

DIPLOMARBEIT

Henrietta del Fabro



Resilienz stärken mit logotherapeutischen Methoden

Lehrgang Dipl. Lebens- und SozialberaterIn, Psychosozialer BeraterIn
September 2016 bis Februar 2019

Maria Elend, Dezember 2018

Erklärung

Ich versichere:

Dass ich die Diplomarbeit eigenständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

1.8.2019

Datum

Henrietta del Fabro

Unterschrift

Inhalt

1	Einführung	5
2	Was ist Resilienz?	6
2.1	Definition	6
2.2	Charakteristiken / Merkmale	8
2.3	Geschichte der Resilienzforschung.....	10
2.4	Fragebogen	14
2.5	Warum Resilienz eine Schlüsselkompetenz der Zukunft ist?	15
2.6	Was Resilienz nicht ist?.....	16
3	Freiheit der Wahl – Das Menschenbild der Logotherapie	17
3.1	Was ist Logotherapie?	17
3.2	Das Logotherapeutische Menschenbild nach Viktor Frankl:.....	19
3.3	Gesprächsform-, Gesprächsstill, Elemente der Logotherapie und Existenzanalyse.....	23
3.4	Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse:	26
3.5	Verbindung zwischen Resilienz und Logotherapie	29
3.6	Selbstbestimmtheit und Freiheit der Wahl in meinem Leben	30
3.7	Logotherapeutische Ansätze in der Beratung	30
4	Fragekatalog in der Beratung	31
4.1	Krisen und ihre Entstehung	33
5	Die Säulen der Resilienz	36
5.1	Optimismus	36
5.2	Akzeptanz	37
5.3	Lösungsorientierung	38
5.4	Selbstwirksamkeit / Selbstbestimmtheit	38
5.5	Verantwortung übernehmen	39
5.6	Beziehungen bewusst zu gestalten	39
5.7	Zukunftsorientiert.....	40
6	Zehn Elemente, um Resilienz zu trainieren und aufzubauen	46
6.1	Soziale Beziehungen knüpfen / pflegen.....	46
6.2	Krisen nicht als unüberwindbar zu sehen	48
6.3	Den Wandel akzeptieren, flexibel bleiben	49

6.4	Probleme mit Entschiedenheit angehen.....	51
6.5	Dranbleiben.....	53
6.6	Gewinnbilanz ziehen.....	55
6.7	Ein positives Selbstbild entwerfen.....	57
6.8	Die Ruhe bewahren	58
6.9	Dem Prinzip Hoffnung geben	59
6.10	Auf sich Acht geben	60
7	Wie kann ich Logotherapie zum Aufbau von Resilienz einsetzen?	62
7.1	Sinnerfassungsmethode (SEM)	63
7.2	Personale Existenzanalyse (PEA)	64
8	Resilienz in der Wirtschaft	65
9	Schlussbetrachtung.....	65
10	Literaturverzeichnis	66
11	Abbildungen.....	67

1 Einführung

Resilienz ist ein Begriff in meinem Leben, mit dem ich überall konfrontiert werde, in meiner Arbeit, in meinem sozialen Umfeld und auch in mir.

Als Thema meiner Diplomarbeit habe ich die Möglichkeiten einer Stärkung und logotherapeutischen Unterstützung dieser Resilienz gewählt, weil der Umgang mit Herausforderungen von Menschen zu Menschen so unterschiedlich ist und mich dieser Unterschied fasziniert.

- Warum wieder ich?
- Das Schicksal meint es gut oder eben schlecht mit mir.
- Schicksalsschläge, Herausforderungen, Lebenskrisen.

Themen, mit denen sich jeder Mensch in seinem Leben beschäftigen muss. Die Frage, wie man mit belastenden Situationen umgeht, hängt von vielen Faktoren ab.

Warum können manche Menschen durch reine Zuversicht mit schwersten Schicksalsschlägen zurechtkommen, während andere bei den kleineren Herausforderungen die Lebenslust und Motivation verlieren?

In meinem Leben bin ich bis jetzt vielen herausfordernden Situationen ausgesetzt worden. Ich habe seit frühester Kindheit lernen müssen, wie ich am besten und schnellsten mit negativen Situationen umgehen kann. Diese Widerstandsfähigkeit zu fördern, ist mir ein Anliegen bei meinen Beratungen.

Das Titelbild meiner Arbeit habe ich bewusst gewählt. Ich glaube daran, dass jede Situation zu bewältigen ist, wenn man den Willen bzw. das Ziel nicht aus den Augen verliert.

„Das Schicksal gehört zum Menschen wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre. Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist.“¹

Viktor E. Frankl

¹ Lukas, E. (2013). Mensch sein heißt Sinn finden. München: Verlag Neue Stadt GmbH

2 Was ist Resilienz?

2.1 Definition

Laut Duden wird Resilienz wie folgt definiert:

psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

Lateinisch: resilire = zurückspringen

Englisch: resilience = Elastizität, Spannkraft²

Resilienz im Sinne der Systemtheorie besagt, dass Systeme ihren Zustand bei Störungen (von innen und außen) ausgleichen können beziehungsweise ihre Systemintegrität beibehalten können. Dabei wird zwischen technischer und ökologischer Resilienz unterschieden (Holling 1996).

- In Abb. 2.1 ist technische Resilienz als Attraktionsfeld dargestellt. Es existiert nur ein stabiler Gleichgewichtszustand, zu dem die Kugel immer wieder zurückkehren wird. Das System versucht stabil zu werden und diesen Zustand dann beizubehalten. Auch nach Störungen versucht es den stabilen Zustand wieder zu erreichen. Hierzu kehre ich nochmal bei Punkt Nr.8 zurück, wo es um die wirtschaftliche Resilienz geht.
- In der Definition der ökologischen Resilienz existieren mehrere tolerable Systemzustände. Die Wechselwirkungen mit den äußeren Einflüssen sorgen dafür, dass das System (wie in Abb. 2.2 dargestellt) an Schwellenpunkten von einem in einen nächsten Zustand wechseln kann.

² duden. (Dezember 2018).

Abb. 2.1 Resilienz als Attraktorfeld

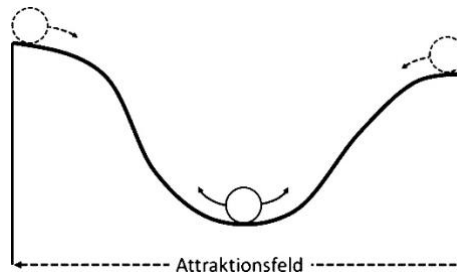
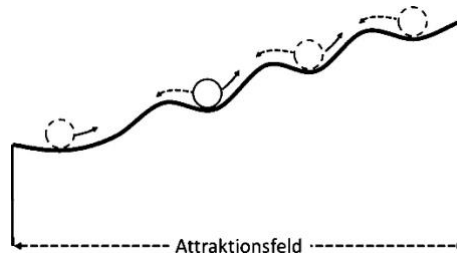


Abb. 2.2 Ökosystem-
theoretische Definition von Resilienz



Was bedeutet es übersetzt für uns Menschen?

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.³

Das sogenannte Immunsystem der Psyche. Die Psyche greift hierbei aber nicht auf einen Abwehr- oder Verdrängungsmechanismus zurück.

„Das Leben selbst ist es, dass dem Menschen Fragen stellt. Er hat nichts zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.“

Viktor E. Frankl

Resiliente Menschen besitzen also eine seelisch hohe Widerstandsfähigkeit, die es ihnen ermöglicht mit unerwarteten Situationen schneller, beweglicher umzugehen und diese im optimalen Fall für sich zu ihrer persönlichen Entwicklung zu nützen. Sie erholen sich erstaunlich schnell von neuen Stresssituationen und finden sich, egal ob in den beruflichen, familiären oder sozialen Bereichen, schnell zurecht. Sie sind Gestalter Ihres Lebens.

³ duden. (Dezember 2018).

Man kennt diese Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint, man trifft sie gut gelaunt, mit der Welt im Reinen, mal ruhend in sich, mal vor Energie sprühend, die für jedes Problem und Problemchen ohne viel Aufhebens zu machen, eine Lösung oder zumindest eine starke Haltung parat haben. Sogenannte Stehaufmännchen, starke Menschen, resiliente Menschen.

Und es gibt Menschen, die scheinen nahezu resistent gegen Resilienz zu sein. Bei jeder Widrigkeit brechen sie in Tränen aus, tragen den Weltschmerz in sich und haben ein Nervenkostüm wie ein Schmetterling.

Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess.

Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe der Entwicklung erlernt.

„Wo wir eine Situation nicht ändern können, gerade dort ist uns abverlangt, uns selbst zu ändern, nämlich zu reifen, zu wachsen, über uns selbst hinauswachsen! Und das ist bis in den Tod möglich.“

Viktor E. Frankl

2.2 Charakteristiken / Merkmale

Ob jemand eine hohe oder niedrige Resilienz besitzt, wirkt sich auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche aus.

Von der Kindheit bis zum Alter.

Viele Kinder wachsen heute unter erschwerten Bedingungen auf. Sie sind von verschiedensten Belastungen betroffen, wie beispielsweise Armut durch die Arbeitslosigkeit der Eltern, Scheidung, Verlust der sozialen Stabilität, Krankheiten in der Familie usw.

Während einige Kinder sich trotz der Belastung sehr gut entwickeln können, halten andere kaum den Belastungen stand. Kinder, die sich trotz der Risikofaktoren gut entwickeln, werden als „resilient“ bezeichnet⁴.

⁴ (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönna, 2009, S.13).

Auch im Kindesalter spricht man davon, dass das Kind ein aktiver Gestalter seiner Lebenslage ist. Jedoch brauchen Kinder von ihrem Lebensumfeld Unterstützung zur Entwicklung der eigenen Resilienz.

Resilienz ist mit Lernerfahrungen verbunden, welche sich auf die weitere Entwicklung des Kindes positiv auswirken.

Zwei Aspekte sind Voraussetzung um von „Resilienz“ sprechen zu können:

- 1) Es besteht eine belastende Situation
- 2) Diese belastende Situation wird erfolgreich bewältigt⁵

Als zentrale Merkmale von Resilienz gelten:

- Resilienz ist eine variable Größe
- Resilienz ist nicht stabil und voraussehbar
- Resilienz ist situationsspezifisch und kontextabhängig
- Resilienz ist nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar, sondern situationsabhängig

„Nichts kann den Menschen mehr Stärken, als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“

Paul Claudel

Kränkungen machen krank!

Gesundheit und Coaching sind in den letzten Jahren mehr und mehr zusammengewachsen. Insbesondere der Aspekt "Psychosomatik" und die Forschungen dazu haben auch wissenschaftsgläubigen Fachleuten klar gemacht, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Psyche, Körper und Geist gibt. Diese "Elemente" sind miteinander verbunden, ergänzen sich und weisen eine starke Wechselwirkung (Korrelation) auf. Sie bilden in unserem Sinne ein System. Wenn daher ein Element (Psyche, Geist) verändert wird, wirkt das auf das anderen (Körper) und umgekehrt. Aus

⁵ (vgl. Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2010, S. 11).

dieser Sichtweise heraus trainieren wir Prozesse, die gesundheitsfördernd und heilend wirken.⁶

Innere Stärke gegen äußere Schwächungen

Es gibt Menschen, die in allem ein Problem sehen, alles schlecht, schwer und aussichtslos empfinden, leicht überfordert und permanent gestresst sind. Und dann gibt es die Sonnenkinder unter uns, die generell positiv gestimmt sind, gelassen auf Situationen reagieren und schnell negative Ereignisse aufarbeiten.

Mich fasziniert hier der Zugang der Logotherapie, der die Bewältigung eines Prozesses immer der Person selbst sieht und sichtbar machen möchte.

Resilienz ist keine Krankheit und auch kein Wunder. Resilienz ist nicht angeboren, es ist eine Fähigkeit, die Menschen durch unterschiedlichste Krisensituationen erlernen müssen oder können.

Abhängig von verschiedenen Zeitpunkten und unterschiedlichen Umständen, variiert ein resilientes Verhalten. Auch grundsätzlich resiliente Menschen sind nicht immer gleich robust, sie können genauso traurig, überfordert und verletzt sein, nur bringen sie Niederschläge nicht aus dem Konzept, sondern lassen sie wachsen.⁷

Es handelt sich weder um naiven Positivismus noch um blinde Realitätsverweigerung. Resiliente Personen sehen den Tatsachen ins Auge, anstatt sich selbst ins Unglück zu stürzen und dem Stress und Schmerz die Kontrolle zu übergeben.

2.3 Geschichte der Resilienzforschung

Die Widerstandsfähigkeit des Menschen ist wohl so alt, wie die Menschheit selbst. Relativ neu ist aber hingegen die wissenschaftliche Erforschung des Resilienzkonzeptes.

Ab Mitte des letzten Jahrhunderts entstand ein verstärktes Interesse an Fragestellungen zu menschlichen Entwicklungsmöglichkeiten. Die deutschstämmige Entwicklungspsychologin

6 Das Phänomen Resilienz - © Annabella Khom | stadt-wien.at 2019

7 Das Phänomen Resilienz - © Annabella Khom | stadt-wien.at 2019

Emmy Werner von der University of California leistete gemeinsam mit Ruth Smith, eine Pionierarbeit mit der Kauai Studie.

Emmy Werner und Ruth Smith begleiteten über 40 Jahre lang knapp 700 Kinder, die 1955 auf Hawaii-Insel Kauai geboren wurden und in äußerst schwierigen und widrigen Umständen aufwuchsen. Die Studie wurde 1990 abgeschlossen und wies ein sehr überraschendes Ergebnis auf. Insofern auch deswegen, weil in der Medizin und Psychologie bis dahin primär pathologische Konzepte verfolgt wurden. Traditionell war der Blick auf Risikofaktoren, Störungen und Fehlentwicklungen gerichtet.

Ein Drittel dieser Kinder stammte aus sozial benachteiligten Familien und war Alkoholismus, Drogenkonsum, Armut, Arbeitslosigkeit, Gewalt, Kriminalität und emotionaler Vernachlässigung ausgesetzt. Zwei Drittel dieser „Risiko Kinder“ fielen als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf, wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig. Gleichzeitig besagte diese Studie aber auch, dass ein Drittel dieser Kinder sich erstaunlich positiv entwickelte. Sie waren erfolgreich in der Schule, hatten sich in das soziale Leben integriert und zeigten keine Verhaltensauffälligkeiten.⁸ Emmy Werner nannte diese Kinder, verletzlich aber unbesiegbar. Sie waren psychisch und sozial besonderes widerstandsfähig. Weil diese Kinder eine Art von psychischen Schutzfaktoren besaßen, die es ihnen ermöglichten, schädigende Umstände und normalerweise niederschmetternde Erlebnisse besser zu verarbeiten als andere. Sie zeichneten sich durch ein hohes Maß an Resilienz aus.

Die Grunderkenntnis aus dieser und anderen Studien ist, dass ungünstige Startvoraussetzungen nicht zwingend zu Elend und Misserfolg führen müssen.

Aber wieso?

Resiliente Kinder verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die es ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen.

Der Grundstein für Resilienz wird in der Bindungserfahrung der Kindheit gelegt, aber selbst, wenn es eine solche Erfahrung nicht gibt, kann man die eigene psychische Widerstandskraft ein Leben lang entwickeln. Resilienz ist eine Summe an Fähigkeiten, die sich im Verhalten und

⁸ duden. (Dezember 2018).

in Lebensmustern manifestiert und ein seelisch herausgefordertes Kind zu einem kompetenten, psychisch gesunden, leistungsfähigen und zuversichtlichen Erwachsenen heranwachsen lässt.

Der ursprünglich auf Kinder und Jugendliche gelegte Fokus der Resilienzforschung hat sich in der Zwischenzeit sehr stark in Richtung Erwachsenenalter (z.B. Belastungs-, Trauma Verarbeitung), in die Arbeitswelt (resiliente Teams) sowie auf sozialen Systemen ausgeweitet.

⁹

Im Bereich der Medizin entwickelte A. Antonovsky kurze Zeit später das Modell der Salutogenese, das dazu auffordert, danach zu fragen, was den Menschen gesund hält. Auch hier wird somit die Fragerichtung von einer defizitorientierten hin zu einer ressourcenorientierten Perspektive verschoben. Ähnlich wie beim Stress-Coping-Modell von Richard Lazarus. Viktor E. Frankl weist ebenfalls Parallelen zur positiven Psychologie mit der von ihm entwickelten Existenzanalyse und Logotherapie auf. Diese bieten aber ein weitergehendes, umfassendes Modell für die Fähigkeit den zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen.

Situationsflexibel und emotional elastisch:

Laut Forschungsergebnissen sind die Voraussetzungen dafür, Resilienz zu entwickeln, zwar im Charakter des Menschen verankert, jedoch werden sie vom sozialen Umfeld, der Lebensumwelt, den Bezugspersonen und einer Ereignischronik geprägt. Von daher ist Resilienz situationsspezifisch und multidimensional und kann nicht durch ein starres Verhaltensmuster erklärt werden. Als ein dynamischer Assimilationsprozess grenzt sich die Resilienz einer generellen Unverletzlichkeit, oder emotionale Abgeklärtheit und Gefühlskälte deutlich ab. Ein Kind, das beispielweise resiliente Kompetenzen aufweist, kann jedoch im sozialen Verhalten sehr verletzlich sein.

Emmy Werner und andere Forscher suchten nach den gemeinsamen Faktoren, welche die Menschen mit Resilienzfähigkeiten verbinden.

⁹ duden. (Dezember 2018).

Charaktere der Resilienzfähigkeit:

Die Resilienzforschung untersuchte auch die Entstehung und Entwicklung seelischer Schutzfaktoren und konnte durch ihre Erkenntnisse Kinder, die in psychisch schädliche Situationen geraten waren oder aus Problemfamilien stammten, therapieren und stärken. Die gewonnene daraus psychische Stärke bedeutet nicht, dass Probleme ignoriert oder verdrängt werden, sie unterstützt vielmehr den Lernprozess und speichert Erfahrungen als seelisches Nachschlagewerk, um in künftigen Problemsituationen angemessen reagieren zu können. Hierzu zählen auch einfache, alltägliche Stresssituationen und Ärgernisse und daraus entwickeln sich generelle Bewältigungskompetenzen.

Fähigkeiten und Kompetenzen

- Resiliente Menschen gehen grundsätzlich von Erfolgen aus
- Sie sehen Niederlagen als Chance zur Verbesserung
- Resiliente Personen haushalten effektiver mit ihren eigenen Ressourcen
- Sie sind stressresistenter
- Begeben sich nicht in Situationen, die außerhalb ihrer Wirkungs- und Kontrollmöglichkeiten liegen und müssen nicht auf passive Bewältigungsstrategien aus dem Lehrbuch zurückgreifen.

Faktoren der Resilienz: Bezugspersonen und Lebensumwelt

Die Resilienzforschung erkannte, dass für die Entstehung dieser inneren Charakterzüge auch das Gegenteil von problematischen Familienverhältnissen, sozial Substandards und risikoreichem Aufwachsen eine grundlegende Basis sein kann.

Eine liebevolle, emotional intelligente Beziehung zu zumindest einer Bezugsperson, die das Selbstvertrauen und den Selbstwert des Kindes stärkt, ihm Mut zuspricht und Respekt beibringt, scheint eine Voraussetzung für die Entwicklung eines resilienten Menschen zu sein.

Durch eine verlässliche Bezugsperson wird es einem Kind ermöglicht, sichere Bindungsmuster kennenzulernen und dieses auch in zukünftiges Beziehungsverhalten einfließen zu lassen.

Kinder aus problematischen Familienkonstrukten können somit zu einem resilienten Erwachsenen heranwachsen, wenn sie beispielsweise auch nur eine vertrauensvolle, dem Kind mit Mut Zuspruch und Wertschätzung gegenüberstehende Bezugsperson haben, die ihnen auch hilft, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. Hierbei tragen Familienmitglieder, LehrerInnen, FreundInnen, Bekannte und Nachbarn eine bedeutsame Rolle.¹⁰

Resilienzfaktoren fördern und unterstützen

Die Vermittlung von Basiskompetenzen wie das Tragen von Verantwortung, Entwicklung von Problemlösungsmöglichkeiten und Strategien zur Vermeidung und Lösung von Konflikten durch konstruktive Kommunikation, Stärkung des Selbstwertgefühls und die Pflege sozialer Kontakte.

Ausdruck und Umgang mit komplexen Gefühlen, Reflexion, sowie das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien sind wichtige Faktoren hinsichtlich einer seelischen Stärkung.¹¹

2.4 Fragebogen

Ein schneller Überblick könnte in der Beratung durch einen Fragebogen ermittelt werden.

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen.

¹⁰ <https://www.resilienz.at/geschichte-zur-resilienz/>.

¹¹ Quelle Zeitschrift "NATUR und Heilen" Ausgabe November 2016

Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, d.h. wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

1 = nein Ich stimme nicht zu 7 = ja stimme völlig zu

- | | |
|--|---------------|
| 1. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Es ist mir wichtig, an vielen Dingen interessiert zu bleiben. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Ich mag mich. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Ich bin entschlossen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Ich behalte an vielen Dingen Interesse. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Ich finde öfter etwas, worüber ich lachen kann. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun die ich eigentlich nicht machen will. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss. ¹² | 1 2 3 4 5 6 7 |

2.5 Warum Resilienz eine Schlüsselkompetenz der Zukunft ist?

In der heutigen Zeit und Welt ist alles schneller und wandelbarer geworden. Neue Schlagwörter dafür sind: volatil, veränderlich, unsicher, komplex und ambivalent.

¹² Natur&Heilen Zeitschrift, Ausgabe 2019 November

Wir müssen uns ständig neu ausrichten, neu organisieren und uns schnell an neue Herausforderungen anpassen können. Nicht nur in Arbeitsverhältnissen, sondern auch in der Zeit der Trennungen und Patchwork – Familien sind neue Bedingungen entstanden. Die Menschen fühlen sich zunehmend belastet.

Daher brauchen wir mehr denn je diese innere Stärke, Zuversicht und Vertrauen in und an uns selbst, damit wir nach außen flexibel agieren können. Resilienzfähigkeit spielt dabei eine wichtige Rolle für die Zukunft.

Wer sich über das „Wozu“ seines Lebens im Klaren ist, bekommt auch einen Lebenssinn.

Hoffnung ist ein uraltes Konzept, und somit auch ein Resilienzschlüssel, der immer im Zusammenhang mit Belastungssituationen und Krisen relevant ist. Mit Hoffnung können wir uns wieder auf die Zukunft orientieren. In meinem Leben war Hoffnung oft die einzige Triebfeder, die es mir ermöglicht hat, an alles andere glauben zu können, trotz der momentan schwierigen Situation.

„Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens.“

Friedrich Nietzsche

Resilienz kann jeder Mensch in jedem Lebensalter aufbauen. Die Wissenschaft ist sich darüber einig, dass die Grundlagen einer hohen Resilienz erlernt werden können.

Emmy Werner meinte auf dem Züricher Kongress (2005): „Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es den Menschen aber ermöglicht, damit effektiv umzugehen. „

2.6 Was Resilienz nicht ist?

Resilienz ist eine Fähigkeit oder Fertigkeit aber keine Eigenschaft.

Resiliente Menschen sind genauso traurig, verletzlich oder überfordert.

3 Freiheit der Wahl – Das Menschenbild der Logotherapie

3.1 Was ist Logotherapie?

Die Existenzanalyse wurde von Viktor E. Frankl (26. März 1905 in Wien, Österreich-Ungarn – 2. September, 1997 ebenda) als anthropologische Theorie für eine existentielle Richtung der Psychotherapie und Beratung entwickelt. Aus ihr evolvierte Frankl zur selben Zeit die Logotherapie als eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform. Logotherapie und Existenzanalyse wird auch vielfach als die „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet.

Existenzanalyse bedeutet im heutigen umfassenden Sinne Analyse der Bedingungen für ein wertführendes, selbstgestaltetes und eigenverantwortliches Leben. Die Existenzanalyse arbeitet an den personalen Voraussetzungen(Ressourcen) für eine sinnvolle Existenz, wo diese durch seelische Krankheiten und Störungen verschüttet sind. Sie hat als theoretischen und praktischen Hintergrund das Konzept der **Grundmotivationen**, die als "Bausteine der Existenz" systematisch im Beratungs- und Therapiegespräch eingesetzt werden.

Darüber hinaus steht neben vielen spezifischen Interventionen und Methoden die Methodik der "**Personalen Existenzanalyse**" zur Verfügung. Diese existentielle und phänomenologische Methode der Psychotherapie, ermöglicht es, psychogene (insbesondere neurotische) Störungen tiefenpsychologisch mit Existenzanalyse zu behandeln. Diese umfassende Form der Existenzanalyse wurde in der GLE federführend von Alfried Längle in fruchtbarer Auseinandersetzung mit seinen Kolleginnen entwickelt und wird auch nur hier gelehrt.

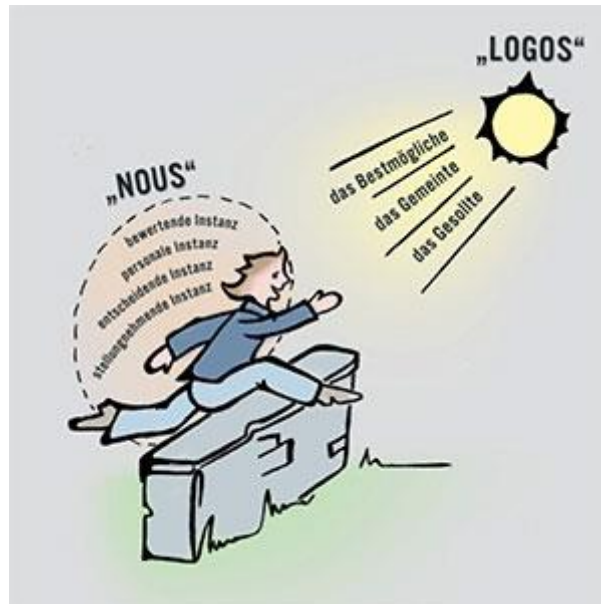


Abb. 4.1

Frankl benennt das unterscheidende, spezifisch menschliche Kriterium „ Geist“ und übersetzt es mit dem griechischen Wort NOUS .Er spricht von der geistigen, noetischen Dimension als der dritten Dimension, neben dem Körper der ersten und der Psyche der zweiten Dimension.

Bei der Logotherapie und Existenzanalyse sind die zentralen Begriffe: Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung.

- Selbsttranszendent bedeutet einen hohen ethischen Wert der Hingabe an eine Aufgabe oder Person.
- Selbstdistanzierung: das humorvolle Absehen von sich selbst.

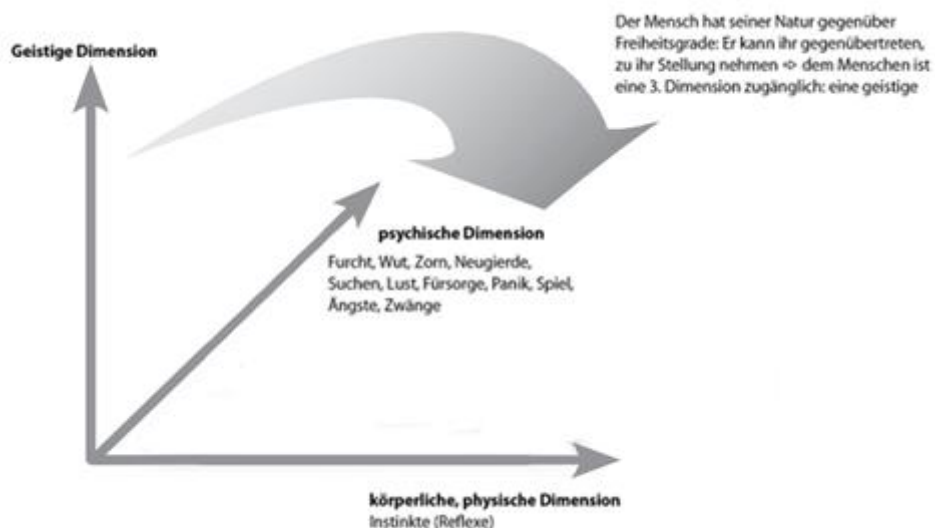


Abb 4.2.

3.2 Das Logotherapeutische Menschenbild nach Viktor Frankl:

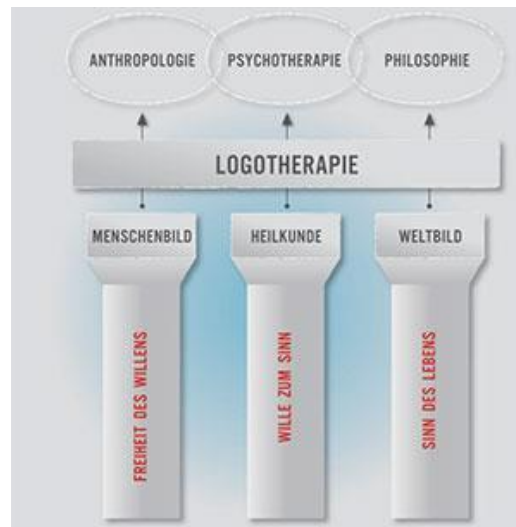


Abb.4.3

Die Theorien Sigmund Freuds konzentrieren sich auf die Triebe des Menschen. Demnach kann die Veränderung eines bestehenden Sexualtriebs zu seelischen Störungen führen und alles Streben des Menschen könnte mit „dem Willen zur Lust“ erklärt werden. Alfred Adlers Theorie hingegen besagt, dass tiefsitzende Minderwertigkeitsgefühle die Ursache für ein kompensatorischen Machtstreben des Menschen sind und der Mensch somit durch seinen „Willen zur Macht“ gesteuert ist. Im Unterschied dazu sah Viktor E. Frankl den Menschen als ein Wesen, das sein Leben sinnvoll gestalten will, er ist vom „Wille zum Sinn“ gezogen und kann seelisch erkranken, wenn dieser „Wille zum Sinn“ frustriert wird.

Die Ansätze Freuds und Adlers resultieren aus dem mechanistischen Denken der Industriegesellschaft (Pircher-Friedrich, 2011, S.96). Sie sind aber insofern reduktionistisch, als dass sie die geistige Dimension des Menschen und seinen intrinsisch vorhandenen Willen zum Sinn, die Freiheit des Willens, sowie den Sinn des Lebens ausklammern.

- Die Person ist ein Individuum, die Person ist etwas Unteilbares- sie lässt sich nicht weiter unterteilen, nicht aufspalten, und zwar deshalb nicht, weil sie eine Einheit ist.

„Der Sinn ist nämlich so einmalig und einzigartig wie die Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert, und dazu kommt noch, dass wir selbst als Konfrontierte, ebenso einmalige und einzigartige Personen sind.“¹³

(Viktor Frankl)

- Die Person ist nicht nur ein Individuum, sondern auch insummabile, daher sie ist nicht nur unteilbar, sondern auch nicht verschmelzbar.

Viktor Frankl meinte, wenn ich mich in die Masse einfüge und anpassen möchte und dabei in ihr aufzugehen scheine, ich in Wirklichkeit nur untergehe. In ihr „aufgehend“ gibt man sich eigentlich auf.

„(...) Person ist der Mensch eben kraft der Tatsache, dass er nicht nur ein Mensch unter anderen, sondern auch anders als alle anderen ist- und dass er in diesem seinem Anderssein gegenüber allen anderen etwas Einmaliges und Einzigartiges ist.“¹⁴

- Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum. (...) Mit jedem Menschen, der zur Welt kommt, wird ein absolutes Novum ins Sein gesetzt, zur Wirklichkeit gebracht, denn die geistige Existenz ist unübertragbar, ist nicht fortpflanzbar von den Eltern aufs Kind.“
- Die Person ist geistig. (...) Als Werkzeug, das er (der Organismus) in diesem Sinne ist, ist der Organismus Mittel zum Zweck, und als solcher hat er Nutzwert. Der Gegenbegriff zu dem Nutzwert ist nur der der Würde, Würde aber kommt der Person allein, und sie kommt ihr zu wesentlich unabhängig von allen vitalen und sozialen Formen. Der Geist, die geistige Person selbst, kann überhaupt nicht krank werden (psychiatrische Credo: Glaube an das Fortbestehen der geistigen Person). Also das Menschenbild erkennt die Würde in jedem Menschen, ohne es am Nutzwert der Menschen ab- oder aufzuwägen! Die Würde des Menschen bleibt jederzeit erhalten.

¹³ Frankl, V.E., Der Wille zum Sinn, Huber, S. 73.f.

¹⁴ Frankl, V.E. Ärztliche Seelensorge, S.202

- Die Person ist existentiell! Der Mensch existiert als seine eigene Möglichkeit, für oder gegen die er sich entscheiden kann. Menschsein ist "entscheidendes" Sein: es entscheidet jeweils erst noch, was es im nächsten Augenblick sein wird. Das Menschenbild akzeptiert die Kraft der Entscheidung, die damit jederzeit verbundene Freiheit und den Willen zum Sinn und damit zur Verantwortung.

- Die Person ist ichhaft, also nicht eshaft. Sie steht nicht unter dem Diktat des ES – eine Diktatur, die Freud im Sinne gehabt haben mag, als er behauptete, dass ICH sei nicht Herr im eigenen Haus. Oft hat man das Gefühl, dass Menschen ihren Trieben uneingeschränkt ausgeliefert sind und dass man ihnen daher auch nicht vertrauen kann.

- Die Person stiftet Einheit und Ganzheit, aber innerhalb dieser Einheit und Ganzheit „setzt“ sich das Geistige im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm „auseinander“. Auch wenn es einer Person emotional nicht gut geht, kann er sich im Geist entscheiden, wie er handeln wird. Das Menschenbild kennt, die „Trotzmacht des Geistes“ und „glaubt an die Fähigkeit des Geistes im Menschen, unter allen Bedingungen und Umständen irgendwie abzurücken vom Negativen und sich in fruchtbare Distanz zu stellen. Das Menschenbild fokussiert nicht nur die leibliche und seelische Ebene, sondern auch die geistige Ebene.

- Die Person ist dynamisch. Die Person kann „sich selbst trotzen“ und in „Selbstdistanz“ treten. Das Menschenbild glaubt daran, dass „der geistige überhaupt erst in Erscheinung“ tritt, da das Geistige sich „zu distanzieren und abzuwenden vermag“. Ihm ist das zukünftige Könnende eine tatsächliche Realität.

- Die Person begreift sich selbst nicht anders denn von der Transzendenz her. Oft denkt man die Person macht alles nur für sich.

„Die Transzendenz der Existenz, das Auf-etwas-hingeordnet-Sein des Menschen, denn einmalig und einzigartig ist der Mensch an sich, aber nicht "zum Selbstzweck seiner eigenen Existenz.“¹⁵

„Umgekehrt sackt Existenz in sich selbst zusammen, wofern sie nicht selbst transzendiert, indem sie über sich selbst hinauslangt auf etwas jenseits ihrer selbst.“¹⁶

- Der Mensch hat einen Charakter, aber er „ist“ eine Person und wird eine Persönlichkeit, indem sich die Person, die einer „ist“, mit dem Charakter, den einer „hat“ auseinandersetzt indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich immer wieder um und „wird“ zur Persönlichkeit. Das heißt: Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch, wie ich handle.“¹⁷ Das Menschenbild räumt die Person und Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit ein.

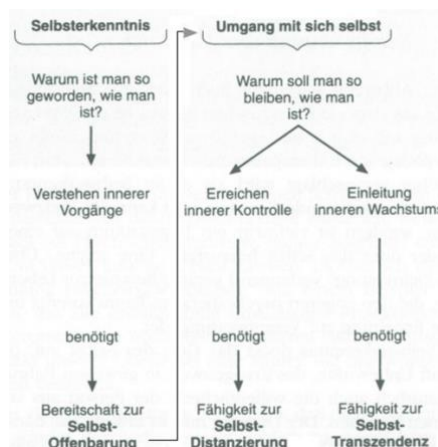


Abb.4.4

¹⁵ Frankl,V.E. Ärztliche Seelensorge, S.116

¹⁶ Ebd, S.103

¹⁷ Frankl,V.E. Der Leidende Mensch, Huber, S. 204

3.3 Gesprächsform-, Gesprächsstill, Elemente der Logotherapie und Existenzanalyse

„Wenn wir, sagtest du, die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“

Johann Wolfgang von Goethe

Die Logotherapie wird nicht nur im engeren psychotherapeutischen Bereich zum Beispiel bei Angst-, Verhaltens und Persönlichkeitsstörungen angewendet, sie wird auch für junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsenwerden eine Hilfestellung sein, als auch für alte Menschen, wenn es um einen Lebensrückblick oder um Maßnahmen eines Abschieds geht. So auch in allen Lebenslagen, wo der Mensch nach dem Sinn des Lebens, des Tuns sucht. Die Vorgehensweisen bewähren sich auch als Hilfestellung bei Konfliktlösungen in Beziehungen, familiären Angelegenheiten und belastenden Themen im zwischenmenschlichen Bereich. Insbesondere in Krisensituationen, sei es durch Arbeitslosigkeit oder Schicksalsschläge, können die logotherapeutischen Ansätze Unterstützung bieten und zum Verstehen der Sinnhaftigkeit beitragen. Dabei benützt die Logotherapie als einziges vermittelndes Element die Sprache. Lukas bezeichnet die Logotherapie als eine therapeutische, pädagogische, philosophische als auch seelsorgerliche Gesprächsform¹⁸. Das Ziel dabei ist, ein empathisches, authentisches, vertrauensaufbauendes Gesprächsklima zu erschaffen.

Im Dialog wird das Gesagte in Hinsicht auf dessen Werthaftigkeit, Realitätsnähe und Verantwortlichkeit prüfend reflektiert.¹⁹

Für Frankl war es wichtig, dass die Werteneutralität nicht missbräuchlich angewendet wird. Seiner Auffassung nach, sind die Menschen in ihren tiefsten inneren Schichten, selbst Maßstab des Werteerlebens in ihrem Dasein.

Frankl betont dazu: „Wenn wir davon ausgehen, dass das Gewissen eine Art Sinn-Organ ist, dann gleicht es einem Souffleur, der einem „eingibt“, in welche Richtung wir uns zu bewegen

¹⁸ Lukas 2014, S.64

¹⁹ Lukas 2014, Frankl 2012

haben, um an die Sinnmöglichkeit heranzukommen, deren Verwirklichung eine gegebene Situation uns abverlangt. An diese Situation müssen wir aber jeweils einen bestimmten Maßstab anlegen, und zwar einen Wertmaßstab“²⁰ .

„Die Person begreift sich nicht selbst nicht anderes denn von der Transzendenz her. Mehr als dies: der Mensch ist auch nur ein Mensch in dem Maße, als er sich von der Transzendenz her versteht, er ist auch nur Person in dem Maße, als er von ihr her personiert wird: durchtönt und durchklungen vom Anruf der Transzendenz. Diesen Anruf der Transzendenz hört er ab im Gewissen.“ Viktor Frankl²¹

Die folgenden Gesprächsfaktoren wurden von der Autorin Elisabeth Lukas zusammengestellt, welche ihrer Auffassung nach übereinstimmend mit den logotherapeutischen Ansätzen sind.

Dabei handelt es sich um vier Gesprächstilelemente:

- Die Person aufwerten
- Zur Klarheit verhelfen
- Mit Alternativen spielen
- Dem Sinn nachspüren

1. Die Person aufwerten

Der amerikanische Psychologe Carl Rogers (1983) hat mit seinen Schriften bewusst gemacht, wie wichtig ein respektvoller Umgang mit seelisch kranken Menschen in den Therapien und Beratungsgesprächen ist. Um ein Vertrauensklima und eine Mitarbeit der Klientel aufzubauen, braucht es eine aufrichtige Haltung und Zugewandtheit des Beraters. Die Lehre Rogers

²⁰ Frankl 1996, S.58

²¹ Frankl ,Mensch sein heißt Sinn finden, S.88

konzentriert sich auf ein geduldiges, wertfreies Anhören des Leides, gekoppelt mit freundlichen Rückfragen und Ich-stärkenden Interventionen (vgl. Rogers 1983). Grundsätzlich stimmt Lukas (2014) dieser Vorgehensweise zu, ergänzt jedoch mit der logotherapeutischen Haltung, dass die zwei Positiva in jedem Menschen zu erkennen sind. Das sind: die guten Seiten in der gegenwärtigen Situation und seine zukünftigen Entfaltungsmöglichkeiten, welche vielleicht noch im Verborgenen schlummern. Es steht das Aufwerten im Vordergrund.

2. Zur Klarheit beitragen

Eine bekannte Aussage von Frankl ist, dass das Leid den Menschen helllichtig macht, eine sogenannte philosophische Durchsichtigkeit des Lebens erschafft. Dies kann im besten Fall so zutreffen, doch gibt es auch die andere Seite, in der Menschen in der Folge eines Leides in eine große Verzweiflung und Verbitterung fallen.

In der therapeutischen Arbeit wird so auch das Lichten der inneren Schau von leidtragender Klientel zur Aufgabe des Beraters. Eine Möglichkeit zur geistigen Auseinandersetzung. Ein Beitrag zur Klarheit kann sein, dass vorschnelle Interpretationen verringert werden, sowie das Aufdecken der Widersprüche. Dabei können Kommunikationstechniken wie Rückfragen, sowie die einladende Aufforderung nach besserer Erklärung des Gesagten, eine Auflockerung von festgefahrenen Ansichten ermöglichen (vgl. Lukas 2014).

3. Mit Alternativen spielen:

Alternativen wahrzunehmen, ist die Fähigkeit eines freien, unabhängigen und selbstbestimmt denkenden Menschen. Dies zu erreichen wäre eine Möglichkeit, ähnlich des Brainstormings gemeinsam mit dem Ziel spielend andere Reaktionen, Antworten und Handlungen zu sammeln. Dabei lässt man der Phantasie freien Lauf. In der Regel kommt die Klientel sehr bald aus ihrem vorherigen Denken, da sie keine Wahl hat und nicht anders reagieren kann heraus.

4. Dem Sinn nachspüren:

Im logotherapeutischen Gespräch ist der Berater sehr engagiert um den Menschen mit seiner inneren Stimme in Verbindung zu bringen. Im Sinne eines Nachspürens dessen, was der Moment abverlangt, bezogen auf die gegenwärtigen Situationen im Leben, auch dessen Schutz und Wachstum. Auch wenn das Entdeckte nicht immer einfach ist oder vom zuvor Gewünschten abweicht, kann es doch von Dauer sein und zur Heilung beitragen.

Hierzu meint Lukas Folgendes: „Dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert, ist unser „erstklassiges Therapeutikum“ (Lukas 2014, S. 95).

Die vier Gesprächsstile fließen im Beratungsgespräch ineinander über, sie zeigen logotherapeutische Interventionen auf und lassen sich mit den Methoden der Logotherapie sehr gut kombinieren (vgl. Lukas 2014). Im nachfolgenden Kapitel wird auf die Methoden der Logotherapie näher eingegangen.

„Nehme ich den Menschen so, wie er sein soll, schließe ich mein Bild von ihm den „Willen zum Sinn“ ein, dann mache ich ihn zu dem, was er werden kann- dann mobilisiere ich sein menschliches Potential.“

Viktor Frankl²²

3.4 Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse:

Im Grunde bestehen die Logotherapie und Existenzanalyse nicht aus einem reichhaltigen Angebot von Methoden und Techniken. Es wird von der BeraterInnen vielmehr die Befähigung abverlangt, diese individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse und belastenden Lebensumstände einer Klientel abzustimmen.

²² Frankl, Mensch sein heißt Sinn finden, S. 88

1. Dereflexion

Dereflexion wird bei Menschen angewendet, die sich in einer übersteigenden Selbstbeobachtung befinden. Sei es ein Symptom, ein psychisches Befinden oder die Ausübung einer Tätigkeit. Dereflexion fordert einen auf, das störende Symptom möglichst nicht zu beachten, an ihm vorbeizudenken, auf ein besseres sich lohnenderes Ziel gerichtet zu bleiben womit das Symptom verschwindet.

2. Paradoxe Intention

Bei dieser rein logotherapeutischen Methode, die in der Psychiatrie weltweite Anerkennung gefunden hat, wird die Selbstdistanzierungsfähigkeit des Menschen gezielt eingesetzt, um Angst- und Zwangsmechanismen zu durchbrechen. Paradoxe Intention bietet die Möglichkeit zur Selbstdistanzierung, indem die psychisch bedingten Auslöser durch eine Abwendung unwirksam werden.

Selbstdistanzierungsfähigkeit und Selbsttranszendenz sind die beiden stärksten Machtpotentiale des menschlichen Geistes, sie bilden die Energiequellen, durch die wir uns Selbst verlassen und uns der übrigen Welt zuwenden können.

Zur paradoxen Intention: Neurologische Ausfälle –wenn einem beispielsweise das Namensgedächtnis häufig im Stich lässt – werden gekontert, indem man sich vornimmt Weltmeister in dieser Disziplin zu werden, in diesem Fall Weltmeister im Vergessen von Namen. Meist tritt als paradoxer Effekt dieser Intention der neurologische Ausfall dann doch nicht ein und man erinnert sich an den Namen. Der Patient wünscht sich unter psychotherapeutischer Anleitung paradoxerweise genau das herbei, wovor er sich fürchtet.) In der Anwendung und Vermittlung der paradoxen Intention spielt auch der Humor eine bedeutende Rolle. Für den therapeutischen Effekt ist es zudem auch wichtig, dass die Therapeuten den Mut haben, den Klienten das Eintreffen des Befürchteten mit überschwänglichem Stil zu demonstrieren. Laut Frankl (2014, S. 244) kann man durch diese Art und Weise des Vorgehens der Angst den Wind aus den Segeln nehmen und somit zwanghafte Mechanismen durchbrechen.

3. Die kopernikanische Wende

Frankl meinte, dass der Mensch „vorfindliche Gegebenheiten“ gestalten kann und dadurch seine Situation ändern kann. Von einer verzweifelten Haltung zu einem kreativen Jongleur zu werden ohne die Realität zu verlieren, das ist eine kopernikanische Wende.

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.“

*Viktor Frankl*²³

4. Einstellungsmodulation

Der Begriff der Einstellungsmodulation wurde von der Frankl-Schülerin, Elisabeth Lukas ins Leben gerufen. Dabei wird versucht, seine geistigen Einstellungen zu seinem eigenen Zustand zu verbessern. Suche nach dem Sinn wird dabei mit den entsprechenden Ressourcen verknüpft.

5. Die Trotzmacht des Geistes

Am besten lässt sich die Trotzmacht des Geistes mit Viktor Frankls eigenen Worten erklären „Muss man sich denn wirklich alles von sich gefallen lassen?“

²³ Frankl, Mensch sein heißt Sinn finden, S. 16

Dachau und Auschwitz wurden, für den von den Nazis deportierten Juden, zum Experimentum seiner Logotherapie. Anders als seine Eltern und seine erste Frau überlebte Frankl das KZ. Sein Buch: „Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, ist das Werk seines Glaubens. Auch unter erschwerten Bedingungen sind Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz der Weg, auf dem die Trotzmacht des Geistes beruht, und zwar nicht nur heroisch, sondern auch zur Not ironisch, woran man bei Frankl am allerwenigsten denkt.

„Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. Not und Tod, das Schicksal und das Leiden vom Leben abzulösen, hieße dem Leben die Gestalt, die Form nehmen. Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt.“

Viktor Frankl²⁴

3.5 Verbindung zwischen Resilienz und Logotherapie

Um eine Verbindung herzustellen müsste man zuerst vielleicht verstehen, was für Viktor Frankl der Mensch ist. Der Mensch wurde noch Anfang des 20. Jahrhunderts als ein Wesen ähnlich dem Säugetier beschrieben, mit Trieben und Instinkten programmiert und abhängig von körperlichen und psychischen Gegebenheiten.

Frankl stellte diese Frage vor den Hintergrund des deterministischen, unfreien Menschenbildes seiner Zeit.

Frankls NOUS, diese bahnbrechende Ergänzung des Menschenbildes und die geistige Dimension ist die Grundlage, die den Menschen nun gesund bleiben lässt.

Auch Resilienz unterstützt die Fähigkeit zur Entscheidung von Handlungen. Was lässt den Menschen trotz erlittener Traumata, trotz leidvollen Erfahrungen und herausfordernder Lebensumstände, trotz Schicksalsschlägen und Katastrophen, gesund bleiben oder gesund werden?

²⁴ Ärztliche Seelsorge, S. 118

3.6 Selbstbestimmtheit und Freiheit der Wahl in meinem Leben

Selbstbestimmtheit heißt „Kontrolle über das eigene Leben zu haben, basierend auf einer Wahlmöglichkeit zwischen akzeptablen Alternativen. Die Abhängigkeit von den Entscheidungen anderer wird so weit wie möglich minimiert. Das schließt das Recht ein, seine eigenen Angelegenheiten selbst regeln zu können (...) Selbstbestimmtheit heißt mit anderen Worten auch, das eigene Leben in Bezug auf die eigene Lebensqualität selbst zu gestalten. (...) „Selbstbestimmung ist das, worum es im Leben überhaupt geht. Ohne sie kannst du am Leben sein, aber du würdest nicht leben, du würdest nur existieren.“ (Michael Kennedy/Lorin Lewin)

3.7 Logotherapeutische Ansätze in der Beratung

„Die Aufgabe wechselt nicht nur von Mensch zu Mensch – entsprechend der Einzigartigkeit jeder Person-, sondern auch von Stunde zu Stunde, gemäß der Einmaligkeit jeder Situation.“
„Viktor Frankl²⁵“

In der Logotherapie wird vorrangig gegenwarts- und zukunftsbezogen gearbeitet. Dabei werden jedoch auch die Ressourcen wiederentdeckt und betrachtet, die die eigene Biographie zu bieten hat.

Es gibt Fragen nach der Sinnausrichtung sowie Neubeschreibungs-, Wunder- und Möglichkeitsfragen, um neue Wege, Hoffnung, Wertschätzung und nicht zuletzt die Eigenverantwortung aufzuzeigen.

²⁵ Frankl, Mensch sein heißt Sinn finden, S. 17

4 Fragekatalog in der Beratung

Die 5 Stufen der logotherapeutischen Beratung ²⁶

1. Erstgespräch – Existenzanalyse

- Was soll in der Beratung geschehen?
- Was müsste passieren, dass Sie am Ende der Beratung sagen: „Das mache ich jetzt!“
- Wobei kann ich Sie unterstützen?
- Wer sollte in der Beratung miteinbezogen werden?
- Existenzanalyse

2. Anliegen konkretisieren

Im Gespräch wird hier besonderes auf die Normalisierung, Tilgungen, Generalisierungen, Verzerrungen und das Gedankenlesen geachtet.

„Die Wirklichkeit des Klienten zu kennen ist der Schlüssel in der Kommunikation“

Paul Watzlawick

- Wer hat das Problem? Mit wem?
- Seit wann tritt diese Herausforderung auf?
- Wo? Wie genau? Wann besonderes?
- Haben Sie Erklärungen dafür?
- Woran haben Sie es gemerkt, dass es nicht mehr geht?
- Wer oder was könnte helfen, dass Ihr Problem gelöst wird?
- Was fehlt?
- Wer würde was anderes machen?
- Wenn es keine Hilfe gäbe, wie würden Sie mit dem Problem umgehen?

²⁶ Kris Lenart 5. Semester Ausbildung EALP 26. WE

3. Bearbeitung in der Sinnebene finden. Ressourcen und Veränderungspotenzial entdecken

- Wie lange ist das Problem nicht aufgetreten?
- Wann ist die Situation schon mal aufgetreten?
- Was haben Sie und anderen in dieser Zeit anderes gemacht?
- Was möchten Sie in ihrem Leben gerne so bewahren, wie es ist?
- Was gefällt Ihnen an sich selbst?
- Wie wirkt diese Sichtweise auf Ihr Leben?
- Welche Erfahrungen widersprechen dieser Sichtweise?
- Wie würden Sie ihr Leben beschreiben?
- Wenn Sie so tun, als ob Sie Ihre Probleme im Griff hätten, was würden Sie anderes tun?
- Woran erkennen Sie, dass eine Veränderung da ist?
- Welche Menschen würden sich über die Veränderung freuen?
- Was nehmen Sie aus der gegenwärtigen Situation für sich mit?
- Welche neuen Werte entdecken Sie?

5. Zusammenfassung und Schlussintervention

- Was war für Sie in der Beratung besonderes hilfreich?
- Was haben Sie neu und ungewollt erlebt?
- Wovon hätten Sie sich noch mehr gewünscht?
- Umsetzungsimpulse betonen.

4.1 Krisen und ihre Entstehung

6.1. Was ist eine Krise?

Eine Krise im psychosozialen Sinn besteht im **Verlust des seelischen Gleichgewichts**, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann.

Frühere Erfahrungen im Bewältigen schwieriger Lebenssituationen stehen den Betroffenen in der Krise **nicht zur Verfügung** bzw. sind diese Strategien ineffizient geworden.

Die **innere Bedeutung des Krisenanlasses** und die Fähigkeit sich damit auseinander zu setzen sind mitbestimmend, **ob eine Krise entsteht** und in welcher Intensität sie auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene zum Ausdruck kommt.²⁷

Krise kommt vom Griechischen „KRISIS“ und bedeutet etwa trennen, unterscheiden. Im Chinesischen hat das Schriftzeichen für Krise die Bedeutung: Gefahr und Chance.

Krise = Chance

6.2 Welcher Arten der Krise gibt es?

Krisen sind Ereignisse, die sich im Leben jedes Menschen immer wieder einstellen. Wir unterscheiden 3 Arten von Krisen:

- 1) die „Traumatische Krise“ wird durch plötzliche, meist unvorhergesehene Schicksalsschläge, wie zum Beispiel: Krankheit, Invalidität, Tod eines Nahestehenden Menschen, Trennung oder Entlassung ausgelöst.
- 2) die Veränderungskrise, die in jedem Lebenslauf durch sein natürliches Fortschreiten entsteht, also durch Heranwachsen, Verlassen des Elternhauses, Heirat, Geburt eines Kindes, Ablösung der Kinder, Altern, etc.

²⁷ Harald Malige 14. Und 15. Oktober 2017 EALP

- 3) Krisensysteme: Die Systemtheorie kennt noch die Krise als Epiphänomen systemischer Dysfunktion. Ohne dass a; oder b; auftritt, eskaliert eine soziale Situation in einem System, sodass der Zusammenhalt existentiell in Frage gestellt wird.

6.3 Wodurch kann eine Krise entstehen?

Kritisches Ereignis:

- plötzlich und unerwartet auftretend
- wenn gewohnte Bewältigungsmechanismen nicht greifen
- bei psychischer Stressbelastung.²⁸

Nicht jedes kritische Ereignis muss in eine Krise führen und nicht jede traumatische Krise muss zu psychischen Störung führen!²⁹

6.4. Wie kann ich Resilienz einsetzen, um die Krise als Chance zu sehen? Fallbeispiele.

Um das Ausmaß einer Krise erfassen zu können, hat sich es bewährt, Krisen in Bezug auf die Zahl der betroffenen Dimensionen zu betrachten.

Welche und wie viele Säulen der Identität sind „angeknackst“, welche und wie viele sind stabil, geben Sicherheit und wirken kompensierend? Resilienz-Fähigkeit spielt hierbei eine entsprechende Rolle. Welche Bewältigungsmöglichkeiten kann die Person nach Erfahrungen sofort abrufen bzw. umsetzen? Welche Erfahrungen hat ein Mensch mit Krisen und deren Überwindung in seinem Leben schon gemacht hat?

Welche Haltung nimmt der Mensch an? Inwiefern versucht er in seinem schmerzlichen Leid und Schock, der Leugnung oder Angst gegen die Situation anzukämpfen?

Genau das ist auch der Punkt, wo die Krise als Chance gesehen werden kann. Viele Menschen berichten, dass sie ihren Erfolg einer Krise ihnen verdanken, dass die Krise neue Horizonte eröffnet hatte. Eine Krise kann stärker, gelassener, selbstbewusster machen.

²⁸ Unterlagen Stefan Malige 14. und 15. Oktober 2017 Klagenfurt EALP

²⁹ Elisabeth Lukas verwendet diese Aussage in einem Interview auf YouTube

Viele Betroffene können das Erlebte, nach einem entsprechenden Verarbeitungszeitraum und mit Hilfe der Unterstützung ihres sozialen Umfeldes oder einer Beratung bewältigen. Somit können sie dies in ihre Lebensgeschichte einordnen, sodass es ein Stück ihrer psychischen Identität ist.³⁰

Säulen der Identität:

1. Körper, Sexualität, physische Gesundheit
2. Soziales Netz, Freunde, Beziehungen
3. Tätigkeiten, Arbeit, Freizeitgestaltung
4. Wohnen, Geld, Materielles
5. Werte, Religion, Spiritualität

Fallbeispiel 1:

Klientin 26 Jahre alt, seit sechs Jahren verheiratet. Der Ehemann teil ihr mit, dass er eine Affäre hat, aus der nun ein Kind entstanden ist und dass er sich scheiden lassen möchte.

Die Klientin stellt diese Situation deshalb vor einer Krise, weil sie selbst einen großen Kinderwunsch hatte, ihr Mann aber von Anfang an der Beziehung stets darauf bestand, keine Kinder haben zu wollen!

Dies wäre eine „traumatische“ Krise für die junge Frau.

In der Beratung läge der Fokus darauf, neben den bisherigen Bewältigungsmöglichkeiten, mit Einbezug der Resilienz für Optimismus und Zukunftsorientierung zu arbeiten. Die junge Frau dabei zu stärken, sich selbst nicht zu vergessen. Selbstwirksam und selbstbestimmt ihre Zukunft zu gestalten, inklusive Kinderwunsch.

³⁰ Harald Magile Unterrichtsunterlagen EALP, Modul 14 , Klagenfurt 14. Und 15. Oktober 2017

Fallbeispiel 2:

Klient 47 Jahre alt. Alleinstehend, LKW-Fahrer. Viel unterwegs wodurch auch die sozialen Kontakte und eine Partnerschaft in seinem Leben fehlen. Er befindet sich derzeit in einer „Veränderungskrise“ und fragt sich, ob das sein Lebenssinn gewesen sei?

Er wünscht sich eine Partnerin, im optimalen Fall mit Kindern, die er selbst nicht hat.

Beratung / Ziel der Beratung wäre, den Klienten die Chancen der Krise aufzuzeigen und auf dem Weg dorthin zu begleiten. Hierbei kann der Logotherapie eine gute Stütze sein.

„Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise.“

Viktor. E. Frankl³¹

5 Die Säulen der Resilienz

5.1 Optimismus

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

Sich selbst positiv zu sehen beruht auf dem grundsätzlichen Selbstvertrauen, dass Kräfte und Fähigkeiten mobilisiert werden können. Das Selbstwertgefühl ist weitgehend unabhängig von

³¹ Viktor E. Frankl, Zitat

äußeren Einflüssen. Wer fest davon überzeugt ist, dass er es schaffen kann, ist viel eher bereit, erste (kleine) Schritte zu gehen und erhält dadurch Kraft für die nächsten, vielleicht schwierigeren Abschnitte. Sich seiner individuellen Stärken bewusst zu sein, stärkt wiederum das positive Selbstbild.³²

Resiliente Menschen setzen ihren Optimismus ganz gezielt ein, um ihre eigenen Ressourcen effektiv und zielgenau einzusetzen.³³

5.2 Akzeptanz

Akzeptanz üben heißt, all das zu integrieren, was mir das Leben bringt. Eine Grundvoraussetzung ist, unterscheiden zu lernen, was in meinen Einflussbereich fällt und was nicht. Jeder hat die Verantwortung für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Taten. Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann. Wer bereit ist, durch diese Phasen (unerwartete Ereignisse, unverhoffte Wendungen, nicht erfüllte Lebensentwürfe) hindurchzugehen und seine Gefühle zuzulassen (Schmerz, Angst, Trauer) mehrt seinen persönlichen Erfahrungsschatz und erntet inneren Frieden. Was hinter einem liegt, hat einen Sinn, der sich oft erst in der Rückschau erschließen lässt. Diese Erkenntnis bahnt den Weg zu Versöhnlichkeit: gegenüber dem, was uns widerfährt, gegenüber anderen Menschen und nicht zuletzt uns selbst gegenüber mit unserer Biographie und all unseren erwünschten und unerwünschten Facetten.³⁴

Nur wenn die Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden. Damit ist die Akzeptanz die Vorstufe zur Bewältigung der Krise.³⁵

³² <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfactoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>

³³ <https://resilienz.at/die-7-saeulen-der-resilienz/>

³⁴ <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfactoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>

³⁵ <https://resilienz.at/die-7-saeulen-der-resilienz/>

5.3 Lösungsorientierung

Resiliente Menschen verwandeln Probleme in Möglichkeiten und Chancen. Sie lenken ihre Energie darauf, erwünschte Ergebnisse zu erzielen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen bzw. neue und kreative Lösungen zu erzielen. Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit. Ob ich etwas als Problem oder als Chance wahrnehme, ist ein Ergebnis meiner eigenen Denkweise. Ziel ist, möglichst viele unterschiedliche Optionen zu entwickeln, um daraus eine angemessene Lösung zu wählen bzw. aus verschiedenen Ansätzen eine neue, spezielle Lösung zu kreieren.³⁶

5.4 Selbstwirksamkeit / Selbstbestimmtheit

Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten und Situationen angemessen zu steuern, sich je nach Bedarf zu aktivieren oder zu beruhigen. Durch die Regulierung der Gefühle kann man seinen Gemütszustand in Balance bringen, z. B. unter großem Druck ruhig und gelassen bleiben. Dies geschieht durch das Zusammenspiel beider Hirnhälften – dem schnellen Wechsel zwischen dem bewussten Verstand (links) und dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (rechts). Diese Wirkungsweise beeinflusst sowohl, welche Entscheidungen wir treffen, als auch unsere Selbstmotivation. Resiliente Menschen haben wirksame Strategien mit Stress umzugehen.³⁷

Der Vorteil, den resiliente Menschen haben, ist die Tatsache, dass sie ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände richten, sondern in erster Linie auf sich selbst.³⁸

„Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen.“

Viktor E. Frankl

³⁶ <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfactoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>

³⁷ <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfactoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>

³⁸ <https://resilienz.at/die-7-saeulen-der-resilienz/>

5.5 Verantwortung übernehmen

Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen und können ihren Einflussbereich gut abklären. Es ist ein grundlegender Antrieb, möglichst viel Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Es ist jedoch kaum vermeidbar, sich einmal in einer Opferrolle zu finden; wie sehr und wie lange wir jedoch unter den Gegebenheiten leiden, entscheiden wir selbst. Nach einiger Zeit sammeln wir unsere Kräfte, um Schritt für Schritt die Teile zu verändern, die dem eigenen Einfluss unterliegen. Wir schränken uns selbst bzw. andere nicht mit Schuldzuweisungen ein, dürfen auch Fehler machen und nehmen unser Leben in die Hand.

Dazu gehört natürlich auch, dass die Konsequenzen für das eigene Tun übernommen werden. Hilfreich ist dabei die sechste Säule, das stabile Netzwerk.³⁹

5.6 Beziehungen bewusst zu gestalten

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

Auffallend ist, dass resiliente Menschen in den meisten Fällen ein großes soziales Netzwerk haben. Sie haben immer jemanden, der ihnen zuhört und ihnen dabei behilflich ist, eine Lösung für die unterschiedlichsten Probleme zu finden.

³⁹ <https://resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/>

5.7 Zukunftsorientiert

Für resiliente Menschen bedeutet die Zukunft unabhängig ihrer Vergangenheit neue Chancen und Möglichkeiten. Sie setzen von sich aus Initiativen und steuern ihre eigene Entwicklung. Dabei ist es wert, Denkgewohnheiten und Vorannahmen zu überprüfen, denn wir verhalten uns unbewusst so, dass unsere Einschätzungen möglichst bestätigt werden. Mit klarer Zielsetzung und Evaluierung der einzelnen Abschnitte verlieren resiliente Menschen die entscheidenden Absichten nicht aus den Augen. Visionen und überdauernde Wertevorstellungen geben Orientierung. Die schöpferischen Ideen des Unbewussten und der brennende Wunsch, sie zu verwirklichen geben eine ungeahnte Kraft, Hindernisse zu überwinden und Rückschläge zu verkraften.⁴⁰

Das setzt allerdings voraus, dass Betroffene erkennen, dass sie immer eine Wahlmöglichkeit haben. Es gibt immer verschiedene Optionen. Wird die Zukunft entsprechend der eigenen Möglichkeiten geplant, bleibt sie beherrschbar und große Krisen können in den meisten Fällen in Eigenregie bewältigt werden.⁴¹

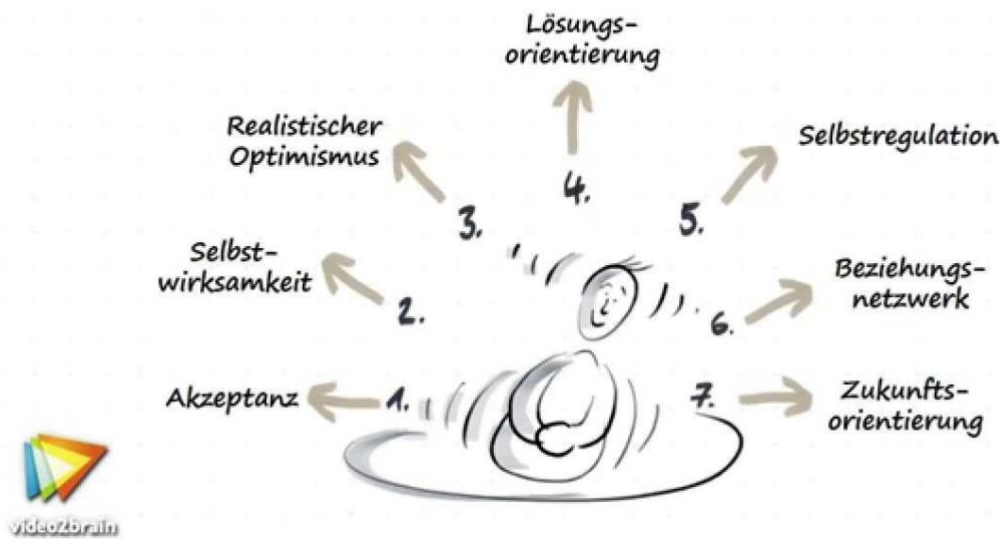
„Doch herrlich ist es zu wissen, dass die Zukunft, meine eigene Zukunft und mit ihr die Zukunft der Dinge, der Mensch um mich irgendwie - wenn auch in noch so geringem Maße - abhängig ist von meiner Entscheidung in jedem Augenblick. Was ich durch sie verwirkliche, in die Welt schaffe, das rette ich in die Wirklichkeit hinein und bewahre es so vor der Vergänglichkeit.“

Viktor E. Frankl

⁴⁰ <https://resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/>

⁴¹ <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfaktoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>

Sieben Säulen der Resilienz im Überblick



42

Fallbeispiel 3

Nachfolgend möchte ich die sieben Säulen der Resilienz in der Kombination mit Logotherapie in einem Fallbeispiel präsentieren.

Klientin 36 Jahre alt, seit 13 Jahren verheiratet. Ehemann 34 Jahre, die drei gemeinsamen Kinder sind 4, 7 und 10 Jahre alt. Vor einem Jahr wurde ein Haus auf Kredit gekauft, wobei beide Parteien mitunterschieden. Der Ehemann ist seit zehn Jahren weltweit in verschiedenen Firmen als Betriebsleiter tätig. Die Frau arbeitet neben der Karenzzeit, in der Gastronomie.

Die Ehefrau unterstützt und motiviert ihren Ehemann dabei, den ihm angebotenen Job in den USA anzunehmen.

42

https://www.google.at/search?q=resilienz+7+s%C3%A4ulen&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=AXKXk3Ymb66OaM%253A%252CgEnqn_7dN5CimM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSZxciB1VOb9WpaY38iz-IFbkefeQ&sa=X&ved=2ahUKEwjE8q679ZjiAhVRIIsKHQ6DAosQ9QEWbnoECACQEa#imgsrc=4RXBpHHzi9LbkM:&vet=1

Nach drei Monaten kommt der Ehemann das erste Mal wieder zurück und zeigt sich verändert. Nach dem 3-wöchigen Urlaub fliegt er wieder zurück und bleibt einfach „verschwunden“, nicht erreichbar. Es dauerte 3 Monate bis die Frau endlich einen Anruf erhielt, in dem ihr Ihr Mann ihr mitteilt: „Ich habe meine Traumfrau gefunden, meine Zukunft ist mit ihr hier in Amerika und ich komme nicht mehr zurück! Verkauf das Haus, reiche die Scheidung ein und melde dich, wenn du alles erledigt hast.“

Die Betroffene erleidet eine traumatische Krise, die durch eine unerwartete Veränderung ausgelöst wurde.

Optimismus – Soziales Netzwerk

Diese Nachricht hat die Klienten in eine psychische Krise gebracht. Eine psychische Krise ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Die Frau erzählt, dass sie in einen Schockzustand geriet und sich nicht vorstellen konnte, wie sie diese Krise bewältigen sollte.

Sie wurde in dieser Zeit von ihrem sozialen Umfeld aufgefangen und konnte dadurch auf ihre Ressourcen zurückgreifen. Dazu gehören: Ihr Optimismus, ihr Pflichtbewusstsein und ihr Verantwortungsgefühl gegenüber den drei minderjährigen Kindern. Dies gibt ihr nach kurzer Zeit den „Sinn“ die Herausforderung anzunehmen.

In der Beratung:

- Wertekategorien anschauen.
- Die Liebe, das Gute und das Schöne in ihrem Leben.
- Moderationskarten, um die Herausforderungen zu sortieren.
- Wünsche formulieren, wie. z.B. – ich will Sicherheit.
- Einfach ein, Zuhörer in dieser Phase zu sein

Neben der psychischen Krise geriet die Klientin auch in eine psychosoziale Krise.

Psychosoziale Krisen entstehen, wenn

- vorwiegend akute Ereignisse und/oder Erlebnisse überraschend auftauchen,

- diese in der Regel einen Verlust mit sich bringen,
- sie den Charakter des Bedrohlichen haben,
- Ziele und Werte in Frage gestellt werden,
- die Erlebnisse von Angst, Insuffizienzgefühlen und Hilflosigkeit begleitet werden,
- Entscheidungen und Anpassungsleistungen in relativer kurzer Zeit erzwingen, dabei die Problembewältigungskapazitäten aufs Äußerste beansprucht bzw. überfordert werden,
- deren Ausgang ungewiss ist und die Chance zur Neuorientierung bietet.

Die Klientin befand sich in einem Schockzustand, wodurch eine Akzeptanz der Situation nicht möglich war. Sie griff auf ihr soziales Umfeld zurück und setzte die Scheidungsvereinbarung auf. Sie war im Stadium der Funktionalität und hatte keine realistische Vorstellung davon, wie sie das alleine bewältigen sollte. Es verblieb ihr nur der Glaube daran, dass alles ein gutes Ende finden würde.

Sie befand sich in einem Zustand der Realitätsverweigerung, des „Nicht Wahrhaben Wollens“ und versuchte sich abzulenken, indem sie alles bagatellierte. Sie fühlte sich hilflos, hatte Angst und stellte ihre Ziele und Zukunft in Frage.

In der Beratung:

- offene Fragen zum Beispiel:
- Wenn Sie sagen. „Worte wiederholen...“
- Was soll am Ende der Stunde anderes sein?
- Welche Herausforderung wollen wir zuerst anschauen?
- Welche Ressourcen sind vorhanden?

Zu Weihnachten kam der Ehemann wieder nach Hause, aber ein klärendes Gespräch gab es nie. Jede Kommunikation endete im Streit oder in der Flucht. Diese Ungewissheit belastete die Klientin zusätzlich und zu Silvester eskalierte die Situation. Die Klientin erzählt, dass sie psychisch zusammenbrach. Sie fühlte sich hoffnungslos, wütend, unfair behandelt, war eifersüchtig, hatte Schuldgefühle, Selbstzweifel und Angst. Nur die Kinder gaben ihr Kraft.

In der Beratung:

- Ziele positiv formulieren
- Klientin hat den Weg trotzdem in die Beratung geschafft.
- Dereflexion
- Wenn Sie einen Film aus der Geschichte machen müssten, welchen Titel würde der Film bekommen?
- Wenn Sie könnten, was würden Sie tun?
- Wann ist die Situation zu ertragen nicht schwierig?
- Was ist dann anderes?
- Was braucht es, damit Sie wieder funktionieren?

Der Ehemann flog im Jänner wieder in die USA und nachdem er alle Konten gesperrt hatte, verschwand er für beinahe 2 Jahre. Das stellte die Klientin neben der psychosozialen auch vor eine existenzielle Krise.

Selbstwirksamkeit / Selbstbestimmtheit - Akzeptanz - Lösungsorientiert.

Diese Situation führte zu einem Ausnahmezustand, der die Klientin zu raschen Handlungen zwang. Dies half ihr selbstbestimmt zu handeln.

Da sie Rechnungen für Strom, Kindergarten, Schule, Heizung, Versicherungen und den Kredit für das Haus nicht mehr bezahlen konnte, musste sie nach schnellen Lösungen suchen.

In der Beratung:

Die Einstellungsmodulation: appelliert an die Trotzmacht des Geistes und den Willen zum Sinn. Vor allem in unabänderlichen Situationen und Schicksalsschlägen bleibt die Freiheit, sich dem Unabänderlichen gegenüber einzustellen. Mit Hilfe der Trotzmacht

des Geistes kann eine Koperkanische Wendung eingeleitet werden: an Stelle mit dem Schicksal zu hadern, nehme ich die Herausforderung des Lebens an.

Was konkret ist an der Situation schwierig?

Es steht Ihnen noch viel offen, was wäre der erste Schritt?

Wie entscheiden Sie generell, wenn Sie etwas zu entscheiden haben?

Zirkuläre Fragen

→ Perspektivenwechsel

→ Selbstdistanz

→ Klärt die Beziehungen der Mitglieder eines Systems

Seit Sie sich entschieden haben das Problem anzupacken, was hat sich da verändert?

Wenn Sie Ihrer Kinder fragen würden, welche Veränderungen hätten sie schon wahrgenommen?

„Change is a constant process-stability is an illusion“

Angenommen Sie könnten Ihrer Familienkonstellation aus der Vogelperspektive betrachten, wie würden Sie es beschreiben?

Schließlich akzeptierte die Klientin die Trennung und das Verhalten ihres Mannes. Sie sah ein, dass es unabänderlich war und lenkte sich ab. Da sie ihn nicht dazu zwingen konnte die Alimente zu bezahlen, beantragte sie einen Unterhaltsvorschuss vor Gericht. Sie handelte lösungsorientiert, suchte nach neuen Möglichkeiten und stützte sich auf ihr soziales Umfeld. Nebenbei arbeitete sie, was für sie an Stunden möglich war.

Ihr soziales Netzwerk half ihr dabei, den Blick auf das Wesentliche zu richten und ihre Kinder und das Alltägliche zu schätzen. Sie durfte wieder Frau sein und wurde dabei von ihren Freundinnen unterstützt.

Auch das Selbst, ihre Wünsche und Bedürfnisse stellte sie wieder in den Mittelpunkt, wodurch sie für ihre eigene Psychohygiene sorgte. Die Sinnfrage, welche Möglichkeiten sie in der Zukunft noch haben würde, trat hervor. Um ihr Selbstwertgefühl wiederaufzubauen, ging sie oft aus. Sie fing an neue Hobbys auszuprobieren und ihre Kinder bekamen Unterstützung und Begleitung bei Rainbows.

Verantwortung übernehmen – Blick in die Zukunft

Nach einem zweijährigen, emotionalen und finanziellen Kampf bekam die Klientin endlich Unterhaltvorschuss vom Staat und die Scheidung wurde vollzogen. Ihre Resilienz Fähigkeit und ihr Vertrauen an das Leben halfen ihr, die täglichen Herausforderungen zu bestehen.

Sie hat für alle ihre Handlung die Verantwortung übernommen, ihr Haus für die Kinder behalten und für sich eine Ausbildung angefangen. Der Blick in die Zukunft bringt ihr Pläne, Hoffnung, Freude und Zuversicht. Sie hat erkannt, dass diese Krise ihr neue Perspektiven und Möglichkeiten zur Selbstentwicklung eröffnet hat.

In der Beratung:

- Erfolge aufzeichnen!
- Wie viel wurde schon umgesetzt? Was ist anderes?
- Welche Vorhaben sind noch offen? Was braucht es noch dazu?
- Energie und Ideen für neue kreative Lösungen-Szenarien mobilisieren.
- Positive Sichtweise / system- und lösungsorientierte Interventionen
- Visualisierung

Methoden der Logotherapie sind idealistisch und optimistisch. In Kombination mit vorhandenen Resilienz Fähigkeiten können KlientInnen gute Entwicklungsergebnisse erzielen.

6 Zehn Elemente, um Resilienz zu trainieren und aufzubauen

6.1 Soziale Beziehungen knüpfen / pflegen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir unterschätzen oft, die Kraft des Miteinanders. Wer anderen gegenüber freundlich und hilfsbereit auftritt, erhält auch Hilfe und Unterstützung zurück.

Wie ein Spiegel, funktioniert auch unser sozialer Lebensstil. Hierbei geht es natürlich nicht um Quantität, sondern vielmehr um die Qualität unseres Umfeldes. In guten wie in schlechten Zeiten: Gute Freunde und funktionierende Netzwerke sind ein wichtiger Schlüssel für Resilienz und Krisenkompetenz. Sie sollten sich stets der Menschen und Institutionen bewusst sein, die Sie in potenziellen Notfällen um Unterstützung bitten können.

Wenn Sie ein Netzwerk von Freunden knüpfen, stärken Sie Ihre Resilienz enorm.

In der Beratung Praxis Übung:

- 1) Nehmen Sie sich ein Blatt Papier. Schreiben Sie Ihren Namen in die Mitte. Notieren Sie jetzt um Ihren Namen herum alle Personen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen.

Nun bewerten Sie alle Personen mit + (=gibt Kraft) und – (=kostet Kraft). Somit erhalten Sie eine Übersicht darüber, welche Personen Ihnen momentan viel Kraft kosten und welche Ihnen sehr guttun. Darauf können Sie ansetzen und Ihr Netzwerk somit bewusster aufbauen.

- 2) Machen Sie sich eine Liste. (Privates, Berufliches, Sonstiges.)
 - Wen können Sie wann um Hilfe bitten?
 - Welcher Unterstützung können Sie selbst das Kontakten geben?
 - Wo gibt es unterstützende Netzwerke?
 - Wo kann ich neue soziale Netzwerke aufbauen?
 - Was sind meine Interessen, wo kann ich mit Menschen in Verbindung treten?
 - Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, um sich kurz bei einem Freund, bei Familienmitgliedern oder wichtigen Netzwerkpartnern zu melden.

- 3) Probieren Sie aus, jeden Tag drei Menschen ein Kompliment zu machen. Ein ehrliches, authentisches Kompliment bringt nicht nur dem Gegenüber eine Freude, sondern auch für sich selbst.

- 4) Mehr Empathie: Den Begriff Empathie kann man mit Einfühlungsvermögen oder Mitgefühl übersetzen. Empathie stärkt die Netzworkebildung, eine Säule der Resilienz. Nur wenn wir die Gefühle unseres Gegenübers erkennen und beachten, können wir positive Beziehungen eingehen. Psychologen unterscheiden zudem zwischen kognitiver und emotionaler Empathie. Während es Ihnen kognitive Empathie erlaubt, die Gefühlslage von Menschen und deren Körpersprache einzuschätzen, bedeutet emotionale Empathie, dass Sie die Gefühle eines anderen Menschen teilen. Durch kognitive Empathie und ihre Anwendung, intensivieren Sie Ihren Beziehungen und Freundschaften. Ein funktionierendes, soziales Netzwerk hilft in Krisensituationen ungemein. Freunde unterstützen Sie nicht nur mit konkreten Handlungen, sondern auch, indem sie sich ihre Probleme anhören.

Empathie Übungen: Mit kleinen, aufwändigen Gesten, wie z.B. im Büro Kollegen zu fragen, ob er/ sie auch einen Kaffee möchte, wie eine nette SMS, eine kurze E-Mail, dass du an jemanden denkst. Oder erkundigen Sie sich nach der Gesundheit, wenn jemand niest oder offensichtlich leidet. Sie müssen keine Lösungen anbieten, es reicht zu zeigen, dass Sie sie wahrnehmen.

6.2 Krisen nicht als unüberwindbar zu sehen

Übung in der Praxis:

- 1) Werden Sie sich Ihrer Krisenkompetenz bewusst.

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, ein Blatt Papier zur Hand und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Welche kleineren und vielleicht auch größeren Krisen haben Sie in Ihrem Leben bereits gut gelöst?

- Wenn ich ihrem besten Freund oder ihre beste Freundin bitten würde, dass sie beschreiben sollten, wie Sie das geschafft haben, was würden diese über Ihr Erfolgsgeheimnis berichten?
- Was haben Sie durch diese Krisen gelernt, was Sie ohne die Krise heute nicht (so gut) könnten?
- Welche Bewältigungsstrategien haben Sie entwickelt? Was ist Ihnen bewusst geworden?
- Wie können Sie diese Strategien auf die aktuelle Krisensituation übertragen und anwenden?
- Welche Chance und Vorteile könnte diese Krise Ihnen bringen?

2) Selbstwirksamkeit

Ein Mensch mit einem gut ausgebildeten Selbstvertrauen ist sich seiner Stärken bewusst und orientiert sich nach seinen Werten und Zielen. Persönlichkeiten mit hoher Selbstwirksamkeit sehen den Sinn in ihrem Tun und vertrauen auf ihre Kraft. Herausforderungen verstehen sie als Chance und Möglichkeit, über sich selbst hinauszuwachsen. Sie zweifeln auch dann nicht an ihrem Wert, wenn sie große Misserfolge verkraften müssen. Nach einem Scheitern motivieren sie sich vielmehr zu einem zweiten Anlauf und lassen sich nicht davon abhalten, ihr Ziel zu erreichen.

3) Kompetenzen und Stärken bewusst machen und das Vertrauen in vorhandenen Stärken steigern.

- Wo sehen Sie sich in 1 oder 5 Jahren? Was ist da anderes?
- Visualisierungen
- Laut Denken Methode. 4 Minuten lang ohne Pause zu reden, alles was durch den Kopf kreuz und quer in Sinn kommt. BeraterIn schreibt, zeichnet, hört mit. Im Feedback wird alles besprochen.

6.3 Den Wandel akzeptieren, flexibel bleiben

Akzeptieren Sie, was unvermeidbar ist. Das können eigene Eigenschaften sein oder Verhaltensweisen von anderen Personen oder Aspekte der Umwelt, die Sie nicht ändern können: das Älterwerden, cholerische Kollegen, unangenehme Aufgaben. Schimpfen, Jammern und Klagen verbessert die Situation nicht. Suchen Sie stattdessen gezielt nach Vorteilen:

- Welchen Nutzen haben Sie davon, wenn Sie beispielsweise eine unangenehme Aufgabe akzeptieren?
- Welchen Anteilen haben Sie an der Situation?
- Wenn Sie könnten, was würden Sie tun, um die Situation zu entlasten?

Wählen Sie ein Ereignis aus Ihrer Vergangenheit, das negative Folgen hatte und von dem Sie annehmen, dass es nicht hätte verhindert werden können.

Überlegen Sie, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit das Ereignis nicht eingetreten wäre, oder die Folgen weniger negativ ausgefallen wären. Bedenken Sie dabei: Einige Bereiche im Leben können Sie nicht ändern wie zum Beispiel den Tod eines nahestehenden Menschen. In diesem Bereich ist keine Kontrolle möglich. Dennoch haben Sie immer die Kontrolle über die Bedeutung, die Sie einer Sache geben, den Fokus, den Sie wählen und den Schritt, den Sie als Nächstes tun.

Diese bewussten Gedanken verbessern rasch Ihre innere Befindlichkeit.

Mittelfristig gewinnen Sie dadurch mehr Widerstandskraft. Denn tägliche Momente der Zufriedenheit, die Sie intensiv wahrnehmen, vermitteln Ihnen Glücksgefühle und stärken Ihre Abwehrkräfte bei Schwierigkeiten.

Krisen entstehen dann, wenn wir Angst vor dem Neuen haben und das Gefühl, nicht gut auf die aktuellen Herausforderungen vorbereitet zu sein.

- Entdecken Sie jeden Tag, wie viele Lernangebote auf Sie warten und nehmen Sie sich vor, mindestens eins dieser Angebote anzunehmen und sich auf eine neue Idee, eine neue Erfahrung, einen neuen Kollegen, eine neue Methode oder neue Vorgehensweise einzulassen. Sehen Sie, was geschieht. Trauen Sie sich zu lernen und dabei Fehler zu machen, nur so bauen Sie zusätzliche Kompetenzen auf und können in Krisenzeiten flexibel und agil auf die vielen Veränderungsprozesse reagieren.

6.4 Probleme mit Entschiedenheit angehen

„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigte, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, - als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“⁴³

(Viktor Frankl)

Sie stoßen auf ein unerwartetes Hindernis. Wie gehen Sie damit um? Analysieren Sie zuerst die Lage? Verfallen Sie in einen blinden Aktionismus? Haben Sie erst einmal ein Brett vorm Kopf? Es gibt vier typische Arten mit Problemen umzugehen:

Der Panikmacher

Kommt etwas anders als erwartet und der Panikmacher wird mit einem Problem konfrontiert, schrillen bei ihm alle Alarmglocken. Er verhält sich wie ein kopfloses Huhn und rennt ziellos durch die Gegend. Blinder Aktionismus gibt ihm das Gefühl, etwas getan zu haben und damit die scheinbar drohende Katastrophe abzuwenden. Mit seinem Verhalten macht er auch alle um sich herum verrückt: Kollegen, die sich seinen überstürzten Aktionen anschließen und Kunden, die er in ihrer Unsicherheit noch bestärkt.

Der Nörgler

⁴³ <https://beruhmte-zitate.de/autoren/viktor-frankl/>

Der Nörgler hat von vornherein gewusst, dass Probleme auftreten werden. Er sieht sich in seiner Vorahnung bestätigt und reibt das allen anderen unter die Nase. Anschließend beschwert er sich lauthals über die zusätzliche Arbeit, die Unannehmlichkeiten – überhaupt über alles. Damit ist er so beschäftigt, dass keine Zeit für die Suche nach Lösungen bleibt. Er glaubt sowieso nicht daran, dass das Problem zu lösen ist

Der Unbelehrbare

„Hier gibt es ein Problem? Ich sehe keines“ – der Unbelehrbare verschließt die Augen vor Problemen oder Anzeichen, die darauf hindeuten könnten. Er handelt nach dem Motto: Solange ich mir nicht eingestehe, dass es ein Problem gibt, dann existiert dieses auch nicht. Damit macht er fröhlich weiter wie gehabt, bis das Problem so drängend geworden ist, dass es sich nicht mehr leugnen lässt.

Der Macher

Der Macher bewahrt einen kühlen Kopf. Er konzentriert sich ganz auf die Lösung des Problems. Von dem Problem selbst lässt er sich nicht verrückt machen, sondern spart seine Energie, um Vorschläge für mögliche Lösungen zu sammeln. Er glaubt daran, eine Lösung zu finden und geht mit einem klaren Ziel vor Augen an die Arbeit.

Was unterscheidet nun den vierten Typen von den ersten Drei? Er ist der Einzige, der lösungsorientiert an das Problem herangeht. Die meisten Menschen betrachten Probleme als etwas Negatives und Hinderliches, als etwas, das Unannehmlichkeiten verursacht. Sie versteifen sich so sehr auf diese Sichtweise, dass sie sich damit selbst im Weg stehen. Dabei übersehen sie die Chancen. „Probleme sind getarnte Gelegenheiten“ – lautet ein Bonmot aus Ungarn.

„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird.“⁴⁴

(Viktor Frankl)

Viktor Frankl war der Meinung nicht nur immer die Frage nach dem WARUM, sondern ebenso nach dem WOZU zu stellen.

In der Beratung:

- Was wird anderes sein, wenn das Problem gelöst wird?
- Angenommen, das Problem wäre morgen gelöst, wem würde es auffallen? Was wäre anders?
- Wenn Sie sich entscheiden, das Problem heute anzugehen, was wäre der erste Schritt?

Übung: Auf ein Plakat den heutigen Stand der Dinge aufzeichnen. Was ist Ihr Ziel? Wo möchten Sie hin? Was brauchen Sie dazu? Gedanken auf Klebezetteln aufzuschreiben, aufzumalen und zu sammeln, kann den Weg konkretisieren und dabei helfen die entscheidenden Schritte zu tun! Hängen Sie diese an einem Platz auf, an dem Sie täglich mehrmals vorbeigehen.

6.5 Dranbleiben

Krisen sind oft hausgemacht. Perfektionsansprüche, hohe Erwartungen an sich selbst und andere, bei immer weniger Ressourcen immer bessere Leistungen erbringen. Fragen Sie sich jeden Tag – ganz im Sinne des Pareto-Prinzips – ob es nicht ausreichend ist, mit 20 % Ihrer Kapazitäten 80 % Ihrer Leistung zu erbringen. Ist es wirklich nötig, weitere 80 % Ihrer Kapazitäten einzusetzen, um lediglich eine 20 %-ige Verbesserung zu erzielen? So sorgen Sie täglich für eine bessere Energie- und Leistungsbalance und können die Kraft für die „wichtigen Dinge“ aufwenden.

⁴⁴ https://www.aphorismen.de/suche?f_autor=1312_Viktor+Frankl&seite=3

Stress kann dadurch ausgelöst werden, dass wir eigene Entscheidungen von denen anderer abhängig machen. Wir warten ab, anstatt zu handeln. Kleine Probleme werden immer größer, wir verlieren dadurch an Bewegungsfreiheit und Flexibilität. Machen Sie sich eine Liste aller Entscheidungen, die gerade anstehen (beruflich, arbeitsorganisatorisch, privat). Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag in mindestens einer Sache aktiv zu werden, Selbstverantwortung zu übernehmen und eine anstehende Entscheidung zu treffen. Beginnen Sie mit den leichten Entscheidungen und arbeiten Sie sich nach und nach zu den schwierigen weiter.

Überlegen Sie sich, was Sie gut können oder worin Sie gut sind.

Führen Sie einen Erfolgstagebuch oder eine Belohnungstafel. Diese können helfen, die kleinen Erfolge sichtbar zu machen!

Sich selbst Ziele zu setzen, für den Tag, für die Woche, für das Monat und das Jahr!

PTP → Persönliches Zielprofil wird in 4 Kategorien aufgeteilt.

A; Gelungenes

B; Ressourcen

C; Störungen

D, Vision

Zukunftsplanung ist zudem eine der sieben Resilienzfaktoren. Der Fokus liegt dabei auf realistischen Zielen. Ein überaus großes Ziel in der Ferne kann sich wie eine Fata Morgana in Luft auflösen. Konsistenz und Realismus sind deshalb wichtige Attribute dieser Übung.

Nur wenn Sie es schaffen, die geplanten Ziele auch zu erreichen, stellt sich das Gefühl von Erfolg ein. Nehmen Sie sich deshalb jeden Morgen ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie folgenden Fragen. Wenn möglich, bitte notieren Sie die Antworten.

- Nennen Sie 5 Erlebnisse von gestern wofür sie dankbar sind. Bitte auf der emotionalen Ebene nur das, was sie mit den Werten: Liebe & Gute & Schöne verbinden können.
- Was möchten Sie heute machen?
- Wie möchten Sie sich heute sehen?
- Was sollte Sie heute ausmachen?
- Wer möchten Sie heute sein?
- Was möchten Sie am Abend über sich und den Tag sagen?

Raus aus der Opferrolle, rein in die Verantwortung.

Dir täglich Ziele zu setzen, fokussiert außerdem deine Gedanken. Es trainiert dich darauf, nach vorne zu blicken und nicht über die Vergangenheit nachzudenken. Das regelmäßige Formulieren von kurzfristigen Zielen hilft dir außerdem, mittel- und langfristige Ziele zu erkennen. Mit der Zeit siehst du, was wirklich wichtig ist, was dich glücklich macht und was deine Widerstandskraft stärkt.

6.6 Gewinnbilanz ziehen

Übung: Glücksmomente wahrnehmen

Wir haben jeden Tag leere Momente, die wir mit positiven Gedanken füllen können.

Die folgenden Fragen bringen Ihre Gedankenwelt schnell wieder in positive Stimmung. Dazu reicht es bereits, wenn Sie kurz zwischendurch eine dieser Fragen beantworten. Zum Beispiel,

wenn Sie gerade eine kleine Pause von Ihrer Aufgabe brauchen, oder wenn Sie auf dem Heimweg mit dem Auto im Stau stehen oder an einer Ampel warten.

- Worüber bin ich momentan glücklich?
- Worüber habe ich heute lachen können?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was würden Menschen in meinem Umfeld sagen, worüber ich glücklich sein könnte?
- Was würde meine beste Freundin über mein Leben sagen?
- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- Was waren die drei guten Dinge des heutigen Tages?
- Wer hat mich heute mit einer Tat oder seinem Verhalten überrascht?

Übung: Rückschau auf bisherige Erfolge

In Situationen, wo sie meinen es wäre aussichtslos und sie sich hilflos fühlen, schauen Sie auf Ihre bisherigen Erfolge zurück. Denken Sie an frühere Situationen, in denen Sie ein positives Ergebnis erzielt haben. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst den guten Ausgang bewirkt haben. Sie können Ihren Fähigkeiten vertrauen. Auch in der aktuellen Situation sind sie nicht machtlos. Es mag schwierig werden, aber Sie schaffen das auch diesmal wieder.

- Auch hier kann ein Erfolgstagebuch hilfreich sein! Schreiben Sie täglich drei positive Ereignisse in Ihr Glückstagebuch. Das können Kleinigkeiten sein, wie eine zuvorkommende Kollegin oder ein nettes Telefongespräch. Wenn mal ein Tag kommt, nicht alles so funktioniert wie Sie sich es erwarten, dann kann ein Durchblättern des Buches positive Momente und Motivation auslösen.

Wenn man die Probleme in den Mittelpunkt stellt, beherrschen sie uns und überschatten alles was gut funktioniert. Optimismus kann dabei helfen den Fokus anders zu setzen.

- Woran bemerken Sie ihren Erfolg?
- Woran merken Sie z.B.: wenn etwas mühsam ist? Wer oder was könnte bei der Lösung helfen?

- Was hat sich schon geändert, seit sie sich an das Problem herangetraut haben?
- Angenommen Sie blicken in einem Jahr zurück, wie würden Sie die heutige Situation beschreiben?
- Was würde ein Vogelschwarm in ihrer Situation sehen?? Und was eine Ameise?

Erfolg spornt uns an. Wenn Sie täglich kleine Erfolgserlebnisse niederschreiben, wird die Wahrnehmung für die kleinen, eigenen Siege geschärft und auch die Motivation zum Weitermachen gestärkt.

6.7 Ein positives Selbstbild entwerfen

Werden Sie sich Ihrer Kompetenzen, Talente und Fertigkeiten bewusst

Stärken Sie Ihren Optimismus und Ihre Zuversicht, indem Sie sich eine Liste mit mindestens 10 Dingen machen, die Sie wirklich gut können.

Eine Liste für Ihre Beziehungen. Eine berufliche und eine für Ihre Freizeit und Hobbys.

- Welche Fähigkeiten würden Sie nennen, auf die Sie bei Herausforderungen zurückgreifen können? Ist es Ihr Humor? Ist es Ihr Durchhaltevermögen? Sind es Neugierde und Offenheit für Neues?
- Bitten Sie auch Freunde, Kollegen und ihren Partner um ein Feedback.
- Greifen Sie bei einer akuten Krise auf diese Listen zurück und machen Sie sich bewusst, dass Ihnen mehr Möglichkeiten zur Verfügung stehen, als Sie unter Stress wahrnehmen.
- Welche Eigenschaften oder Angewohnheiten haben Sie, die Sie an sich selbst nicht mögen?? Versuchen Sie einen anderen Blickwinkel einzunehmen, unter dem die Eigenschaft oder Angewohnheit zu Ihrem Vorteil wird. Zum Beispiel: Sie können nicht NEIN sagen. → Welche positiven Ergebnisse folgen einem NEIN?

Wenn man regelmäßig über den Tagesablauf nachdenkt, ordnet man die Gedanken. Das Aufschreiben von Ereignissen hat auch den positiven Nebeneffekt, dass Zusammenhänge und Verhaltensmuster sichtbar gemacht werden, womit man sich selbst auch ein Stück kennenlernen kann. Den Fokus auf positive Ereignisse und Ergebnisse zu richten bewirkt nebenbei auch, dass man sich selbst in einem positiven Licht wahrnehmen kann, die Leistungen erkennt und leichter Lösungsansätze der Gedankenwelt finden kann. Das stärkt auch das Selbstbildnis und Selbstvertrauen.

6.8 Die Ruhe bewahren

„Lerne ruhig zu bleiben, nicht alles verdient deine Reaktion!“

(Unbekannt)

Krisenzeiten zeichnen sich dadurch aus, dass wir manchmal einfach nicht weiterwissen und unsere alten Lösungsstrategien versagen. Oft helfen nur eine kleine Auszeit, etwas Abstand und das Vertrauen darauf, dass sich viele Probleme von selber lösen, wenn man seiner Kreativität und seinem inneren Selbstvertrauen wieder Zeit und Raum gibt.

- Wann kommen Ihnen die besten Ideen? Beim Sport, unter der Dusche, beim Gespräch mit Freunden, in der Natur?
- Was hilft Ihnen am Ehesten? Ihren Zugang und ihre Perspektive zu wechseln um Probleme lösungsorientiert und von einer anderen Seite aus zu betrachten?
- Wo kommt ihre Energie für Lösungen her?
- Wie wurde ein ähnliches Problem bis jetzt gelöst?
- Welche Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft?
- Wo könnten Sie neue Unterstützung gewinnen?
- Wer hätte einen Vorteil von dieser Lösung?

Wenn Sie gerade in einer Krise stecken ist Psychohygiene ganz wichtig! Gewöhnen Sie sich an, mindestens einmal am Tag für sich und nur für sich selbst etwas zu tun! Fünfmal ganz tief ein- und ausatmen. Den Atemzug bewusst zu verfolgen reduziert nicht nur das Stressempfinden, sondern gibt es Ihnen auch die Möglichkeit sich selbst zu spüren.

Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Ihnen guttun, durch die Sie schnell entspannen können und greifen Sie im Ernstfall gleich darauf zurück: Ist es ein wohltuendes Bad? Ein Saunabesuch? Sport? Ein bestimmtes Lieblingsessen? Ein Hobby, welches Ihnen Kraft gibt? Musik, Bücher, Freunde, Sport, ein Kurzurlaub – suchen Sie nach so vielen Möglichkeiten zur Alltagsentspannung, wie Ihnen einfallen.

6.9 Dem Prinzip Hoffnung geben

„Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens.“

Friedrich Nietzsche

In der Beratung:

- Was gibt es Positives, Erfreuliches an der Situation?
- Wofür könnte die Situation von Vorteil sein?
- Welche positiven Wirkungen hätte das auf andere?
- Welche Vorteile hätte es Ihre Situation in Griff zu haben?
- Welche Verbesserungen würden sie aufzählen, wenn sie das Problem gelöst haben?

Hinderliche Glaubenssätze umformulieren

Glaubenssätze sind Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die unser Handeln beeinflussen. Glaubenssätze übernehmen wir von anderen oder leiten sie aus der eigenen Erfahrung ab und werden nur selten hinterfragt. Einige davon engen auch unseren Handlungsspielraum ein.

Finden Sie die Glaubenssätze, die Ihren Handlungsspielraum einschränken. Formulieren Sie diese Glaubenssätze so um, dass sich der Spielraum erweitert.

6.10 Auf sich Acht geben

Bleiben Sie sich treu!

Viele Konflikte kommen allein deshalb zustande, weil wir Dinge tun sollen oder müssen, die nicht mit unseren inneren Werten und Visionen im Einklang stehen. Wir können nicht authentisch handeln, wir verfolgen Ziele, hinter denen wir nicht stehen oder wissen vielleicht selbst nicht, wo wir eigentlich hinwollen. Sie werden in Ihrem Handeln stärker, klarer und selbstwirksamer, wenn Sie sich immer wieder einmal die Zeit nehmen und sich Ihre eigenen Werte und Ziele bewusstmachen.

In der Praxis: Übung

- Sammeln Sie jeweils 10 Werte, die für Sie persönlich wichtig sind: im Job, in der Beziehung, im Privatleben.
- Können Sie Prioritäten vergeben? Nun haben Sie für Krisenzeiten die nötige Orientierung, die Ihnen in Konfliktsituationen hilft, klar und authentisch zu bleiben.
- Selbsttranszendenz, Logos des Sinnes, Wertesonne. Das Wahre – Das Gutes – Das Schöne!

- Der Mensch ist sozial verknüpft und nach Außen gerichtet ist.

“Der grundlegende anthropologische Tatbestand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, denn da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person ... ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.”

Viktor Frankl

Übungen zur täglichen Stärkung Ihrer Resilienz

- Kleine Probleme wie z.B.: Ärger am Telefon, innerer Leistungsdruck, kleine Konflikte am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder Kindererziehung eignen sich optimal für die tägliche Stärkung der Resilienz. Verwenden Sie die verschiedenen Säulen der Resilienz und verinnerlichen und sammeln Sie Ihre eigenen Strategien zur Stärkung, damit Sie später auch bei größeren Problemen mehr Zuversicht und mehr Vertrauen haben.
- Lösungsorientierung ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Statt sich als Opfer zu fühlen, richten Sie Ihre Energie darauf, nach Lösungen zu suchen. Im Gedanken spielen Sie immer wieder Situationen durch, wie sie kleineren Herausforderung immer wieder mit Erfolg gemeistert haben und welcher Denkmuster Sie dabei hatten.
- Wichtig wäre, auch alles niederzuschreiben. Das zeigt unter anderem die Forschung der US-amerikanischen Psychologen Daniel M. Oppenheimer und Pam A. Mueller. Sie untersuchten die Gedächtnisleistung von Studenten und verglichen, welchen Eindruck Notizen am Computer und auf Papier hinterlassen. Die Studie zeigt, dass Papier den Bildschirm schlägt. Das Blättern in Ihren Aufzeichnungen zeigt genau, was passiert ist. Mit der Zeit kann man die persönliche Entwicklung genau nachvollziehen. In den Fortschritten erkennt man auch die Defizite.
- Wie schon oben erwähnt, Optimismus kann ganz leicht geübt werden. Gedanken darüber zu machen, wofür man dankbar ist und was schön in Ihrem Leben ist verbessert rasch Ihre innere Befindlichkeit. Denn tägliche Momente der Zufriedenheit, die Sie intensiv wahrnehmen, vermitteln Ihnen Glücksgefühle und stärken Ihre

Abwehrkräfte bei Schwierigkeiten. Idealerweise notieren Sie sich Ihre Glücksmomente in einem Glückstagebuch. So schaffen Sie sich eine Sammlung dessen, was Sie mit Freude und Energie erfüllt. Darauf können Sie in schwierigen Zeiten leicht wieder zugreifen, indem Sie Ihr Glückstagebuch zur Hand nehmen.

Warum eigentlich Resilienz-Übungen?

Der Sinn all dieser Übungen wäre es, an der eigenen Einstellung und Ihrer Umwelt zu arbeiten. Das Gehirn mit neuen Informationen und Reizen zu konfrontieren, hält Neuronen beweglich und im Fluss. Diese Übungen bilden neue neuronale Netzwerke im Gehirn und helfen dabei neue Gedankenmuster zu akzeptieren.

Wichtig dabei ist, dass Sie die Übungen als Herausforderung empfindet. Nur, was dich wirklich fordert, bewirkt etwas in deinen grauen Zellen.

7 Wie kann ich Logotherapie zum Aufbau von Resilienz einsetzen?

„Mensch-sein heißt Bewußt-sein und Verantwortlich-sein.“

Viktor Frankl

Resilienz beginne oft schon ganz simpel „mit einem Lächeln, oder einem Moment der Reflexion, um den Optimismus willkommen zu heißen.“⁴⁵

Haben Sie schon mal über folgenden Fragen nachgedacht:

⁴⁵ https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Haemmerle_2011_Diplom_48.pdf

- Wissen Sie was Sie aus der Ruhe bringt?
- Kennen Sie die Situationen, in denen Sie sich ohnmächtig fühlen?
- Wo sind Ihre Grenzen? Wie schützen Sie sich?
- Was ist mir wichtig im Leben?
- Was brauche ich damit es mir gut geht?
- Was gibt mir Kraft?
- Welches Träumen und Wünsche habe ich?
- Was habe ich bis jetzt erfüllt?
- Was braucht es, damit ich meine Träume noch erfüllen kann?

7.1 Sinnerfassungsmethode (SEM)

Längle definierte den Existenziellen Sinn als „die wertvollste Möglichkeit in jeder Situation“ (Längle 2002, S. 58)

Der Mensch steht in Beziehung und interagiert zu den folgenden vier Grunddimensionen mit der Welt:

- Wahrnehmen (Erkennen und Verarbeiten von Informationen)
- Fühlen (Empfinden von Werten)
- Denken (Fällen von Entscheidungen und Urteilen)
- Handeln (Ausführen, Umsetzen in die Praxis)

Die existenzielle Sinnsuche erfolgt durch die Wahrnehmung der Realität und der Möglichkeiten, die sie bietet. Wenn die Werte der jeweiligen Person Hierarchie aufgelistet sind, kann man mit den Methoden der Logotherapie in der Beratung gezielt Resilienz üben und beim Aufbau wie schon beschrieben helfen.

Der existenzielle Sinn setzt sich somit aus folgenden Aspekten zusammen:

- Realitätsbezug und Realisierbarkeit

- Kognition
- Emotionalität
- Freiheit und Gewissenhaftigkeit
- Verbindlichkeit
- Verantwortung und Aktivität

7.2 Personale Existenzanalyse (PEA)

Die Personale Existenzanalyse wurde von Alfried Längle in den Jahren 1988 bis 1990 entwickelt und gilt in der Existenzanalyse heute als bedeutendste Methode für Verarbeitungsprozesse. Sie kommt meist bei fehlender oder beeinträchtigter Werteberührung zum Einsatz (vgl. Längle 2008, S. 59).

Das Ziel der PEA besteht darin, „den Menschen in Austausch zu führen mit dem, was ihn angeht: mit sich selbst ebenso wie mit dem Welt Haft Anderen“ (Längle 2000, S. 11). Sie dient somit als Unterstützung für die Entwicklung einer personal verantworteten Existenz, die sich durch Authentizität, Sinnhaftigkeit und Autonomie auszeichnet. Es wird davon ausgegangen, dass ein ständiger Dialog zwischen dem Sein der Person und der Welt, in der sie lebt vollzogen wird, der sich in drei Schritte aufgliedert:

- Die aufgenommene Information berührt das subjektive Erleben und hinterlässt einen Eindruck.
- Im personalen Inneren wird dazu eine Stellungnahme geformt und durch den Ausdruck dieser Stellungnahme öffnet sich die Person für Begegnungen, kann andere Menschen antreffen und ist selbst angreifbar (vgl. Längle 2008, S. 59f).

- Schließlich formiert sich in der Person ein Wille, der nun wieder auf die Welt gerichtet ist und umgesetzt werden soll. Damit kommt die Person in den Lebensvollzug und gibt handelnd Antwort. ⁴⁶

8 Resilienz in der Wirtschaft

Peter Madsen und Vinit Desai von der Brigham Young Universität beziehungsweise Universität von Colorado in Denver konnten in einer Studie zeigen, dass Unternehmen mehr daraus lernen, wenn etwas schief läuft, sprich nicht nach Plan, als aus Erfolgen. Das sei wichtig, denn das wiederum stellt Traditionen, Denkmodelle und vermeintliche Wahrheiten infrage und setzt so einen Reflexions- und Innovationsprozess in Gang.

Dr. Mario Alonso Puig, Mitglied des Forschungszentrums für Neurowissenschaften in Madrid und Experte für Unternehmensführung, betont, dass jeder Moment eines Tages die Chance bietet, neu anzufangen. Was du daraus machst, hängt allein von dir ab.

Du musst heute nicht so sein, wie du gestern warst. Du hast die Freiheit, dich immer wieder neu zu erfinden, wenn du die Opferrolle verlässt und Verantwortung übernimmst – eine weitere Säule der Resilienz.

9 Schlussbetrachtung

„Das Wesen der menschlichen Existenz liegt in deren Selbst-Transzendenz. Unter der Selbst-Transzendenz menschlicher Existenz verstehe ich den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, denn da ein Mensch erfüllt, oder auf mit-menschliches Sein, dem er da begegnet.“

Viktor Frankl

Diese Diplomarbeit begann mit der Neugierde und Freude, eine Zusammenfassung für das Thema Resilienz in der Kombination mit Logotherapie in der Beratung zu schaffen. Die

⁴⁶ https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Haemmerle_2011_Diplom_48.pdf

Erfahrungen in meinem Umfeld haben mir gezeigt, wie unterschiedlich Menschen mit Herausforderungen umgehen und dass Resilienz ein Begriff ist, der nicht verbreitet ist.

Die Frage woher diese Unterschiede kommen fand ich persönlich immer schon sehr faszinierend und deshalb möchte ich diese Frage auch in mein Beratungsspektrum einbauen. Ich sehe das Schreiben dieser Arbeit auch als Bereicherung und Erfahrung, denn durch die Fragestellungen lernte ich meinen engen Freundeskreis noch besser kennen, ich bekam Einblick in die verschiedenen Umgangsformen und Wertegerüst meines Umfelds. So kann ich für meine Arbeit als Beraterin viel daraus mitnehmen.

Die Auseinandersetzung mit meinen eigenen Werten und Resilienzfähigkeiten, die Übungen die ich aufzählte, rufen meine eigene Lebensgeschichten wieder hervor und regen mich dazu an, verschiedenste Themen erneut aus einer anderen Perspektive zu betrachten und zu reflektieren.

10 Literaturverzeichnis

duden. (Dezember 2018).

Frankl, V. D. (kein Datum).

Frankl, V. (kein Datum). *Frankl, Mensch sein heißt Sinn finden, S. 17.*

google. (kein Datum).
https://www.google.at/search?q=resilienz+7+s%C3%A4ulen&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=AXKXk3Ymb66OaM%253A%252CgEnqn_7dN5CimM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSZxciB1VOb9WpaY38iz-IFbkfeQ&sa=X&ved=2ahUKEwjE8q679ZjiAhVRllsKHQ6DAosQ9QEwBnoECACQEA#imgrc=4RXBpHHzI9LbkM:&v

Haemmerle. (kein Datum). https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Haemmerle_2011_Diplom_48.pdf.

<http://www.resilienz-freiburg.de/index.php/was-ist-resilienz/definition-und-merkmale>. (kein Datum).

<https://www.resilienz.at/geschichte-zur-resilienz/>. (kein Datum).

Jutta Heller: Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, G. U. (kein Datum).

Jutta Heller: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte, V. O. (kein Datum).

Krisen. (kein Datum). <https://www.studierendenberatung.at/persoенliche-probleme/krisenhafte-lebenssituationen/was-versteht-man-unter-einer-krise/>.

Lenart, K. (kein Datum). Kris Lenart 5. Semester Ausbildung EALP 26. WE.

Lukas, E. (2013). *Mensch sein heißt Sinn finden*. München: Verlag Neue Stadt GmbH.

Lukas, E. (kein Datum). Elisabeth Lukas verwendet diese Aussage in einem Interview auf YouTube.

Malige, H. (kein Datum). Harald Magile Unterrichtsunterlagen EALP, Modul 14 , Klagenfurt 14. Und 15. Oktober 2017.

persönlichkeit, e. d. (kein Datum). <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfaktoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>.

resilienz. (kein Datum). <https://resilienz.at/die-7-saehlen-der-resilienz/>.

Resilienzskala_ZKPPP_rev.doc. (kein Datum).

Wikipedia. (Dezember 2018).

zitate. (kein Datum). https://www.aphorismen.de/suche?f_autor=1312_Viktor+Frankl&seite=3.

zitate, b. (kein Datum). <https://beruhmte-zitate.de/autoren/viktor-frankl/>.

11 Abbildungen

Sieben Säulen der Resilienz:

https://www.google.at/search?q=resilienz+7+s%C3%A4ulen&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=AXKXk3Ymb66OaM%253A%252CgEnqn_7dN5CimM%252C_&vet=1&usg=AI4 - kSZxciB1VOb9WpaY38iz-IFbkefeQ&sa=X&ved=2ahUKEwjE8q679ZjiAhVRllsKHQ6DAosQ9QEwBnoECACQEA#imgrc=4RXBpHHzi9LbkM:&vet=1

Bilder: Google suche.

