensjahr): sechs rote Karten
- Genitalität (Zeit nach der Pubertät) – acht blaue Karten
- weitere Karten bis 80 stehen zur Verfügung.

(vgl. Schneider, 2019, S 70f)

Inhalt der Symbolkiste

Schneider meint, dass man ab 80 Symbolen arbeitsfähig ist. Die Kiste lässt sich immer wieder um neue Symbole erweitern, was Vorteile für längere Lebensstraßen bringt. Jedoch sollten es nicht mehr als 300 Symbole sein, da der Klient/die Klientin leicht den Überblick verlieren könnte.

Beispiele der Symbole:

Amboss, Anker, Auge, Bäume, Banane, Besteck, Blume, Brief, Buch, Delphin, doppeltes Herz, Eheringe, Engel, enten, Felge, Fische, Flasche, Kuchen, Fußball, Gabel, Geldstück, Gießkanne, Hand, Handschellen, Hexe, Hufeisen, Kette, Knopf, Kuh, Lippenstift, Leuchtturm, Messer, Mädchen, Motorrad, Nähmaschine, Nonne, Nudelholz, Paket, Pfanne, Panzer, Radiergummi, Radio, Ritter, Säge, Sanduhr,

Spiegel, Schiff, Schere, Taschenlampe, Taube, Trichter, Uhr, Vogel, Waage, Wäscheklammer, Zahnräder, zu erledigen (Magnet), ...

Um geeignete Symbole zu sammeln, empfiehlt W. Schneider auf Versteigerungsplattformen Dachbodenfunde, Setzkastenfiguren, Miniaturen einzugeben oder gezielt nach bestimmten Figuren zu suchen. Außerdem wird man zum Beispiel in 1-Euro Läden, Souvenirläden, Flohmärkten, Spielwarengeschäften, Baumärkten, Wald, Natur, Strand, Kreativläden, Bastelabteilungen, ... fündig. Er empfiehlt ebenso Mitsammler/Mitsammlerinnen, wie Freunde, Kollegen/Kolleginnen und Teams zu suchen.

Für die Auswahl der Symbole ist entscheidend, dass die Größenverhältnisse stimmen, also das keine Figur auffällig über die Größe der anderen herausragt. Anhaltspunkt ist die Größe einer Setzkastenfigur (vgl. Schneider, 2019, S 66ff).

4.2. Das Legen der Lebensstraße

Der Berater/die Beraterin stellt dem Klient/die Klientin das Material vor. Es wird eine Zeit für das Legen der Lebensstraße vereinbart. Diese variiert je nach Alter des Klienten/der Klientin. Ist der Klient/die Klientin 25 Jahre alt, einigt man sich auf 20 Minuten, ist er/sie 38 Jahre alt sind es 30 Minuten. Die Dauer sollte eher kurz gemessen sein, darf aber überschritten werden. Der Klient/die Klientin begibt sich an einen Platz im Raum, an der er/sie ungestört und ohne Einfluss des Beraters/der Beraterin arbeiten kann. Gearbeitet wird üblicherweise auf dem Fußboden. Wenn jemand diese Haltung nicht einnehmen kann, werden Tische zusammengestellt oder eine andere geeignete Arbeitsfläche gefunden (vgl. Schneider, 2019, S 49). Der Klient/die Klientin bekommt den Auftrag die Karten nach seinem Lebensalter aufzulegen, die Symbole ungefähr in der Mitte vor sich auszubreiten und sich einen Überblick zu verschaffen. Dem Klient/der Klientin wird erklärt, dass er/sie die Alterskarten in beliebiger Reihenfolge besetzen und hin und her springen kann. Wenn der Klient/ die Klientin über sein/ihr Leben nachdenkt, ist es normal, dass Erinnerungen in ungeordneter Reihenfolge auftauchen, da das Gehirn Ereignisse nicht chronologisch, sondern nach Emotionen abspeichert. Er/sie soll sich überleben, in welchem Alter die Erinnerung entstanden ist und ein passendes Symbol auf die Alterskarte setzen. Es dürfen auch auf einem Feld mehrere Symbole stehen, oder Felder frei gelassen werden (vgl. Tappeiner, 2019, S 78f). Nach Ablauf der

vereinbarten Zeit bittet der Berater/die Beraterin den Klienten/die Klientin nun die Symbole auf den Alterskarten in chronologischer Reihenfolge zu erklären. Der Berater/Die Beraterin hört nur zu und versucht den Klient/die Klientin wahrzunehmen (Veränderung der Stimme, Veränderung der Gesichtsfarbe, ...) Danach hat der Berater/die Beraterin die Möglichkeit Sachfragen zu stellen. Anschließend spricht der Berater/die Beraterin über seine/ihre Wahrnehmungen („laut denken“).

Dem Klienten/der Klientin werden die einzelnen Schritte im Vorhinein genau erklärt, damit er/sie eine Struktur hat und weiß, was als nächstes kommt.

Nachdem diese Schritte bearbeitet wurden, stellt der Berater/die Beraterin folgende Fragen:

- Was von dem was ich gesagt habe ist bekannt für Sie?
- Was ist neu?
- Was hören Sie gerne?
- Was hören Sie nicht so gerne?
- Gibt es Themen, die Ihnen aufgefallen sind, wo wir noch einmal hinschauen sollten?
- Auf welche Dinge sind Sie stolz?
- Was ist Ihnen gut gelungen?

Die letzte Aktion ist es, dass der Klient/die Klientin vom Berater/ der Beraterin gebeten wird, sich an den Anfang der Lebensstraße zu stellen und sie mit den Augen wie eine Kamera langsam abzufilmen. Der Berater/die Beraterin beobachtet ihn/sie genau und erkennt eventuell Stellen, an denen der Klient/die Klientin länger haften bleibt. Danach bittet der Berater/die Beraterin den Klienten/die Klientin dies auch von der anderen Seite aus zu tun. Daraufhin stellt der Berater/die Beraterin die Frage, von welcher Seite aus er/sie sein/ihr Leben lieber betrachtet. Diese Information ist wichtig, wenn die Lebensstraße oder Teile aus dieser in weiteren Beratungsterminen wieder aufgegriffen wird. Der Berater/die Beraterin kann dann dort beginnen, wo der Klient/die Klientin sich am Liebsten befindet.

Danach wird der Klient/die Klientin gebeten die Lebensstraße in Teilabschnitten zu fotografieren und sie als eine Art Protokoll zu nutzen, falls sie in weiteren Beratungsterminen erneut aufgelegt werden soll.

Dann räumt der Klient/die Klientin die Symbole der Lebensstraße weg. Wichtig ist es, dass er/sie diese Arbeit selbständig erledigt und der Berater/die Beraterin, wenn

überhaupt nur mit Erlaubnis des Klienten/der Klientin in diese Arbeit eingreift. Dieser Arbeitsschritt ist nicht einfach nur ein Wegräumen, denn der Klient/die Klientin fühlt sich beim Anfassen und Wegräumen noch einmal ein.

Es kann vorkommen, dass bei den Erklärungen der Lebensstraße die letzten Karten und Symbole mit Formulierungen verknüpft sind, die sich auf die Zukunft beziehen. Dann kann der Berater/die Beraterin das Angebot machen, die letzten Karten der Lebensstraße beim nächsten Termin noch einmal aufzulegen und weitere sogenannte Planungskarten hinzuzufügen. Zwischen den Terminen hat der Klient/die Klientin Zeit sich mit der Planungsarbeit im Vorfeld auseinanderzusetzen. In der nächsten Sitzung können Ziele und ihre dazugehörigen Zwischenschritte aufgelegt und mit Symbolen besetzt werden. Der Arbeitsprozess bezieht sich dann auf die Fragen:

- Wann will ich wo sein?
- Wann will ich wie sein?
- Was muss ich dafür tun?
- Was sind die Ziele?
- Was ist schon da?
- Mit welchen Fähigkeiten kann ich das erreichen?
- Was fehlt noch?

(vgl. Tappeiner, 2019, S 80ff)

4.3 Anker – Ressourcen auf der Lebensstraße

Bei der Arbeit mit Ankern steht die Frage im Mittelpunkt, wie der Klient/die Klientin schwierige Lebensphasen bewältigte und was ihm/ihr dabei half. Für diesen Arbeitsschritt werden ungefähr 10 Anker in unterschiedlichen Größen und Materialien benötigt. Der Klient/die Klientin legt die Anker zu den Symbolen, die für ihn als Ressourcen wahrgenommen werden. Wichtig ist es, dass der Klient/die Klientin die Ressource bzw. den Anker möglichst klar benennt. Die gesetzten Anker können dem Klienten/der Klientin helfen, seine/ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und neue Herausforderungen zu bewältigen, indem er/sie auf die vorhandenen Ressourcen zurückgreifen kann.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Wo gibt es feste Anker im Leben?
- Was gibt besonders Halt?
- Wo spüre ich Sicherheit?

- Wo hat es Krisen gegeben und wie bin ich damit umgegangen?
- Welcher Anker wäre in dieser konkreten Situation hilfreich?
- Wo würden noch Anker benötigt werden?

(vgl. Bohnenberger, 2019, S 90f)

In der Logotherapie kann der Klient/die Klientin gemeinsam mit dem Berater/der Beraterin einen „Spaziergang durch den persönlichen Freiraum“ machen. Gemeinsam kann ein „Sternenhimmel an Möglichkeiten“ erarbeitet werden und nach Bewertung, Abwägung und Wegstreichen ungünstiger Möglichkeiten bleibt die für den Klient/die Klientin sinnvollste Möglichkeit stehen. Diese kann dann vom Klient/der Klientin im Lebensalltag umgesetzt werden.

Eine weitere Methode von Wilfried Schneider, die ich nun gerne vorstellen möchte, bezieht sich auf den Umgang mit Gefühlen. Auch diese Methode möchte ich im Folgenden kurz beschreiben und mit einem weiteren logotherapeutischen Ansatz verbinden.

5. Inseln der Gefühle

Menschen haben oft Schwierigkeiten, ihre Gefühle in einer Situation zu beschreiben oder einzuordnen. Auch Gespräche können sich schwierig gestalten, wenn man sie aufgrund des Gefühlschaos nicht mehr durchblicken kann. Wenn dies der Fall ist kann die Methode der Gefühlsinseln hilfreich sein. Durch das „Legen der Gefühle“ lassen sich diese besser greifen, das Ursächliche des Problems erkennen und die Situation besser verstehen. Außerdem können Lösungen auf die Frage hin erarbeitet werden, was der Klient/die Klientin an dieser Situation anders haben möchte und was er/sie dafür tun muss (vgl. Handmitschrift, Seminar Arbeiten mit Symbolen, 2019).

Grundlegend geht es um die Fragen:

- Was löst bei mir welche Gefühle aus?
- Welche Gefühle löse ich bei anderen aus?
- Lasse ich meine Gefühle zu?
- Lasse ich mich von meinen Gefühlen beherrschen?

An dieser Stelle beziehe ich mich wieder auf Frankl, der meint, dass der Mensch sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen muss. Er bringt damit wieder die geistige

Dimension, welche sich entgegen der somatischen und psychischen Dimension entscheiden kann ins Spiel und führte die Begrifflichkeit „Trotzmacht des Geistes“ ein. Frankl beschäftigte sich im Gegensatz zu seinen Kollegen nicht mit der Frage, warum Menschen krank werden, sondern warum sie trotz schlechter Erfahrungen, schwerer Schicksalsschläge, Erkrankungen, oder einer schweren Kindheit gesund bleiben (vgl. Handmitschrift, 7.Modul, 2019).

Durch die Trotzmacht des Geistes kann es dem Menschen gelingen, sich nicht seinen Trieben und Bedürfnissen unreflektiert hinzugeben. Im Gegensatz zum Menschen kann das Tier seinem Trieb nicht widerstehen oder widersprechen. Der Mensch ist aber in der Lage, in geistiger Freiheit zu beschließen, nicht herumzubrüllen, zu schlagen, oder zu depressiven Stimmungen zu neigen, usw. Aufgrund der dritten Dimension ist es möglich Entscheidungen zu treffen, also zu agieren und nicht nur zu reagieren. Der Mensch kann also dank seiner geistigen Dimension Stellung nehmen und bewerten. Durch den Nous, in dem die entscheidende, die stellungnehmende, die bewertende Instanz und die personale Instanz verankert sind, ist es dem Menschen möglich unter allen Bedingungen und Umständen von sich abzurücken und sich in Distanz zu stellen (vgl. Handmitschrift, 2.Modul, 2018; Skriptum, 4.Modul, 2018).

5.1 Material

Ein Stück blauer Stoff (ca. 150x150 cm) stellt eine Wasserfläche dar, 22 beschriftete Sperrholzteile bilden die Inseln. Auf den Inseln stehen auf den Vorderseiten folgende Begriffe: Angst, Ärger, Befürchtung, Depression, Einsamkeit, Freude, Furcht, Gelassenheit, Glück, Kummer, Liebe, Lust, Macht, Neid, Schuld, Sorge, Stolz, Scham, Schmerz, Sehnsucht, Trauer, Wut. Auf den Rückseiten der Inseln können weitere Begriffe mit Kreide ergänzt werden. Zum weiteren Material gehören ein kleines Holzschiff mit Segel, 10 Spielfiguren für Personen, Kreide und eine Boje mit einer gelben (angenehme Gefühle) und einer schwarzen (unangenehme Gefühle) Seite (vgl. Schneider, 2019, S 115).

5.2 Das Legen der Gefühlsinseln

Das Material wird von dem Berater/der Beraterin erklärt. Der Klient/die Klientin bekommt den Auftrag, die Inseln passend zu ihrer Situation zu legen, damit ihr Thema bildlich wiedergegeben werden kann. Die Personen und das Schiff können einbezogen werden. Die vorgegebene Zeit soll eher knapp bemessen sein, es genügen in der

Regel 15 Minuten in der der Klient/die Klientin ohne Einfluss des Beraters/der Beraterin für sich alleine das Bild legt. Danach erklärt der Klient/die Klientin das Bild. Der Berater/die Beraterin hört nur zu und stellt am Ende zuerst Sachfragen. Danach werden dem Klienten/der Klientin die Wahrnehmungen (Mimik, Gestik) geschildert. Außerdem werden vom Berater/von der Beraterin erste Hypothesen aufgestellt und der Klient/die Klientin erklärt was ihm/ihr davon bekannt ist, oder ob es gar nicht zu seiner/ihrer Wahrnehmung passt. Der nächste Schritt ist es gemeinsam herauszufinden, welche Themen durch das Bild sichtbar geworden sind (vgl. Schneider, 2019, S 116). Der Berater/die Beraterin kann nun fragen, welches positive Gefühl er/sie sich anstatt des negativen Gefühls wünscht. Der Klient/die Klientin schreibt das gewünschte Gefühl mit Kreide auf die Rückseite der Insel. Gemeinsam werden Ideen entwickelt wie es gelingen kann zum positiven Gefühl zu kommen. Es werden Situationen in denen das Gefühl auftaucht gefiltert und dazu erarbeitet, was die Situation mit dem Klient/der Klientin macht. Außerdem werden Lösungsmöglichkeiten ausprobiert, was der Klient/die Klientin machen könnte, anstatt mit diesem negativen Gefühl zu reagieren. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Betrachten des Bildes von allen Seiten. Die Frage, an welcher Seite der Klient/die Klientin sich am Wohlsten fühlt wird gestellt und welchen Gefühlen er/sie aus den unterschiedlichsten Perspektiven am Nächsten ist. Wenn Personen mit aufgestellt wurden, kann diese unterschiedliche Betrachtungsweise einen Perspektivenwechsel anregen und den Klienten/die Klientin animieren, sich in die andere Person hineinzusetzen (vgl. Handmitschrift, Schneider, 2019).

Die Boje lässt sich zum Schluss einsetzen, indem der Klient/die Klientin die Gefühle in unangenehme (schwarze Seite) und angenehme Gefühle (gelbe Seite) aufteilen soll. Danach wird besprochen, was ihm/ihr auffällt und der Berater/die Beraterin kann das Bild einer Waagschale hinzuziehen, um deutlich zu machen, in welche Richtung die Gefühle gehen (vgl. Henke, 2019, S 122).

Nach Vorstellung und Beschreibung der zwei Methoden nach Schneider möchte ich noch kurz auf eine Methode aus der Logotherapie eingehen, welche sich auch Symbolen als Hilfsmittel bedient. Sie wurde mir im Laufe meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin im 6. Modul vorgestellt und ist sehr passend als Abrundung des vorher Geschilderten.

6. Die logodramatische Aufstellungsarbeit

Hintergrund dieser Methode ist die Tatsache, dass es Menschen durch Bilder oft leichter fällt das Soll einer Situation zu erahnen, als es ihnen sprachlich zugänglich ist. Außerdem bringt die haptische Beschäftigung mit Materialien eine spielerische, den Humor fördernde Komponente mit sich. Wichtig ist für diese Arbeit, dass sie auf freiwilliger Basis beruht und dass Widerstände im Vorfeld ausgeräumt werden können, oder aber die Methode dann gar nicht zum Einsatz kommt.

In der logodramatischen Aufstellungsarbeit geht es um die sinnorientierte Stellung von Beziehungen.

Wesentlicher Unterschied zu anderen ähnlichen Praktiken ist, dass der Berater/die Beraterin nicht interpretiert oder manipulative Fragen stellt. Die Aufstellung soll dem Klienten/der Klientin dazu dienen, das was für ihn fühlbar ist, sichtbar zu machen. Die Aufstellungsarbeit soll dem Klient/der Klientin einen Überblick über seine/ihre Lage geben und ihn/sie durch interessierte Fragen des Beraters/der Beraterin zu eigenen Ressourcen führen, aus denen Lösungen entwickelt werden können.

6.1 Das Material und das logodramatische Aufstellen von Beziehungen

Aus einem Pool an kleinen Gegenständen, welche Naturmaterialien, Tiere, Murmeln, sein können, wird ein Symbol für sich selbst ausgewählt und auf einer vorher definierten Fläche auf einem Tisch (bei großen Tischen mit Tischdeckchen die Aufstellungsfläche begrenzen), „die Bühne des Lebens“ aufgestellt.

Danach wird vom Klienten/der Klientin ein Symbol für jede wichtige Bezugsperson gewählt und diese werden so neben dem Ich angeordnet, wie sie in seinem/ihrem Leben aus persönlicher Sicht in Relation zueinanderstehen. Auch die Abstände zwischen den anderen beteiligten Personen sollen beim Aufstellen berücksichtigt werden.

Nach dem Aufstellen aller wichtigen Bezugspersonen stellt man der Person beispielhaft folgende Fragen zu ihrem Gefühlserleben:

- Sie haben für sich das Symbol der Eule gewählt, was sind denn für Sie die positiven Eigenschaften der Eule, die sie ausmachen?
- Was kann sie besonders gut?
- Was ist ihr wichtig?
- Wie fühlt sie sich zwischen der Verwandtschaft?

- Wenn Sie jetzt ihre Eule da in der Familie ansehen, wo hätten Sie das Gefühl, dass es sinnvoll wäre, eine Distanz zu verändern, damit es sich für Sie als Eule besser, richtiger, sinnvoller anfühlt?

Die aufstellende Person hat meist einen Vorschlag, eine Vorstellung davon wie es sein sollte und kann es am Tisch ausprobieren und die Bezugspersonen verschieben. Der Berater/die Beraterin soll den Vorgang nicht kommentieren, sondern nur wertschätzend nach den Gefühlen fragen. Wichtig ist es bei dieser Methode langsam vorzugehen, damit der Klient/die Klientin die Veränderung auch wirklich spüren kann. Wenn die Person spüren kann, was sich für sie sinnvoll anfühlt, geht es im Weiteren darum, die Situation im Hier und Jetzt zu überdenken und in der gemeinsamen Beratung Möglichkeiten zu finden, die neue Soll-Situation im echten Leben zu realisieren (vgl. Handmitschriften, Modul 6, 2019).

7. Resümee

Durch die nähere Auseinandersetzung mit dem Thema Symbolarbeit in der Beratung wurde für mich deutlich, dass sich die Arbeit mit Symbolen nach Wilfried Schneider gut in der logotherapeutischen Beratung einsetzen lässt. Viele Überschneidungen haben sich in den Ansätzen von Schneider und Frankl ergeben und gezeigt, dass sich die Symbolarbeit gut mit logotherapeutischen Überzeugungen vereinen lässt. Mir ging es auch darum, ein praktisches Handwerkzeug zu liefern, dass sich in die Beratung integrieren lässt und eine zusätzliche Methode darstellt, den Zugang zum Klienten/zur Klientin zu erleichtern. Schon ausübende oder noch in Ausbildung befindende Berater/Beraterinnen können diese Methode zu den bereits vorhandenen Methoden in ihr „Handwerkskofferchen“ geben und sie bei Bedarf herausziehen und damit versuchen, mit ihren Klienten/Klientinnen unterstützend den Weg in ein sinnvolles und sinnerfülltes Leben zu gehen.

8. Literaturverzeichnis

Bohnenberger, Denise (2019): „Ergänzende Interventionen zur Lebensstraße. Der Einsatz von Ankern, Parkplatz, Magneten, roter Faden, Ampel, Blitzer“. In: Schneider, Wilfried (Hrsg): „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik“, Studienverlag Ges.m.b.H., Innsbruck, Seite 90-93

Dorst, Brigitte (2007): „Therapeutisches Arbeiten mit Symbolen. Wege in die innere Bilderwelt“. W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.

Dorst, Brigitte (2010): „Lebenskrisen. Die Seele stärken durch Bilder, Geschichten und Symbole“. Walter-Verlag, Mannheim.

Frankl, Viktor Emil (2009): „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse“. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co.KG, München, 2. Auflage.

Frankl, Viktor Emil (2015): „Grundkonzepte der Logotherapie“. Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien.

Henke, Stefan (2019): „Die Boje als Element der Inseln der Gefühle“. In: Schneider, Wilfried (Hrsg): „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik“. Studienverlag Ges.m.b.H., Innsbruck, Seite 122-123.

Kast, Verena (1990): „Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie“. Walter-Verlag AG, Olten und Freiburg im Breisgau.

Lukas, Elisabeth (2014): „Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden“. Profil Verlag GmbH, München Wien, 4. Auflage.

Schneider, Wilfried (Hrsg.) (2019): „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik“. Studienverlag Ges.m.b.H., Innsbruck.

Tappeiner, Ernst (2019): „Die Einführung für Klienten beim Legen ihrer Lebensstraße“. In: Schneider, Wilfried (Hrsg.): „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik“. Studienverlag Ges.m.b.H., Innsbruck, Seite 78-84.

Links:

Schober, Paul (2019): „Symfos – das Projekt.“, unter <http://caminos-lab.eu/symfos/de/>, aufgerufen am 23.12.2019

Skripten:

Lenart, Kris (2018): Persönlichkeitstheorie. Motivation, intentionales Handeln, 10 Thesen der Person & logotherapeutische Erziehung, 4. Wochenende, 1.Semester, Klagenfurt

Schneider, Wilfried (2019): Arbeiten mit Symbolen als Methode der Intervention in psychosozialen Berufen, Brückl