

Lebensspuren, Lebensbilder, Lebensträume:

Sinnzentrierte Biografiearbeit als Ressource der Persönlichkeitsentwicklung

von Mag.^a Judith Zöhrer-Erdt

Diplomarbeit

für den Abschluss der Ausbildung zur

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

bei der Europäischen Akademie für

Logotherapie und Psychologie

Lehrgang: Graz, 2018 bis 2021

Brunn am Gebirge, 5. 1. 2021

Vorwort

Die konkrete Entscheidung das Thema „Sinnzentrierte Biografiearbeit“ zu wählen, fiel an einem sonnigen Vormittag im Sommer des vorherigen Jahres. Ich nützte einen meiner letzten Urlaubstage für einen Museumsbesuch im Schloss Belvedere in Wien. Mein besonderes Interesse galt einem speziellen Bild, dem Bild der Gräfin Sonja Knips von Gustav Mahler. Beeindruckt stand ich vor dem Bild und ließ seine für mich lebensbejahende Botschaft wirken.



Abbildung 1: Bild von Sonja Knips

Quelle: <https://www.fischundfleisch.com/zauberloewin/werde-zu-dem-menschen-der-in-dir-steckt-wer-war-sonja-knips-46566> (Zugriff am 25.10. 2020)

Das Bild war für Gräfin Knips eine Ressource, um sich von einer depressiven Frau ohne Ausstrahlung zu einer hübschen in der Gesellschaft und für die Kunst engagierte Frau zu verwandeln.

Wenigen von uns ist es vergönnt, so ein besonderes Selbstportrait sein/ihr Eigen zu nennen. Aber können nicht auch gewisse innere Lebensbilder, an die wir uns dank unseres Gedächtnisses erinnern oder die wir dank unserer Fantasie erträumen, ein Anstoß zur Persönlichkeitsentwicklung sein?

Durch meine Arbeit in der pastoralen Begleitung von kranken und pflegebedürftigen Menschen, in der Ausbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, durch das ehrenamtliche Engagement in der Familienarbeit der Schönstattbewegung,

einer Bewegung innerhalb der katholischen Kirche und durch die supervidierten Beratungen im Zuge meiner Ausbildung wurde ich Zeugin vieler berührender Lebensgeschichten. Ich habe Menschen kennengelernt und begleitet, die durch gewisse Ereignisse in ihrem Leben, dank einer bewussten Reflexion ihres Lebens in der Persönlichkeit gewachsen sind.

Danksagung

An dieser Stelle danke ich meiner Familie, meinem Mann und meinen vier Söhnen, die mir Zeitressourcen durch Mithilfe in der Familienarbeit zur Verfügung stellten. Deren Interesse an dieser Arbeit motivierte mich zusätzlich. Mein Dank gilt auch Petra Delikolros, durch die ich die Liebe zu Viktor Frankl und seiner Lehre entdeckt habe und die für mich eine kompetente Ansprechpartnerin bei sinnzentrierten Fragen gewesen ist.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass es sich bei der hier vorliegenden Diplomarbeit mit dem Thema:

„Lebensspuren, Lebensbilder, Lebensträume: Sinnzentrierte Biografiearbeit als Ressource für die Persönlichkeitsentwicklung“

um meine eigene Arbeit handelt, die ich selbst verfasst und in der ich sämtliche Unterlagen zitiert habe.

Lehrgang: 2018 bis 2021

Brunn am Gebirge, 5.1.2021

Judith Zöhrer-Erdt

Gendererklärung

Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass in dieser Diplomarbeit, wenn die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt wird, aus Gründen der besseren Lesbarkeit die Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Die personenbezogenen Ausdrücke dieser Arbeit betreffen, soweit dies mit der inhaltlichen Aussage vereinbar ist, Frauen und Männer gleichermaßen.

Abstract

Die gezielte Beschäftigung mit der eigenen Biografie wird nicht nur an Wendepunkten des Lebens und bei Schicksalsschlägen relevant, sondern kann zu jedem gewählten Zeitpunkt stattfinden. In der Arbeit wird der Frage nachgegangen, inwiefern sinnzentrierte Biografiearbeit eine Ressource für die Persönlichkeitsbildung sein kann. Die bisher angewandten Lebensstrategien, Deutungsmuster und auch die noch nicht verwirklichten Lebenspläne können reflektiert zu einer Weiterentwicklung der Persönlichkeit verhelfen. Die Betrachtung des Lebens kann ausgehend von verschiedenen psychologischen Richtungen erfolgen. In dieser Arbeit wird der spezielle Ansatz der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls in Hinblick auf Biografiearbeit angewendet. Durch seine Annahme eines dreidimensionalen Menschenbildes, das eine besondere Sicht auf die körperliche, die seelische und auf die geistige Dimension hat, erhält die Biografiearbeit eine Optimierung durch Selbstdistanz und Selbsttranszendenz, die als Gegebenheiten der geistigen Dimension aufgezeigt werden. Sinnzentrierte Biografiearbeit bedeutet eine Betrachtung des Lebens in Selbstdistanz und Selbsttranszendenz mit der Grundannahme eines a priori vorhandenen Lebenssinns.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	1
1 Einleitung.....	2
2 Allgemeine theoretische Grundlagen der Biografiearbeit.....	3
2.1 Begriffsdefinition	3
2.1.1 Biografie.....	3
2.1.2 Biografiearbeit.....	3
2.2 Arten der Biografiearbeit.....	3
2.2.1 Unstrukturierte Biografiearbeit	4
2.2.2 Strukturierte Biografiearbeit	4
2.3 Bedeutung der Biografiearbeit.....	4
2.3.1 Unterstützung bei der Identitätsbildung.....	4
2.3.2 Erkennen von Deutungsmustern.....	5
2.3.3 Erkennen des biografischen Sinns.....	5
2.4 Wissenschaftliche Grundlagen der Biografiearbeit.....	6
2.4.1 Sozialwissenschaftliche Biografiearbeit	6
2.4.2 Psychoanalytische Biografiearbeit	6
2.4.3 Familiensystemische Biografiearbeit.....	7
2.4.4 Biografiearbeit in der Humanistischen Psychologie	7
2.4.5 Biografiearbeit in der historischen Forschung	7
2.5 Grenzen und Abgrenzungen der Biografiearbeit	8
2.5.1 Biografiearbeit ist kein therapeutischer Prozess	8
2.5.2 Biografiearbeit ist kein Lebenslauf	8
2.5.3 Biografiearbeit ist keine objektive Darstellung.....	8
2.6 Anwendungsgebiete der Biografiearbeit.....	9
2.6.1 Kinder- und Jugendarbeit.....	9
2.6.2 Erwachsenenbildung.....	9
2.6.3 Bildungsarbeit mit älteren Menschen	10
2.7 Methoden der Biografiearbeit	10
3 Theoretische Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse	12
3.1 Das Konzept der Dimensionalontologie.....	12
3.2 Das Motivationskonzept.....	13

3.3	Die kopernikanische Wende der Lebensfrage	14
3.4	Der Sinnbegriff und Sinnverwirklichung	15
3.5	Das Gewissen als Sinnorgan.....	16
4	Persönlichkeitsentwicklung in der Logotherapie	18
4.1	Bedeutung von Person sein.....	18
4.2	Persönlichkeitsverwirklichung als Sinnverwirklichung	20
5	Die Bedeutung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in der Logotherapie.....	22
5.1	Der Optimismus der Vergangenheit	22
5.2	Die Gegenwart als Verfügungsraum.....	22
5.3	Der Aktivismus der Zukunft.....	23
6	Sinnzentrierte Biografiearbeit.....	24
6.1	Die Lebensspuren	24
6.1.1	Die Lebensspur der Vorfahren	24
6.1.2	Lebensbilanzierung und Vergangenheitsbewältigung	26
6.2	Lebensbilder, Lebensbewältigung	27
6.2.1	Wertewahrnehmung und Werteentdeckung.....	28
6.2.2	Den Freiraum erkennen	28
6.2.3	Der persönliche Sinnaufruf.....	29
6.2.4	Die noodynamische Spannung und die Trotzmacht des Geistes	30
6.3	Lebensträume – Lebenserwartungen	31
6.3.1	Wünsche für die Zukunft	31
6.3.2	Die Zukunft als Erntezeit	31
6.3.3	Die Zukunft als unverwirklichte Möglichkeiten.....	31
6.3.4	Die Zukunft und der „Leitstrahl der Transzendenz“	32
6.3.5	Den roten Faden des Lebens entdecken	33
6.4	Die geführte Autobiografie nach Elisabeth Lukas	34
7	Bedeutung der Dimensionalontologie für sinnzentrierte Biografiearbeit	35
7.1	Der Stellenwert der somatischen Dimension	35
7.2	Der Stellenwert der psychischen Dimension	36
7.3	Der Stellenwert der noetischen Dimension.....	37
8	Conclusio.....	40

Literaturverzeichnis	42
-----------------------------------	-----------

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bild von Sonja Knips

Quelle: <https://www.fischundfleisch.com/zauberloewin/werde-zu-dem-menschen-der-in-dir-steckt-wer-war-sonja-knips-46566>

Vorwort

Abbildung 2: Gedicht von Rainier Maria Rilke; „Ja es ist möglich“

Quelle: <https://meinpapasagt.de/ja-es-ist-moeglich-das-eigene-leben-zu-einem-kunstwerk-der-freude-zu-formen/>

41

1 Einleitung

Lebensqualität, Erfolg, Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Stärkung der emotionalen Intelligenz: diese Wörter sind unter dem Stichwort Persönlichkeitsentwicklung zu finden. Dem Thema Persönlichkeitsentwicklung wird in unserer Gesellschaft viel Interesse entgegengebracht. Das zeigt sich an der Vielzahl der angebotenen Seminare verschiedenster psychologischer Richtungen und an zahlreicher Literatur zu diesem Thema.

Das Ziel der Arbeit ist es aufzuzeigen, dass Biografiearbeit, aufbauend auf den Grundsätzen der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankl, bezeichnet als sinnzentrierter Biografiearbeit, einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten kann. Diese Annahme ergibt sich aus Literaturstudium über Grundlagen der Biografiearbeit und der Logotherapie und Existenzanalyse, die durch Beispiele aus dem Leben angereichert werden.

Nach einer Begriffsklärung und Erläuterung der theoretischen Grundlagen der Biografiearbeit, wird das Grundkonzept der Logotherapie und Existenzanalyse, vorgestellt, dessen Begründer, Viktor Frankl ist. Aus diesem Blickwinkel wird nun die Biografiearbeit betrachtet. Zur weiteren Klärung wird das Verständnis von Person und Persönlichkeitsentwicklung aufgezeigt. Biografiearbeit auf diesem Konzept basierend ist auf Sinnsuche und Sinnentdeckung ausgerichtet, sie ist sinnzentriert.

Sinnzentrierte Biografiearbeit kann eine Hilfe zur Persönlichkeitsentwicklung sein, wenn das Geschehene in der Vergangenheit, als bleibende Lebensspuren, die Gegenwart als wichtigster Entscheidungsmoment und die Lebensträume als Orientierungsleitlinien wahrgenommen werden.

2 Allgemeine theoretische Grundlagen der Biografiearbeit

Die theoretischen Grundlagen der Biografiearbeit werden durch die Wortdefinition, die Arten und die Bedeutung aufgezeigt.

2.1 Begriffsdefinition

Nach der Begriffsdefinition vom ursprünglichen Wortsinn aus dem Griechischen werden zwei Definition von Biografiearbeit von Kersten Reich und Werner Stangl aufgezeigt.

2.1.1 Biografie

Von der Wortbedeutung her kommt Biografie aus dem Griechischen und setzt sich aus den Wörtern „βιοτή“ und „ράφειν“, zusammen, übersetzt mit „Leben“ (*Gmoll, 1991, S. 157*) und „schreiben“ oder „aufschreiben lassen“. (*Gmoll, 1991, S. 178*) Biografie meint somit im ursprünglichen Sinn „das Schreiben über das Leben“, oder „das Leben aufschreiben lassen“.

2.1.2 Biografiearbeit

Bei der Biografiearbeit geht es um eine Erinnerungsarbeit, um eine „Rekonstruktion von Erfahrungen“. (*Reich, 2008, S. 21*)

Sie bezeichnet einerseits das individuelle Erarbeiten der eigenen Lebensgeschichte und ist andererseits auch ein zusammenfassender Begriff für das biografische Arbeiten mit Individuen und Gruppen. (*vgl. Stangl, 2000, S. 1*)

2.2 Arten der Biografiearbeit

Reich unterscheidet zwei Arten der Biografiearbeit: die unstrukturierte und die strukturierte. (*vgl. Reich, 2008, S. 21*)

Die Bedeutung der Biografiearbeit wird vorwiegend nach dem gemeinsamen Konzept von Herbert Gudjons, Birgit Wagener Gudjons und Marianne Pieper dargelegt.

2.2.1 Unstrukturierte Biografiearbeit

Unter unstrukturierter Biografiearbeit versteht Reich ein spontanes Erinnern, das im Alltagsgeschehen passiert und zum Beispiel bei Träumen und in Alltagsgesprächen auftaucht. (vgl. *ebd.*, S. 21)

Unsere zwischenmenschliche Kommunikation ist von spontan stattfindender Biografiearbeit durchzogen: beim Gespräch mit den Kindern, dem Partner oder der Partnerin, im Freundeskreis, am Stammtisch, beim Anschauen eines Fotoalbums. Das Erleben des vergangenen Erzählens soll das heutige Geschehen begründen und erhellen. (vgl. *Gudjons, Pieber, Wagerer, 2007, S. 13*)

2.2.2 Strukturierte Biografiearbeit

Die strukturierte Biografiearbeit geschieht unter Anleitung, die helfen soll, das Erinnerungsvermögen in eine bestimmte Richtung zu lenken und zur Reflexion anzuregen. Diese Biografiearbeit kann sowohl allein durchgeführt werden, z.B. beim Schreiben eines Tagebuches oder Autobiografie oder als prozesshaftes Geschehen unter Anleitung in einem Beratungssetting, allein oder in einer Gruppe. Biografiearbeit in der Gruppe gewinnt durch das Feedback der anderen Gruppenteilnehmer zusätzliche Anregungen. Durch das Zuhören und durch die Fremdbeobachtung von anderen biografischen Erzählungen kann es ebenso zu einer Perspektivenerweiterung kommen. (vgl. *Reich, 2008, S. 22*)

2.3 Bedeutung der Biografiearbeit

Biografiearbeit umfasst die ganze zeitliche Dimension des menschlichen Lebens, die Vergangenheit für die Lebensbilanzierung, die Gegenwart für die Lebensbewältigung und die Zukunft für die Lebensplanung. (vgl. *Langens, 2019, o.S.*)

2.3.1 Unterstützung bei der Identitätsbildung

Biografiearbeit soll durch die Reflexion des eigenen Erlebten zur Identitätsbildung beitragen. Durch das Erzählen von Geschichten aus dem eigenen Leben wird die persönliche Identität gefestigt. In den nachgespürten Erinnerungen werden neue Perspektiven und Orientierung für die Zukunft gesucht. (vgl. *Gudjons, Wagerer, Pieber, 2007, S. 23*)

Gerade in der postmodernen Gesellschaft mit ihren vielen Lebensentwürfen ist das Bedürfnis nach Unterstützung bei der Identitätsbildung groß. Eine sogenannte „Normalbiografie“, das heißt, dass Lebensereignisse geordnet und in einer bestimmten Reihenfolge auftreten, ist kaum noch anzutreffen. Durch wechselnde Berufe, Beziehungen, Wahrnehmen verschiedener Beziehungs- und Berufsrollen wird die Identität immer wieder aufs Neue in Frage gestellt. (vgl. Reich, 2008, S. 11)

2.3.2 Erkennen von Deutungsmustern

Die Fähigkeit, in unserem Gedächtnis geschehene Erlebnisse mit den damit verbundenen Gefühlen zu speichern und zu reflektieren, wird als autobiografisches Gedächtnis bezeichnet. Das ist ein speziell menschliches Vermögen, über das kein Tier verfügt. Erlerntes und Erfahrenes wird benützt, um Handlungsstrategien und Sinninterpretationen für die Gegenwart und Zukunft zur Verfügung zu haben. Je nach den eigenen Erfahrungen verfestigen sich diese Handlungsstrategien zu Deutungsmustern, die förderlich oder hinderlich für die Persönlichkeitsentwicklung sind. (vgl. Gudjons, Pieber, Wagerer, 2007, S. 14)

Unser Handeln ist von diesen Deutungsmustern geprägt, die im alltäglichen Leben oft unbewusst und unreflektiert ablaufen. Viele der Deutungsmuster werden von den ersten unmittelbaren Bezugspersonen in der Kindheit übernommen. Durch die biografische Selbstreflexion können Deutungsmuster erkannt und verändert werden. Dadurch kann es zu neuen Lebensentwürfen, zu neuen Perspektiven kommen. (vgl. ebd., S. 18f)

Das Beschäftigen mit der Biografie durch das Bewusstmachen der eigenen Wertvorstellungen, Urteile, Normen, das Wahrnehmen der eigenen Ängste und Vermeidungsstrategien ist für Menschen in sozialen, psychologischen und pädagogischen Berufen unerlässlich, damit nicht unverarbeitete Konflikte oder eigene Wertvorstellung auf den zu Beratenden oder zu Erziehenden übertragen werden. In kritischer Selbstreflexion gilt es die Berufsmotivation anhand der lebensgeschichtlichen Entwicklung zu überprüfen. (vgl. ebd., S. 26f)

2.3.3 Erkennen des biografischen Sinns

Die Fragen nach dem Wozu des Lebens werden vielfach nicht mehr durch vorgegebene Normen und Traditionen beantwortet. Im Suchen nach den Leitlinien, Denk-

anstößen, Handlungen in der Lebensgeschichte können einzelne Ereignisse in einen Sinnzusammenhang eingeordnet werden. (vgl. *ebd.*, S. 20f) Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden in einen Gesamtzusammenhang gebracht. Es wird die Frage gestellt, wie und ob Ereignisse aus der Vergangenheit, das Handeln in der Gegenwart beeinflussen und wichtig für die Gestaltung der Zukunft sind. Wenn gewisse Deutungsmuster sich wiederholen, dann kann sich eine gewisse Struktur erkennen lassen, der sich gleichsam wie ein roter Faden durch das Leben zieht. (vgl. *ebd.*, S. 17)

2.4 Wissenschaftliche Grundlagen der Biografiearbeit

Biografiearbeit greift auf verschiedene wissenschaftliche Ansätze und theoretische Anregungen zurück: aus den Sozialwissenschaften, der Psychologie, der Psychoanalyse, der Pädagogik, Geschichts- und Literaturwissenschaften und anderen. Auch die Lebensgeschichte eines Menschen setzt sich aus unterschiedlichen Erfahrungen zusammen, wie kulturelle, familiäre oder historische. Darum ist die Zusammenschau der verschiedenen Bereiche angebracht. (vgl. *Reich, 2008, S.15f*)

2.4.1 Sozialwissenschaftliche Biografiearbeit

Diese beschäftigt sich mit den äußeren Umständen eines Menschen, der Umwelt und Gesellschaft und welche Auswirkungen diese auf das Handeln haben. Dabei werden die zwei Perspektiven des Makrokosmos und des Mikrokosmos berücksichtigt. Makrokosmos meint die gesellschaftliche Ebene. Mikrokosmos bezeichnet das Verhalten des Menschen gegenüber seiner Umwelt. Beide wirken aufeinander und werden erforscht durch Interviews, Briefe, Tagebücher, Fotos, Autobiografien und Familiengeschichten. (vgl. *ebd.*, S. 17)

2.4.2 Psychoanalytische Biografiearbeit

Diese verlegt ihre Forschung auf den inneren Bereich des Menschen. Sie untersucht was, ihrer Meinung nach, den Einzelnen zum Handeln bewegt, das Begehren und die Antriebe. Dabei unterscheidet sie beim Handeln einen bewussten und einen unbewussten Anteil. Ihrer Annahme nach sind es vor allem frühkindliche Erfahrungen, die den Menschen prägen. Aus dieser Zeit Verdrängtes kann zu Konflikten in der Gegenwart führen. Die psychoanalytische Verfahrensweise dient der Bewusst-

machung von Ereignissen im Leben. Biografiearbeit ist nicht mit der Therapie gleichzustellen, ihr Ziel kann aber die Hinführung zu einem therapeutischen Handeln sein. (vgl. *ebd.*, S. 16)

2.4.3 Familiensystemische Biografiearbeit

Hier wird in der Biografiearbeit der Kontext zu menschlichen Beziehungen, konkret zur Familie, dargestellt. Dahinter steht die Überzeugung, dass das jeweilige Selbstbild des Individuums und sein Verhalten vom Leben in der Familie geprägt ist. Der Einzelne fungiert als Symptomträger, das heißt, dass Probleme einer Familienperson oder des ganzen Systems bei einer Person aufscheinen. Die beiden Methoden der Systemischen Therapie, die Familienaufstellung und die Genogrammarbeit werden auch in der Biografiearbeit angewandt. (vgl. *Geppert, 2015, S. 16*)

2.4.4 Biografiearbeit in der Humanistischen Psychologie

Die Humanistische Psychologie ist eine Sammelbewegung verschiedener psychologischer Ansätze, als deren Hauptvertreter gelten Charlotte Bühler, Abraham Maslow und Carl Rogers. Sie wird neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie als „Dritte Richtung“ in der Psychologie bezeichnet. Auch die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls wird hier hinzugezählt. (vgl. *Kriz, 2000, o. S*) Für die Biografiearbeit ist deren Annahme wesentlich, dass der Mensch danach strebt sich weiterzuentwickeln, sich selbst zu verwirklichen. Durch Schaffen einer guten Erzählatmosphäre sollen Möglichkeiten der Entfaltung gefunden werden, deren Ursprung in der Lebensgeschichte zu finden sind. (vgl. *Geppert, 2015, S. 14f*)

2.4.5 Biografiearbeit in der historischen Forschung

Die erzählten und dokumentierten Lebensgeschichten von Menschen haben über die persönliche Bedeutung hinaus einen Wert für die Geschichtsdokumentation und zeigen über historische Daten hinaus ein Bild von vergangenen Zeiten. Diese „Oral history“ hilft wesentlich bei der Deutung von Zeitgeschichte und kann besonders in der Pädagogik einen Beitrag zur politischen Bildung leisten. (vgl. *Gudjons, Pieber, Wagerer, 2007, S. 21*)

2.5 Grenzen und Abgrenzungen der Biografiearbeit

Für Biografiearbeit ist keine eigene spezifische Ausbildung notwendig ist. Sie kann von pädagogisch, soziologisch, theologisch u.a.m. ausgebildeten Menschen angeleitet werden. (vgl. Gudjons, Pieber, Wagerer, 2007, S. 21). Umso mehr ist die Abgrenzung zu therapeutischen Prozessen, zum Lebenslauf und zur objektiven Darstellung einer Biografie zu beachten.

2.5.1 Biografiearbeit ist kein therapeutischer Prozess

Beim Biografischen Arbeiten können Elemente und Ansätze aus verschiedenen therapeutischen Richtungen angewandt werden, es findet aber keine konkret therapeutische Aufarbeitung statt. Biografiearbeit kann auch Prozesse aufzeigen, bei denen eine therapeutische Aufarbeitung angebracht wäre. (vgl. Reich, 2008, S. 16) Die Grenzen zwischen Arbeit an der Biografie und Therapie sind nicht immer leicht zu bestimmen, besonders in intensiven biografischen Prozessen. In nicht therapeutischen Settings gilt es daher die themenorientierte Schwerpunktsetzung nicht zu verlassen. (vgl. ebd., S. 19)

Beim Auftauchen von tieferliegenden Problemen, beim Erkennen von Traumata, ist im Zweifelsfall die biografische Arbeit abubrechen und eine qualifizierte therapeutische Hilfe zu empfehlen.

2.5.2 Biografiearbeit ist kein Lebenslauf

In der Biografiearbeit wird die jeweilige Lebensgeschichte eines Menschen oder Teilaspekte daraus in Hinblick auf seine gemachten Erfahrungen reflektiert. Der Lebenslauf hingegen sammelt chronologische Daten, die für die gesellschaftliche Laufbahn, zum Beispiel für Schule und Beruf, wichtig sind. (vgl. ebda., S. 16)

2.5.3 Biografiearbeit ist keine objektive Darstellung

Die Fähigkeit, dass wir uns an Vergangenes erinnern können, wird als autobiografisches Gedächtnis bezeichnet. Ein Erlebnis wird nicht wie auf der Festplatte eines Computers als eine immer gleich abrufbare objektive Episode gespeichert. Zugleich ist es ein unbewusst selektiver Vorgang. Diese eingespeicherten Fragmente einer Episode werden Engramme genannt.

Viele Erinnerungen werden auch vergessen. Das Vergessen von Erinnerungen ist ein für die Handlungsfähigkeit des Menschen lebensnotwendiger Vorgang, um gut

in der Gegenwart leben zu können. Die gespeicherten Erinnerungen können durch einen Abrufreiz wieder ins Bewusstsein gelangen. Dieser Abrufreiz holt keine objektive Darstellung ans Licht, sondern ist bestimmt durch den jeweiligen Lebenskontext. Das wird die Emergenztheorie des Erinnerns genannt; die Fragmente einer Erinnerung werden durch den Abrufreiz zu einem neu entstehenden Ganzen zusammengesetzt. Abrufreize können auf das Erinnern von Emotionen zielen, benannt als Felderinnerungen, aus einer Beobachterperspektive heraus oder auf das Lebenskonzept. (vgl. Gudjons, Pieber, Wagerer, 2007, S. 24f)

2.6 Anwendungsgebiete der Biografiearbeit

Biografiearbeit kann Anwendung in verschiedenen Bereichen und Prozessen finden, die die Lebensspanne eines Menschen umfassen: die Kinder- und Jugendzeit, die Zeitspanne des Erwachsenenalters und die Lebensphase des älteren Menschen.

2.6.1 Kinder- und Jugendarbeit

Diese findet in der Sozialpädagogik und Jugendhilfe und in der Schule statt. In der Sozialpädagogik kann sie die Kinder und Jugendlichen bei der Identitätsfindung unterstützen, besonders auch bei herausfordernden Lebensverläufen wie dem Untergebracht sein in einer Pflegefamilie. Im Gegensatz zur Erwachsenenbildung, bei der von Selbstverantwortung ausgegangen wird, bedarf die Arbeit bei Kindern und Jugendlichen einer behutsamen Lenkung und das Achten auf die Grenzen der Biografiearbeit bei der Bearbeitung von Traumata.

In der Schule kann Biografiearbeit das geforderte erfahrungsorientierte Lernen unterstützen. Dabei ist zu beachten, dass Biografiearbeit nur freiwillig geschehen und nicht benotet werden darf. Didaktisch ist darum die Bindung an ein Sachthema notwendig und auf die Orientierung an positiven Erfahrungen zu achten. (vgl. *ebda.*, S.30f)

2.6.2 Erwachsenenbildung

Biografiearbeit in der Erwachsenenbildung wird vorwiegend zur Lebensrückschau eingesetzt. Hier kann auch ein besonderer Akzent auf Übergangssituationen und

kritische Ereignisse gelegt werden. Verschiedene biografische Stränge und Themen, wie religiöse Prägung, politische Ereignisse, Werte und Lebensentwürfe können erforscht werden.

Diese kann aus zwei verschiedenen Positionen erfolgen. Einerseits aus der Feldposition und andererseits aus der Beobachterposition. Bei der Feldposition werden Gefühle fokussiert, die erlebte Stimmung einer Szene soll nacherlebt werden. Bei der Beobachterposition geht es mehr um Erinnern und Rekonstruktion von Tatsachen, wie die Frage nach beteiligten Personen, Gegenständen oder Zeiten. Ebenso kann durch Fantasiereisen Unbewusstes angesprochen werden und Bewusstes kann in einer kognitiv orientierten Zeitreise zur Erinnerung gebracht werden. Körperliche Erfahrungen können über das Körpergedächtnis abgerufen werden.

Besonders beliebt ist in der Erwachsenenarbeit die Biografiearbeit in der Gruppe und im Paarsetting. Durch Feedback und Nachfragen können weitere Impulse zur Reflexion gegeben werden. (vgl. *Gudjons, Pieber, Wagerer, 2007, S. 27ff*)

2.6.3 Bildungsarbeit mit älteren Menschen

Durch die Entdeckung der Lern- und Bildungsfähigkeit von Menschen bis ins hohe Alter hat die Biografiearbeit in der Betreuung älterer Menschen in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Hier geht es vor allem ums Erzählen, das aber thematisch gebunden sein sollte. Es beinhaltet die Rückschau auf das gelebte Leben, das Nacherleben von schönen Stunden, Sinnklärung, Integration der gelebten Erfahrungen in den Gesamtzusammenhang der eigenen Lebensgeschichte und die Spuren, die das eigene Leben hinterlässt. (vgl. *ebda., S. 34ff*)

2.7 Methoden der Biografiearbeit

In der Biografiearbeit gibt es vielfältige Methoden. Sie können als modifizierte Methoden aus anderen Wissenschafts- und Arbeitsfeldern entlehnt werden, wie zum Beispiel das Genogramm oder die Aufstellungsarbeit aus der Systemischen Familientherapie. Ebenso wurden für die Biografiearbeit eigenständige Methoden entwickelt, wie zum Beispiel Erzählcafés, Lebensbücher oder Erinnerungskoffer.

Neben narrativen Arbeitstechniken wie dem Erzählen und dem Aufschreiben, wie das Schreiben eines Tagebuchs, gibt es auch kreative Techniken wie Malen, Modellieren, Erstellen von Collagen und Arbeiten mit Naturmaterialien. Ebenso kann

mit Körper- und Sinneswahrnehmungen gearbeitet werden. Meditative und assoziative Verfahren wie Fantasiereisen und Bildassoziationen, wollen auch unbewusste Anteile ansprechen. Das Einbeziehen von Medien wie Familienfotos, Familienfilmen und Musik kann beim Erinnern helfen. (vgl. *Anja Cantzler, 2014, S. 10ff*)

Gerne wird auch bei den kreativen Methoden eine grafische Visualisierung verwendet, wie das Erstellen eines Wappens, Lebensbaums, Lebensspruch oder Stundenplan. (vgl. *Reich, 2008, S. 43*)

3 Theoretische Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse

Die Logotherapie und Existenzanalyse wurde von dem Arzt und Neurologen Viktor Frankl (1905-1997) neben der Psychoanalyse von Freud und der Individualpsychologie Adlers als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ begründet. (vgl. Lukas, 2014, S. 12)

Der Doppelbegriff, den Frankl meist in Fachkreisen verwendete, umfasst sein Gesamtkonzept, wobei die Existenzanalyse auf die anthropologischen Grundlagen der Existenz hinweist und die Logotherapie auf die praktische therapeutische Intervention. In seinen Vorträgen verwendet Frankl oft nur das Wort „Logotherapie“. (vgl. Frankl, 2015, S. 5)

3.1 Das Konzept der Dimensionalontologie

Frankl definiert, dass das Menschsein auf drei Ebenen angelegt ist, auf drei Dimensionen. Die **erste Dimension** ist die **somatische** oder die körperliche und wird mit allen Lebewesen geteilt. Sie umfasst alle körperlichen Phänomene am Menschen, die naturwissenschaftlich messbar sind, organisches und chemisches Geschehen. Die **zweite, die psychische Dimension**, teilt der Mensch bis zu einem gewissen Grad mit den Tieren. Sie umfasst die Gefühle, die Triebe, die Affekte und die Begierden. Zu ihr gehören auch die Kognitionen, alle Phänomene unseres Verstandes, das Denken, die Sprache und die spezifischen Begabungen, ebenso die sozialen Prägungen. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S 40f)

Dieser gegenüber unterscheidet Frankl die **dritte Dimension, die geistige** oder noetische, die die innermenschlichen Vorgänge umfasst, die von Freiheit, Verantwortung und Werteerfassung und von bewusster oder unbewusster Religiosität geprägt sind. (vgl. Lukas, 2019, S. 32) Die dritte Dimension ist spezifisch menschlich und nicht greifbar, messbar oder lokalisierbar. Sie weist den Menschen über sein eigenes Sein hinaus, befähigt ihn zur Selbstdistanz, Selbstreflexion und Selbsttranszendenz. Sie ermöglicht die freie Willensentscheidung für oder gegen Werte, die Suche und das Erfahren von Sinn und beheimatet die Spiritualität. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 40f)

Die erste und die zweite Dimension werden auch als „Psychophysikum“ oder „subnoetische Dimension“ bezeichnet. (vgl. Lukas, 2014, S,19)

Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung bedeutet, dass der Mensch sich im Geist gegenüber treten kann, er kann wie aus einer Vogelperspektive oder wie von einem Berggipfel auf sein Leben mit seinen Herausforderungen schauen. Er kann seine Situation aus einem neuen Blickwinkel betrachten und so in Distanz zu sich selbst treten. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S 42f)

„Die Freiheit des Menschen schließt dessen Freiheit in sich ein, zu sich selbst Stellung zu nehmen, sich selbst gegenüberzutreten und sich zu diesem Zwecke zunächst einmal von sich selbst zu distanzieren“ (Frankl, 2005, S. 126)

Selbsttranszendenz bedeutet über sich und seine eigenen Möglichkeiten hinausdenken. Frankl schreibt dazu:

„Ich nenne diesen Wesenszug die ‘Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz’. Das bedeutet, dass menschliches Dasein immer ausgerichtet ist auf etwas oder auf jemanden, das bzw. der nicht wieder man selbst ist – sei es auf einen Sinn, den es zu erfüllen gilt oder der auf einen anderen Menschen, dem man begegnet.“ (Frankl, 2015, S. 28)

Durch die Fähigkeit zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz hat der Mensch die Fähigkeit sich mit den Bedürfnissen seines Körpers, seiner Triebe, Instinkte oder seiner Emotionen und Kognitionen auseinanderzusetzen. Er muss sie nicht automatisch befolgen, er kann sich auf Grund der dritten Dimension gegen das Psychophysikum entscheiden, sich ihm entgegenstellen. Diese Fähigkeit wird als „noodynamischer Antagonismus“ (vgl. Lukas, 2014, S. 22) oder als die „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnet. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 115)

3.2 Das Motivationskonzept

Das Motivationskonzept der Logotherapie baut auf dem **Willen zum Sinn** auf. Dieser Wille zum Sinn ist eingebettet zwischen der Annahme der Freiheit des Willens und der Überzeugung eines Lebenssinnes. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 45f)

„Nach Auffassung der Logotherapie steht das Bestreben, einen Sinn im Leben zu finden, die primäre Motivation im Menschen dar.“ (Frankl, 2015, S. 12f)

Damit stellt Frankl die gängige Auffassung, wie der Mensch glücklich werden kann, das sogenannte „Homöostaseprinzip“, in Frage. Nach diesem wird der Mensch dadurch zum Handeln bewegt, dass er seine innere Spannung, die durch ein körperliches oder ein psychisches Bedürfnis entsteht, abbauen möchte. Er möchte im

Gleichgewicht, in einer Homöostase sein, das kann zum Beispiel körperlicher Hunger, sexuelle Begierde, Wut oder Geltungsstreben sein. Wird diese Spannung abgebaut, dann fühlt sich der Mensch solange glücklich, bis ein neues Bedürfnis auftritt.

Das **Prinzip der Noodynamik** dagegen besagt, dass der Mensch ein gesundes Maß an Spannung braucht, dass durch den Willen zum Sinn hervorgerufen wird, um glücklich zu sein. Der Mensch steht in einer noodynamischen Spannung, dem Spannungsbogen zwischen Sein und Sollen, zwischen dem, was er gerade ist und wohin zu tun, es ihn zieht. (vgl. Lukas, 2014, S. 37ff)

Sie wird von Frankl definiert als:

„Jene Spannung etwa, die er erfährt durch die Anforderung von einem Lebenssinn, einer Aufgabe, die es zu erfüllen gilt, im Besonderen, wenn es sich um das Angefordert-Sein von einem Daseinssinn her handelt, dessen Erfüllung einzig und allein diesem einen Menschen vorbehalten, abverlangt und aufgetragen ist.“ (Frankl, zitiert in: Lukas, 2014, S. 40)

3.3 Die kopernikanische Wende der Lebensfrage

Nach Frankl ist der Mensch, solange er lebt, bis zum letzten Atemzug, auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Die Existenzanalyse gibt der Sinnfrage auch eine besondere Richtung.

„Während der seiner Verantwortung nicht bewusste Mensch das Leben als eine bloße Gegebenheit hinnimmt, lehrt die Existenzanalyse, das Leben in seiner Aufgegebenheit zu sehen.“ (Frankl, 1983, S. 71)

Sie fordert eine sogenannte kopernikanische Wende: nicht der Mensch fragt das Leben nach dem Sinn, sondern der Mensch ist derjenige, der vom Leben befragt wird, angefordert wird, sich einer bestimmten Situation zu stellen oder ihr gemäß zu handeln.

„... dann müssen wir der Frage nach dem Sinn des Lebens eine kopernikanische Wende geben: Das Leben selbst ist es, dass dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.“ (Frankl, 1983, S. 72)

Da Frankl, wie bereits erwähnt, von der Willensfreiheit ausgeht, liegt es in der Entscheidung und Verantwortung des Einzelnen, ob und wie er auf diese Lebensfrage

antwortet. Die **Freiheit des Menschen** besteht nicht darin, dass der Mensch keinen Bedingungen unterworfen ist und an keine Regeln gebunden ist. Sie besteht in der Freiheit zu etwas, in der Entscheidung der Wahl.

„Selbstverständlich ist der Mensch Bedingungen unterworfen, mag es sich nun um biologische, psychologische oder soziologische Bedingungen handeln: In diesem Sinne ist er keineswegs frei – er ist nicht frei von Bedingungen, er ist überhaupt nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas, das will heißen, frei zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.“
(Frankl, 1980, S. 103)

3.4 Der Sinnbegriff und Sinnverwirklichung

Logotherapie ist eine Sinnlehre. Das Wort „Logos“ steht für das Wort „Sinn“. Sinn hat eine vierfache Bedeutung: der Sinn des Augenblicks, der Sinn bestimmter Lebensabschnitte, der Lebenssinn und der „Über-Sinn“.

Als **Sinn des Augenblicks**, oder der konkrete Sinn in einer Situation, ist es das „Gemeinte, das Gesollte, das Bestmögliche“. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 83)

„Sinn ist das Bestmögliche, das ein Mensch aus einer Situation heraus gestalten kann für sich selbst und für alle beteiligten Menschen.“ (Lukas, zitiert in ebd., S. 134)

Weiters lassen sich Einzelsinne zu größeren Sinneinheiten zusammenfassen, zum Beispiel **der Sinn und die Aufgabe eines bestimmten Lebensabschnittes**.

Außerdem spricht die Logotherapie vom Lebenssinn. Alle größeren Sinneinheiten eines Lebens fügen sich zusammen. Dieser **Lebenssinn** zeigt sich nicht nur am Ende des Lebens, er kann auch jederzeit reflektiert und korrigiert werden.

Frankl nennt auch noch den „**Über-Sinn**“, in dem aller Sinn geborgen ist, den der Mensch nicht begreifen, nur glauben kann. (vgl. ebd., S. 83)

Frankl bezeichnet den Glauben an den Sinn als eine „transzendente Kategorie“, (Frankl, 2005, S. 94) das heißt, dass der Mensch den Sinn in seinem Leben bereits vorfindet, er ist nicht etwas, was von ihm erdacht oder als Gedankengebäude konstruiert wird. So wie wir über die Kategorie von Zeit und Raum nicht hinausdenken können, weil sie für unser Sein Voraussetzung sind, „genauso ist das menschliche Sein immer schon ein Sein auf den Sinn hin, mag es ihn auch noch so wenig kennen.“ (Frankl, 2005, S. 95)

Die Sinnsuche und die Sinnhaftigkeit eines Menschenlebens ist das ganze Leben präsent. (vgl. *ebd.*, S. 94f)

„ ... das Leben eines Menschen behält seinen Sinn bis in ‚ultimis‘ - demnach so lange er atmet;...“ (Frankl, 1980, S. 61).

Sinnverwirklichung geschieht durch das Verwirklichen von Werten, eingeteilt in drei Wertekategorien, auch die **drei Hauptstraßen zum Sinn** genannt, die sich je nach der jeweiligen Lebenssituation ändern oder gewichtig sind. Werte sind „Sinnuniversalien“ (Frankl, 1983, S. 58) oder „umfassende Sinnmöglichkeiten“ (*ebd.*). Die schöpferischen Werte stellen das Schaffen des Menschen in den Mittelpunkt. Durch die Leistung, Kreativität und Fantasie eines Menschen zeigt sich ein für alle sichtbares oder erfahrbares Werk. Die Erlebniswerte nimmt die Person über seine Sinne in Natur, Kunst und in menschlichen Beziehungen wahr. Durch die Einstellungswerte nimmt jemand kraft seiner geistigen Dimension Stellung zu den Geschehnissen, Ereignissen und Widerfahrnissen des Lebens; es ist seine persönlich gewählte Haltung. Diese Einstellungswerte sind auch dann möglich, wenn die schöpferischen Werte und die Erlebniswerte nur mehr marginal zu verwirklichen sind. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 51ff)

Wenn der Sinnanruf nicht in Werten verwirklicht wird, kann sich eine existentielle Frustration herausbilden. Diese kann einerseits ein Anstoß zur Änderung der Lebensweise sein, andererseits sich auch in einer seelischen Krankheit wie Depression oder einer noogenen Neurose manifestieren oder auch in ein existentielles Vakuum einmünden. In der existentiellen Frustration werden vorhandene Werte nicht wahrgenommen. Im existentiellen Vakuum geht es um den Verlust von Werten, es können keine Werte mehr im Leben entdeckt werden. Hier möchte die Logotherapie Hilfestellung geben durch Anregung, die vorhandenen Werte zu finden oder in den gelebten Werten in der Vergangenheit Ansätze für die Gegenwart zu entdecken. (vgl. Lukas, 2014, S. 177ff)

3.5 Das Gewissen als Sinnorgan

Damit der Mensch Sinn verwirklichen kann, muss er auch in der Lage sein, Sinn zu entdecken, zu finden und zu erkennen.

„Sinn muss aber nicht nur, sondern kann auch gefunden werden, und auf der Suche nach ihm leitet den Menschen das Gewissen. Mit einem Wort, das Gewissen ist ein Sinn-Organ. Es ließe sich definieren als die Fähigkeit, den

einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren. (Frankl, 1980, S. 29)

Es geht um die **Orientierung an der objektiven Sinnhaftigkeit**, um das Erkennen des „transsubjektiven Sinnes“ und nicht um den „subjektiven Sinn im Dienst eigener Bedürfnisbefriedigung“. Das Gewissen kann mit einem Kompass verglichen werden, der immer nach Norden zeigt. Das Gewissen ist auch nicht mit dem Überich, das aus den vorgelebten und angenommenen Verhaltensweisen besteht, gleichzusetzen. Durch das Gewissen werden die Werte verstanden, die der Mensch bereits in der Welt vorfindet, die objektive Seinsordnung. (vgl. Lukas, 2014, S. 30f)

Das Gewissen kann man auch mit folgenden Wörtern umschreiben: „innere Stimme, Herzensweisheit, höchste, innere Instanz, ..., die Stimme Gottes, die das Gottgewollte aufzeigt, wie es von gläubigen Menschen genannt wird“ (Schechner, Zürner, 2016, S. 130)

Um den transzendenten Ursprung des Gewissens zu veranschaulichen, spricht Frankl vom Vergleich mit dem Bauchnabel. Dieser ist als einziger Hinweis vom Geborgensein im mütterlichen Organismus geblieben.

„ ... genau so lässt sich Gewissen als sinnvoll nur dann restlos verstehen, wenn es verstanden wird im Sinne eines Hinweises auf einen transzendenten Ursprung.“ (Frankl, 1979, S. 46)

Durch das Gewissen kann eine „außermenschliche Instanz“ (ebd., S. 46) wahrgenommen werden, in der es verwurzelt ist. Laut Frankl muss diese Instanz von „personaler Seinsart“ sein. (vgl. ebd., S. 46) Es ist das „Du Wort der Transzendenz“ (ebd.), das das Sollen des Menschen vorgibt und zum Wollen in Freiheit ruft. (vgl. ebd., S. 52)

4 Persönlichkeitsentwicklung in der Logotherapie

Persönlichkeitsentwicklung in der Logotherapie geschieht in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Charakter, der durch Vererbung und Erziehung geprägt ist und dem Entdecken dessen, was das Person sein des Menschen umfasst, das Frankl in seinen „Zehn Thesen zur Person“ entfaltet hat.

„Der Mensch ‚hat‘ einen Charakter, aber er ‚ist‘ eine Person – und er wird eine Persönlichkeit. Indem sich die Person, die einer ‚ist‘ mit dem Charakter, den einer ‚hat‘ auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sei ihn und sich immer wieder um und wird zur Persönlichkeit.“ (Frankl, zit. in: Schechner, Zürner, 2016, S. 75)

4.1 Bedeutung von Person sein

Die Bedeutung von Person sein hat Frankl in seinen „Zehn Thesen über die Person“ zusammengefasst.

Erste These: „Die Person ist ein Individuum ...“ (Frankl, 2005, S. 87)

Sie ist eine Einheit, die sich nicht teilen und abspalten kann. Auch die klinische Psychotherapie spricht heute nicht mehr von einer Persönlichkeitsspaltung als Krankheitsbild, sondern von alternierendem Bewusstsein. (vgl. ebd., S. 87)

Zweite These: „Die Person ist nicht nur in-dividuum, sondern auch in-summable ...“ (Frankl, 2005, S. 87)

Sie kann nicht in einer höheren Ordnung, wie Masse oder Rasse aufgehen. Bei der Zeugung eines Kindes wird von den Eltern nur das Organische weitergegeben, nicht aber die Person. (vgl. ebd., S. 87f)

Dritte These: „Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum.“ (Frankl, 2005, S. 88)

Jeder Mensch ist einmalig, einzigartig, unvergleichbar. Ein neues Leben, ein neuer Mensch entsteht durch die geistige Existenz, die der Mensch nicht schaffen kann. (vgl. ebd., S. 88)

Vierte These: „Die Person ist geistig.“ (Frankl, 2005, S. 88).

Sie braucht den psychophysischen Organismus, um sich in dieser Welt auszudrücken. Der Organismus hat eine Nützlichkeit für die Person. Der Person selbst kommt aber Würde zu, unabhängig von ihrer Leistung, der Bedeutung für die Ge-

sellschaft und ihrem Ansehen. Als geistige Person kann die Person nicht krank werden, sie kann nur durch Krankheit gehindert werden, sich auszudrücken. (vgl. *ebd.*, S. 88f)

Fünfte These: „Die Person ist existentiell ...“ (Frankl, 2005, S. 91)

Die Person wird geformt durch ihre jeweiligen Entscheidungen, die sie in Freiheit und Verantwortung wählt. Diese Entscheidungen werden durch Werte bestimmt und durch den Willen zum Sinn motiviert. (vgl. *ebd.*, S. 91f)

Sechste These: „Die Person ist ichhaft, also nicht eshaft ...“ (Frankl, 2005, S. 92)

Sie lässt sich nicht allein von Trieben bestimmen. Sie kann sich entscheiden gegen die Antriebe aus der zweiten Dimension, der psychischen Ebene, wie Aggression, Wut, Verzweiflung, zu handeln. Dadurch kann sie Negatives durchbrechen und positiv in die Welt hineinwirken. (vgl. *Schechner, Zürner, 2016, S. 205*)

Siebente These: „Die Person ist nicht nur Einheit und Ganzheit (...), sondern die Person stiftet auch Einheit und Ganzheit ...“ (Frankl, 2005, S. 92)

Die Person ist das, was die einzelnen Dimensionen, das Körperliche, das Psychische und das Geistige, des Menschsein zusammenführt. Im „noopsychischen Antagonismus“ (Frankl), kann sich der Mensch vom Geist her gegen das Zusammenspiel der körperlichen und psychischen Dimension, dem ‚psychophysischen Parallelismus‘ (Frankl) entgegenstellen. (vgl. *Frankl, 2005, S. 92f*)

Achte These: „Die Person ist dynamisch ...“ (Frankl, 2005, S. 93)

Sie kann aus sich heraustreten, hat die Fähigkeit über sich und sein Leben zu reflektieren. (vgl. *ebd.*, S. 93) Die Person kann den persönlichen Sinnaufruf wahrnehmen und ihm entsprechend die geforderten Werte verwirklichen (vgl. *Schechner, Zürner, 2016, S. 247*)

Neunte These: „Die Person kann im Gegensatz zum Tier über sich selbst hinaustreten und so zur Überwelt gelangen.“ (vgl. *Frankl, 2005, S. 93f*)

Die menschliche Welt, die Umwelt wird transzendiert von einer dem Menschen nicht fassbaren Welt. Dessen „Über-Sinn“ kann auch all dem Sinn geben, was für uns sinnlos erscheint, vor allem dem Leiden, dem Sterben, den Tod. (vgl. *Frankl, 2005, S. 94*)

Zehnte These: „Die Person begreift sich selbst nicht anders, denn von der Transzendenz her.“ (Frankl, 2005, S. 94)

Es ist der Anruf der Transzendenz, der durch die Person hindurchklingt, durch sie durchtönt, wie er Begriff „personare“ von seiner Bedeutung her, „durchtönen“ heißt. (vgl. *ebd.*, S. 94)

4.2 Persönlichkeitsverwirklichung als Sinnverwirklichung

Die Entwicklung der Persönlichkeit ist durch die **Selbstgestaltungsfähigkeit** des Menschen gegeben. Das ist eine Fähigkeit der dritten, der geistigen, Dimension. Die körperliche, die erste Dimension des Menschen, ist durch die Vererbung gegeben, der Charakter, der in der zweiten oder seelischen Dimension lokalisiert ist, wird durch die Erziehung beeinflusst. Die dritte oder geistige Dimension kann sich nur im Selbstvollzug, in der Selbstgestaltung verwirklichen. (vgl. *Schechner, Zürner, 2016, S.74ff*)

Die Persönlichkeit wird durch die geistige Dimension gestaltet. Sie wird durch Selbstgestaltung, durch gelebte Entscheidungen geprägt und zeigt sich in der individuellen unverwechselbaren Eigenart. Sie ist entscheidend für die Entwicklung und das Werden des Menschen. Sie kann trotz Vererbung und Charakter in Freiheit handeln. Das drückt auch der humorvoll gemeinte Satz aus. „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“ (*Lukas, 2014, S. 54*) Selbststeuerung im Umgang mit sich selbst hilft bei der Entwicklung der Persönlichkeit. Das ist ein hohes Ziel in der Logotherapie. Das gibt die Zielrichtung vor. (vgl. *ebd.*, S. 54ff)

Selbsterkenntnis ist die Vorstufe dazu und soll nicht das Endziel bleiben, sondern weiterführen zum Handeln, dass in Verantwortung geschieht.

Nach dem Hinschauen auf und Reflektieren der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Lebens, gleichsam der Schau nach innen, braucht es den nächsten Schritt die Zuwendung nach außen, die **Suche und Hinwendung nach dem Sinn**, den es zu erfüllen gilt. Dieser Sinn leuchtet in den Werten auf. Damit hebt sich Frankl von anderen psychologischen Konzepten ab, die Persönlichkeitsentwicklung als Selbstverwirklichung des im Menschen angelegten Potentials sehen, das es zu entfalten gilt. Hierbei steht oft nur die eigene Person im Blick und die Umwelt, die Mitmenschen werden wenig berücksichtigt, ja manchmal sogar als Hindernis für die eigene Entwicklung gesehen. Letztlich geht es auch dabei um das Homöostaseprinzip, um das Aufheben der Spannung, die zwischen der erlebten Realität des eigenen Handelns und Erlebens und den noch gedachten Entwicklungsmöglichkeiten entsteht.

Persönlichkeitsentwicklung in der Logotherapie ist Sinnverwirklichung. Sie geht über die eigene Welt der Person hinaus, sie transzendiert sich auf die Umwelt, auf den Mitmenschen, auf eine bestimmte Sache, für die die Person sich einsetzen möchte. Sie will auf den im Gewissen erkannten Ruf des Logos antworten. (vgl. Frankl, 1983, S. 77f)

Wer Glück um des Glückes willen anstrebt, um sich wohl zu fühlen, um Lust zu empfinden, verfehlt den Sinnaufruf, begegnet dem Leben nicht aufgerichtet, sondern befindet sich in einer Schräglage, die die Gefahr der Enttäuschung, Selbstmitleid, Anklage und Sucht mit sich trägt. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 91ff)

„...aber nur in dem Maße, in dem der Mensch Sinn erfüllt, in dem Maße verwirklicht er auch sich selbst. **Selbstverwirklichung** stellt sich dann von selbst ein, als eine **Wirkung der Sinnerfüllung**, aber nicht als deren Zweck.“
(Frankl, 1983, S. 77)

5 Die Bedeutung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in der Logotherapie

Die menschliche Lebenszeit gliedert sich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Logotherapie gibt diesen Zeiten eine spezielle Bedeutung.

5.1 Der Optimismus der Vergangenheit

Die Vergangenheit ist die Zeit, über die er Mensch nicht mehr verfügen kann, sie enthält keine Gestaltungsmöglichkeit mehr. Sie fällt somit in den schicksalhaften Bereich.

Gleichzeitig ist die Vergangenheit auch diejenige, die wie in einer mit Korn gefüllten Scheune alle gelebten Wirklichkeiten für immer bewahrt.

„Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.“ (*Frankl, 1983, S. 95*)

Frankl ermutigt nicht auf die Zeit zu schauen, die bereits vergangen ist, sondern auf das zu blicken, was sich in dieser Zeit durch das Erleben von Werten ereignet hat. Frankl spricht vom „Optimismus der Vergangenheit“. Dafür verwendet er das Bild von einem Abreißkalender. Während der Pessimist sieht, wie die Kalenderblätter immer weniger werden, sieht der Optimist auf die bereits gelesenen und gesammelten Kalenderblätter. (*vgl. Frankl 2005, S..43f*) Die Vergangenheit ist die gelebte Wirklichkeit.

5.2 Die Gegenwart als Verfügungsraum

Bei der Gegenwart geht es um das „in dieses Vergangensein hineinschaffen“ (*Frankl, 2005, S. 45*). Sie ist der einzige Verfügungsraum für unser Handeln, für unsere Entscheidungen. „Nichts läßt sich aus der Welt schaffen, was einmal geschehen ist; kommt nicht alles nur umso mehr darauf an, daß es in die Welt geschaffen wird?“ (*Frankl, 1983, S. 95f*)

In der Gegenwart gibt es in jeder Lebenssituation einen persönlichen Freiraum, den es zu erkennen und in dem es zu handeln gilt. In ihr kann der Mensch Stellung zu seiner Vergangenheit und zu seinem schicksalhaften Bereich beziehen. Hier kann er Antwort geben, auf das, was ihm das Schicksal sozusagen vorsetzt, zu seiner

selbst gestalteten Vergangenheit. Hier hört er den Sinnaufruf durch die Stimme des Gewissens, entscheidet sich in Verantwortung, verwirklicht Werte.

5.3 Der Aktivismus der Zukunft

Die Zukunft steht uns noch nicht zur Verfügung. In die Zukunft zu blicken, heißt auf die Visionen, Vorstellungen der geplanten Werteverwirklichungen zu schauen. In ihr leuchten die verschiedenen Wahlmöglichkeiten wie Sterne am Himmel auf und bewegen uns zum Handeln in der Gegenwart. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 95ff) Frankl spricht parallel zum „Optimismus der Vergangenheit“ vom „Aktivismus der Zukunft“. (vgl. ebd., S. 306)

Für Frankl fließt die Zeit nicht wie generell gesehen, von der Vergangenheit in die Zukunft, sondern umgekehrt von der Zukunft in die Vergangenheit. Denn in der Zukunft liegen die vielen Möglichkeiten bereit, von denen einige durch Entscheidungen in der Gegenwart in die Vergangenheit hinübergebracht werden. Der Lebensauftrag ist, aus den vielen Möglichkeiten das auszuwählen, wozu die Stimme des Gewissens einlädt, die Antwort zu geben, wonach das Leben fragt. Das ganze Leben von der Vergangenheit über die Gegenwart bis hinein in die Zukunft wird vom Über-Sinn umfasst. (vgl. ebd., S. 305)

6 Sinnzentrierte Biografiearbeit

Bei den theoretischen Grundlagen der Biografiearbeit wurde aufgezeigt, dass diese von verschiedenen wissenschaftlichen Richtungen und theoretischen Ansätzen geprägt sein kann. Je nachdem, welcher Ansatz gewählt wird, erhält die Biografiearbeit ihren eigenen Schwerpunkt. So kann der Fokus auf die äußeren Umstände, auf frühkindliche Erfahrungen, auf das Familiensystem oder auf das Verwirklichen noch ungelebten Potentials der Persönlichkeit gelegt werden. Die folgenden Überlegungen möchten nun nachspüren, welche Schwerpunkte Biografie setzt, wenn sie auf Grundlage das Konzept der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls zu Grunde aufbaut. Sie wird im Folgenden als sinnzentrierte Biografiearbeit bezeichnet.

Biografiearbeit umfasst das Leben in seiner Gesamtheit, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie kann darauf Bezug nehmend Hilfestellung für Lebensbilanzierung, Lebensbewältigung und Lebensplanung sein.

6.1 Die Lebensspuren

Der Pfad der Lebensspuren führt in die Vergangenheit. Es ist nicht selten gerade das Interesse an der Vergangenheit, das zur Biografiearbeit hinführen kann. Die Fragen: „Warum bin ich der, der ich bin; warum bin ich so geworden; welche Spuren habe ich bereits hinterlassen?“ können zu einem Blick in die Vergangenheit bewegen. Wie ich mich jetzt erlebe, meine Identität, das Selbstwertgefühl, hat auch einen Ursprung in dem vergangenen Erleben von Beziehungen, von Erfahrungen des Angenommenseins und des Abgelehntseins. (vgl. Schechner, Zürner, 2016., S. 251) Dieser Blick in die Vergangenheit kann auch über das eigene individuelle Leben hinaus auf die Vorfahren gehen, die Eltern, die Großeltern, die Urgroßeltern, die Geschwister, bewegt durch die Suche: „In wessen Spur bewege ich mich? Was habe ich von meinen Vorfahren mitgenommen? Was ist für mich Last und was Geschenk?“

6.1.1 Die Lebensspur der Vorfahren

„Sie verhält sich, wie die Mutter; das hat er vom Vater“

Solche Sätze sind oft zu hören. Vererbte Anlagen körperlicher und psychischer Art sind das biologische und das soziologische Schicksal. Die Auseinandersetzung damit kann das Verständnis der eigenen Identität vertiefen. Die Erkenntnis, welche Vorfahren in meiner Lebenslinie stehen, kann Sicherheit vermitteln und dabei helfen, Familienangelegenheiten zu ordnen. Es geht hierbei um Angelegenheiten aus der ersten und zweiten Dimension der Dimensionalontologie. Erkenntnisse dazu können durch Stammbaumforschung und Erzählungen der Eltern und Verwandter aus den vorherigen Generationen erfragt werden, ergänzt durch Fotos und Tagebücher.

Die sinnzentrierte Biografiearbeit nimmt diese Erkenntnis wahr, bleibt aber nicht dabei stehen, sondern transzendiert sie auf einen Sinn hin. Meinen Vorfahren verdanke ich mein Leben, sie haben mir den Boden bereitet, auf dem ich mich jetzt bewegen kann. Hier beleuchten die zweite und die dritte These zur Person (vgl. Kapitel 4), wie die Logotherapie zu dieser Vergangenheit steht. Das, was die Eltern uns weitertradiieren durch Genetik und soziale Bedingungen, finden wir in der ersten und zweiten Dimension des Menschen. Die geistige Person, die geistige Existenz ist etwas von der Transzendenz her Geschenktes, ist etwas absolut Neues. Das weist auf eine Gestaltungsfreiheit des Menschen hin, das trotz aller schicksalhaften Bedingungen möglich ist.

„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.“ (*Frankl, 1983, S. 92*)

Positives und Negatives wird von den Vorfahren an uns weitergegeben. Durch die sinnzentrierte Biografiearbeit kann zu Beidem Stellung bezogen werden, einerseits durch Dankbarkeit und Würdigen, andererseits durch Annahme und Vergebung. Die sinnzentrierte Biografiearbeit möchte zu diesem Prozess anregen, ihn begleiten und den Sinnaufruf für die eigene Person entdecken helfen: „Wie möchte ich mich dazu verhalten, welchen Handlungsschritt möchte ich nun setzen?“

Fallbeispiel: Aus dem Leben von Thomas

Thomas ist ein Student von 22 Jahren. Nach seiner Bachelorarbeit möchte er seinen Zivildienst ableisten und ist auf der Suche nach einem Einsatzort. Er hat von einer

Organisation gehört, wo es möglich ist, in Einrichtungen zu arbeiten, die sich für die Aufarbeitung der nationalsozialistischen Vergangenheit einsetzen. Allerdings beginnen die Vorbereitungen dazu schon ein Jahr vorher und viel Zeit muss in die Vorbereitungen investiert werden. Die Frage ist für ihn, ob er sich angesichts des hohen Zeitaufwands dafür einsetzen möchte.

Thomas beginnt sich im Zuge der Fragestellung auch mit der Geschichte seiner Familie zu beschäftigen und erfragt, wie sich seine Urgroßeltern zum Nationalsozialismus verhalten haben. Er befragt dazu seinen Großvater, der damals noch ein Kind war, was er von seinen Eltern und Schwiegereltern weiß.

Die Auseinandersetzung mit der Geschichte seiner Vorfahren hilft ihm bei der Entscheidung für den Gedenkdienst. So steht er damit in der Tradition seiner Familie, die den Nationalsozialismus abgelehnt und darunter gelitten hat.

6.1.2 Lebensbilanzierung und Vergangenheitsbewältigung

Mit der eigenen gelebten Vergangenheit, den Ereignissen, den gelebten Werten und den Entscheidungen bleiben wir im Bereich des Schicksalhaften, in dem keine Wahlmöglichkeit und keine Gestaltungsmöglichkeit mehr besteht. Die Logotherapie lädt zu einer positiven Schau der Vergangenheit ein, nicht zuerst die vergangenen Tage zu zählen, sondern auf die gelebte Gestaltung in der vergangenen Zeit zu schauen. Das ist das gesammelte Korn in der Lebensscheune, (vgl. Frankl, 2005, S. 48) und es ist die Frage, welche Lebensspuren nach dem eigenen Tod noch sichtbar sein werden.

Der Blick in die Vergangenheit dient in der sinnzentrierten Biografie nicht dem gezielten Aufdecken von Unbewusstem. Es soll zu keiner verkrampften Selbstbeobachtung kommen, sondern nur das soll beobachtet werden, was das Leben im Hier und Jetzt behindert. Als Vergleich dafür dient das Bild der Rolltreppe, die bei Störung kurz angehoben wird, im unterirdischen Mechanismus repariert wird und dann wieder zum Laufen zurückversetzt wird. (vgl. Lukas, 2017, S. 186)

Die sinnzentrierte Biografie lädt ein, in der eigenen Vergangenheit, den **Blick auf die verwirklichten Werte** zu lenken und sich daran zu freuen. Eine sinnzentrierte Vergangenheitsreflexion kann zum Würdigen der eigenen Leistungen führen. So wird der Wert des gelebten Lebens sichtbar und trägt zum Selbstwert und zur Identität bei. Unweigerlich taucht da auch die Frage auf, wie der Umgang mit den als falsch empfundenen Entscheidungen, versäumten Möglichkeiten, mit schuldhaften

Verhalten und schicksalhaften Ereignissen, der „tragischen Trias von Leid, Schuld und Tod“ (Frankl, in Schechner, Zürner, 2016, S. 269) sein könnte. Bei schuldhaftem Verhalten lädt die sinnzentrierte Biografiearbeit zur Wiedergutmachung ein durch Entschuldigung bei der betroffenen Person, oder wenn das nicht möglich bei einer andern oder durch einen inneren Wandel. (vgl. ebd., S. 314ff) Schicksalhafte tragische Ereignisse können durch die noetische Dimension neu bewertet werden und einen Sinn abgerungen werden. Die Einstellung zu tragischen Ereignissen zählt zu den drei Wertkategorien, die Sinn aufleuchten lassen. Für diese äußerst herausfordernde Haltungskorrektur braucht es Hilfestellung und begleitende Beratung durch Würdigen des bisher bewältigten Leides, Suche nach irgendetwas Sinnvollem dahinter, auf das verbliebene Gute hinweisen, Perspektiven der Möglichkeit eines Reifungsprozesses aufzeigen in Richtung Dankbarkeit, liebevolles Verhalten, Vergebung. (vgl. Lukas, 2014, S. 173ff)

6.2 Lebensbilder, Lebensbewältigung

Lebensbewältigung geschieht in der Gegenwart, der einzigen Zeit, in der durch Handeln das Leben gestaltet werden kann. Biografiearbeit deckt auf, wie das jetzige Lebensbild im Moment wahrgenommen wird, zeigt die Phänomene aus der zweiten Dimension des Menschen auf, körperliche und emotionale Befindlichkeiten, versucht Deutungsmuster auf die Spur zu kommen.

Die sinnzentrierte Biografiearbeit erweitert diesen Fokus auf die noetische Dimension. Es geht in der sinnzentrierten Biografiearbeit darum, dass **Bewusstsein zu stärken „für den Anruf der Transzendenz**, der durch die Person hindurchklingt, durch sie durchtönt.“ (Frankl, 2005, S. 94) Diese Transzendenz leuchtet in der Sehnsucht nach dem Guten, Wahren, Schönen, nach dem Vollkommenen, nach der Liebe. Diese Sehnsucht wird auch in der Kunst, Religion und Kultur ausgedrückt. Das Verwirklichen von Erlebniswerten, wie das Staunen über ein Naturereignis, das Erleben von beglückten Beziehungen lassen Transzendenz erahnen. Frankl erwähnt das beeindruckende Erlebnis des Alpenglühens oder das Hören einer Sinfonie, das als Anruf der Transzendenz erlebt werden kann. (vgl. Frankl, 1983, S. 60)

6.2.1 Wertewahrnehmung und Werteentdeckung

Sinnzentrierte Biografie kann beleuchten, welche Werte gelebt werden. Sie kann die Lebensbalance betrachten, nachspüren, welche der drei Wertekategorien verwirklicht werden. Das ist bei Lebensunzufriedenheit und Stresssymptome wichtig. Sinnzentrierte Biografiearbeit regt damit zur Wertewahrnehmung, aber auch zum Werteentdecken an. Es gilt die Frage zu beantworten, welcher Wert soll jetzt gelebt werden.

Wertewahrnehmung wird angeregt durch die **Methode der Dereflexion**, die vom Kreisen um ein Problem weg und den Fokus auf das Positive im Leben lenken kann. Hilfreich dabei sind Methoden, wie zum Beispiel:

- „das Tagebuch der guten Stunden“ Tagebuch über das Gute, das Schöne, das mir tagsüber begegnet, zu führen.
- die graphische Darstellung einer Sonne, der „Wertesonne“.
- das Erstellen einer persönlichen Collage mit Bildern oder Postkarten.
- das Sprechen über ein Lied, einen Film, ein Buch oder ein Bild, das besonders beeindruckt und die für den Betreffenden wichtige Werte enthalten.

Wertewahrnehmung wird unterstützt durch die **Methode der Sinnentdeckungshilfen** nach Lukas:

- Fragen nach guten Zeiten stellen,
- Vorbilder suchen,
- erarbeitet, welche Aufgabe warten könnte,
- Visionen wecken,
- Mut machen
- das persönliche Gefragt sein aufzeigen,
- darauf hingewiesen, dass die Welt durch den persönlichen Einsatz etwas heiler gemacht werden kann.

(vgl. Lukas 2014, S.183f und Schechner, Zürner, 2016, S. 148f)

6.2.2 Den Freiraum erkennen

Sinnzentrierte Biografiearbeit will auf den Freiraum aufmerksam machen, anregen, das Leben in den eigenen Möglichkeiten zu gestalten und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Wir erleben uns in der Gegenwart manchmal als ohnmächtig gegenüber den Geschehnissen rund um uns, den Zeitströmungen, den Herausforderungen, die uns durch die Zeitumstände, durch das Leben in Beziehungen, Gesundheit oder Krankheit gegeben sind. Das **Sinnsensibilisierungstraining** nach Lukas kann helfen zwischen schicksalhaften Begebenheiten und dem Freiraum für Gestaltung zu differenzieren. Folgende Fragen sollen der Entscheidungshilfe dienen:

1. „Was ist mein Problem?“
2. „Wo ist mein Freiraum?“
3. „Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?“
4. „Welche davon ist die sinnvollste?“
5. „Diese eine will ich verwirklichen?“ (Lukas, 2014, S. 185f)

Sinnvolle Biografiearbeit aktiviert das **Gefühl der Verantwortlichkeit** für den momentanen Gegenwartsmoment.

Hier in der Gegenwart ist der Mensch aufgerufen, die Antwort zu geben, die das Leben an ihn stellt, sein Dasein zu verantworten im Hier und Jetzt. (vgl. Frankl, 2005, S. 40)

6.2.3 Der persönliche Sinnaufruf

Sinnzentrierte Biografiearbeit will auf die Stimme des Gewissens aufmerksam machen, in der der persönliche Sinnaufruf gehört werden kann.

„Denn 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.“

(Frankl, zitiert in Schechner, Zürner, 2016, S. 143)

Biografiearbeit kann auf Bedingungen aufmerksam machen, die helfen, die Stimme des Gewissens zu hören und anregen, diese in der Lebensplanung zu berücksichtigen. Dazu braucht es im Lärm und in der Hektik des Alltags Oasen der Stille und Ruhe. Es geht dabei auch um einen guten Umgang mit den sozialen Medien, die auch zur Reizüberflutung führen können. Durch die Stimme des Gewissens ist es möglich, den Sinnaufruf des Augenblicks zu erkennen. Dieser ist eine Ausgewogenheit zwischen dem Dasein für einen Menschen oder eine Sache und dem, was der Mensch gerade selbst braucht. (vgl. Lukas, 2018, S. 7)

6.2.4 Die noodynamische Spannung und die Trotzmacht des Geistes

Bei der Werteverwirklichung, beim Entdecken der Freiräume, beim Hören auf die Stimme des Gewissens bleibt immer ein Unerfülltsein, eine Spannung. Wir können unsere Ziele, Vorstellungen nie ganz verwirklichen. Das Gleichgewicht, die Homöostase, ist nur für kurze Zeit zu erzielen. Die Logotherapie zielt von vornherein nicht auf das Erreichen des psychischen Gleichgewichts aus der zweiten Dimension an. Sinnzentrierte Biografiearbeit weist auf diese Spannung als menschliches Phänomen hin und sucht nach Möglichkeiten, diese Spannung auszuhalten und sie zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit zu nützen. Durch die Trotzmacht des Geistes kann eine Spannung aus der zweiten Dimension in einen Sinnaufruf in der dritten Dimension gewandelt werden und darauf eine Antwort gegeben werden.

„Worauf es ankommt, ist nämlich tatsächlich nicht die Angst oder was für Gefühle immer wir gerade haben möchten, vielmehr einzig und allein, wie wir zu ihnen Stellung nehmen, also unsere Einstellung. Diese Einstellung jedoch ist jeweils eine frei gewählte.“ (Frankl, zit. in Lukas, 2005, S. 69)

Fallbeispiel: Aus dem Leben von Barbara

Barbara ist verheiratet, hat zwei Kinder im jugendlichen Alter, ist im Marketing eines großen Betriebes tätig. Sie ist eine sehr engagierte Mitarbeiterin ihres Betriebes. Abends und am Wochenende wird sie ungeduldig und neigt zu aggressiven Äußerungen ihrem Mann und ihren Kindern gegenüber, wenn es zu Hause anders läuft, als von ihr geplant, zum Beispiel bezüglich Ordnung halten, Mithilfe im Haushalt. Das momentane Standbild von Barbara in der Gegenwart ergibt einerseits eine engagierte Mitarbeiterin im Betrieb, andererseits eine manchmal ungeduldige, cholerisch reagierende Mutter und Ehefrau.

Sinnzentrierte Biografiearbeit entwickelt sich bei Barbara folgendermaßen: Zuerst wird der engagierte Charakter von Barbara gewürdigt, ihre Leistungen in Familie und Beruf, dann wird nach den körperlichen Befindlichkeiten, wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Bewegungsmangel gefragt. Weiters wird auf ihre Reaktionen auf der psychischen Ebene geachtet: wie ist das Klima in der Firma, mit den Kollegen, wie ist die Aufgabenverteilung, wie das Verhältnis zu ihrem Mann und ihren Kindern. Verbesserungsmöglichkeiten werden diesbezüglich mit Barbara erhoben mit der Frage nach Gelungenem in der Vergangenheit. Ein sehr wichtiger Aspekt in der sinnzentrierten Biografiearbeit ist die noetische Dimension. Das Leben von Barbara wird

in Hinblick auf Werteverwirklichung durchleuchtet, sie wird zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz angeregt durch die Frage, welches Vorbild, sie für ihre Kinder sein möchte, wie sie sich ihrem Mann zuliebe verhalten möchte. Barbara wird zum Führen eines Tagebuchs über Gelungenes angeregt.

6.3 Lebensträume – Lebenserwartungen

Um den Orientierungsleitlinien für die geforderte Entscheidung im Hier und Jetzt zu erhalten, kann einerseits der Blick in die Vergangenheit helfen, zum Beispiel die Frage nach Gelungenem stellen, aber auch der Blick in die Zukunft mit der Frage nach dem angestrebten und gewünschten Verhalten. In der Zukunft liegen die vielen Möglichkeiten. Um Möglichkeiten zu verwirklichen braucht es Kraft, Ausdauer und Motivation.

6.3.1 Wünsche für die Zukunft

Es gibt sie im Märchen: die gute Fee und sie erfüllt einen Wunsch. Die logotherapeutische Beratung greift auf die „gute Feenfrage“ zurück. Sie tut dies, um das geistige Potential zu aktivieren, selbst zur guten Fee zu werden, die sich durch aktive Lebensgestaltung der Erfüllung des Wunsches annähert.

6.3.2 Die Zukunft als Erntezeit

Ein weiteres Bild, das für die Handlung in der Zukunft motivieren kann, ist das Bild vom Korn in der Lebensscheune, das ich durch meine Entscheidungen, durch mein Handeln, durch meine Einstellung in meine Lebensscheune schaffe: Welches Korn soll noch von mir hineingeschafft werden und gibt es schlechtes Korn, dass ich durch gutes Korn überdecken möchte?

6.3.3 Die Zukunft als unverwirklichte Möglichkeiten

In der Zukunft liegen die vielen Möglichkeiten. Um Möglichkeiten zu verwirklichen braucht es Kraft, Ausdauer und Motivation. Der Blick in die Zukunft hat gerade im Motivationskonzept der Logotherapie einen wichtigen Stellenwert. Es geht darum, zu erkennen, wozu sich der Mensch kraft seines Gewissens berufen fühlt, die Möglichkeiten durch Entscheidung in die Wirklichkeit hereinzuholen. Auch hier gilt es durch die noetischen Dimension einerseits den Blick offen zu halten für den Sternenhimmel der Möglichkeiten (*Lukas, zit. in Schechner, Zürner, 2016, S. 96*) und

daraus den Sinn des Augenblicks zu verwirklichen, andererseits auch auf das Unfassbare und Unbegreifliche zu hören, das die Person durchdringt, durchtönt.

6.3.4 Die Zukunft und der „Leitstrahl der Transzendenz“

Wenn es bei der Biografiearbeit auch um das Erkennen des biografischen Sinns geht, dann geht es bei sinnzentrierter Biografiearbeit, um den Lebenssinn und darüber hinaus, den Blick auch für den universellen Sinn offenzuhalten. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, sich dem „Anruf der Transzendenz“ (vgl. *Kapitel 4*) zu stellen.

Lebensziele werden durch Entscheidungen verwirklicht, sie sind selbstgesetzt und selbstgewählt. Reflektiert man die bisher gesetzten größeren Lebensziele eines Menschen, dann kann dahinter ein fast gleichbleibendes Muster erkannt werden: der Lebenssinn, der holistische Sinn des ganzen Lebens, der nicht nur am Ende, sondern auch partiell erahnt werden kann. Das ist der „Leitstrahl der Transzendenz“, der das Leben als unsichtbarer Begleiter durchzieht. Je sinnvoller ein Lebensentwurf, umso mehr kann der Lebenssinn mit den Lebenszielen in Zusammenhang gebracht werden, umso mehr spürt der Mensch Glück in seinem Leben. (vgl. *Lukas 2008, S. 15f*)

Der Lebenssinn kann mit der Aussage eines Films verglichen werden. Wer sich einen Film ansieht, der weiß, dass jeder Film eine Aussage hat, die sich am Ende des Filmes zeigt, der aber bereits in den einzelnen Szenen anklingt. (vgl. *Frankl, zit. in Lukas., 2005, S. 133f*) Wie man manchmal aus einzelnen Filmszenen schon vor Ende des Filmes seine Aussage erahnen kann, so lässt sich auch aus der Rückschau von Lebensentscheidungen, der Lebenssinn erahnen.

Diesem möglichen Lebenssinn kann in der sinnzentrierten Biografiearbeit nachgespürt werden. Daraus lassen sich **Leitlinien des Handelns** erkennen, wohin der persönliche Lebensanruf weisen möchte. Es ist wie das Erkennen eines roten Fadens, einer Orientierungsleitlinie.

Dieser Lebenssinn „muss nicht nur gesucht, sondern auch erobert werden“ (*Lukas, 2008, S. 14*) Für die Persönlichkeitsentwicklung bedeutet dieses Wissen und stückweise Erkennen des Lebenssinns, dass das Leben Sinn hat, dass es um mein Gebraucht sein, um den eigenen Beitrag in der Welt geht.

6.3.5 Den roten Faden des Lebens entdecken

Um seinen Lebenssinn, den roten Faden des Lebens zu erkennen, braucht es Zeit und Ruhe, ein Eindämmen der Reizüberflutung, braucht es den Blick wie von oben, von einem Gipfel auf die darunterliegende Landschaft. Steht man unten in der Landschaft, so sieht man nur einen kleinen Ausschnitt des Flusses, steht man auf einem Berg, so sieht man den Flussverlauf, wie er sich in die Landschaft einfügt, wie er einmündet in einen großen See.

Eine Möglichkeit, einen solchen roten Lebensfaden zu erkennen ist die geführte Autobiografie nach Elisabeth Lukas. Für das Schreiben und das Besprechen wird viel Zeit eingeplant, neun Monate, ein Kapitel pro Monat. Das Erzählen in der Gruppe bringt eine zur eigenen Reflexion zusätzliche Perspektivenerweiterung. Von meinen Vorfahren, meinen Eltern spannt sich der Lebensbogen bis hin zu den erträumten Spuren, die ich in der Welt hinterlassen möchte. Vielleicht lässt sich daraus auch ein roter Faden, eine „goldene Spur“ (Lukas, 2008, S. 14) erkennen.

Eine andere Möglichkeit für sich einen roten Lebensfaden oder eine goldene Spur zu erkennen ist, die graphische Darstellung einer Lebenslinie, einer Timeline, oder das Erstellen einer „Schriftrolle“, in der auf einem wie zu einer Rolle geformten Papier vom Lebensanfang bis in die Zukunft hinein, wichtige Ereignisse beschrieben werden.

Dieser rote Faden kann auch in einem Wort, einem Satz, einem Bild benannt werden. Dem Werk, ob nun eine grafische Darstellung oder eine geschriebene Autobiografie kann nun eine Überschrift, ein Titel gegeben werden, der als Handlungsleitlinie für die Zukunft gelten kann.

Fallbeispiel: Aus dem Leben von Hanna

Hanna hat die Möglichkeit, eine andere Arbeit in ihrer Firma anzunehmen, die Arbeit scheint für sie passend, sie könnte ihre Talente einsetzen, das Gehalt wäre höher, allerdings hätte sie dadurch weniger Zeit für ihre Familie, ihre Hobbys und ihr ehrenamtliches Engagement. Hanna wird angeregt, ihre Lebenslinie grafisch darzustellen, mit wichtigen Ereignissen und Entscheidungen als Leuchttürme veranschaulicht. Dabei wird sie ermutigt, nach besonders glücklichen und für sie sinnvollen Erfahrungen und Entscheidungen zu suchen. Diese Lebenslinie wird in die Zukunft mit der Frage weitergedacht, worüber sie sich in fünf, in zehn Jahren freuen möchte.

Hanna erkennt als ihr Lebensmuster, dass es ihr wichtig ist, auch Zeit für Begegnungen, für die Familie, für das Ehrenamt zu haben. Es wird auch angeregt, dass Hanna der „goldenen Spur“, die sie in ihrem Leben erkennt, einen Namen, eine Überschrift gibt.

6.4 Die geführte Autobiografie nach Elisabeth Lukas

Der sinnzentrierte Ansatz in der Biografiearbeit kommt in der geführten Autobiografie nach Lukas zum Ausdruck. In ihrer ursprünglichen Form findet sie in einer logotherapeutischen Selbsterfahrungsgruppe statt, in der die, von den Beteiligten geschriebenen Einheiten, in der Gruppe reflektiert werden. Sie kann aber ebenso als Einzelarbeit unter Anleitung eines Beraters durchgeführt werden. Sie beinhaltet die drei Vollzüge, die in der Biografiearbeit behandelt werden: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie gliedert sich in neun Kapitel, die sich mit einem bestimmten Lebensthema und Lebensabschnitt beschäftigen: Eltern, Vorschulzeit, Schulzeit, Erwachsenenzeit, Gegenwart, nähere Zukunft, fernere Zukunft, das eigene Sterben und die hinterlassenen Spuren.

Niedergeschrieben wird es in zwei gegenüberliegenden Spalten. Die linke Seite erzählt chronologisch und utopisch, das Geschehene und die Zukunftsvision wird erzählt. Die rechte Seite regt zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz an: Wie kann das Geschehen bewertet werden, was kann daraus gelernt werden, welche Sinnspuren sind darin erkennbar, welcher Sinn möchte noch erfüllt werden?

Ziel dieser geführten Autobiografie ist die Anbindung des Lebens an den Sinn, ist Erkennen der bereits gewirkten und noch zu erwirkenden Sinnmöglichkeiten, ist Hilfe zur Persönlichkeitsentwicklung. (vgl. Lukas, 2014, S. 251ff)

7 Bedeutung der Dimensionalontologie für sinnzentrierte Biografiearbeit

Sinnzentrierte Biografiearbeit hat als Aufgabe, anzuregen, das Leben aus der noetischen Distanz durch Selbstdistanz und Selbsttranszendenz zu betrachten. Dennoch ist es ihre Aufgabe auch die anderen zwei Dimensionen, die körperliche und die psychische wahrzunehmen. In der ersten These zur Person von Frankl (*vgl. 4. Kapitel*) wird die Person als ein unteilbares Individuum definiert. In der vierten These zur Person (*ebd.*) wird darauf hingewiesen, dass die geistige Person, den psychophysischen Organismus braucht, um sich auszudrücken. In der zehnten These (*ebd.*), wird von Durchtönen der Transzendenz durch die Person hindurch gesprochen. In diesem Zusammenhang bietet sich der Vergleich mit einem Musikinstrument, zum Beispiel einer Trompete, an. Damit die Töne gut klingen, ist auch die Beschaffenheit und das Achten auf das Instrument wichtig.

Sinnzentrierte Biografiearbeit nimmt auch die Gegebenheiten aus der körperlichen und psychischen Dimension wahr, um denn auch zur noetischen Dimension hinzuführen.

7.1 Der Stellenwert der somatischen Dimension

Die körperliche Dimension kann zum Beispiel durch Elemente aus der MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduktion) Methode angesprochen werden. Diese Methode wurde vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zin entwickelt. Sie kombiniert Achtsamkeitsübungen mit Körperwahrnehmung. Die Methode ist als Tool im Coachingprozess bei der Intervention von alltäglichen Problemstellungen wie Stress oder Überforderung verankert. Sie geht von der angeleiteten Ganzkörperwahrnehmung, dem sogenannten Bodyscan, das im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden kann, bis hin zu ganz einfachen Übungen, wie das Wahrnehmen von Handflächen oder Fußsohlen. Die Wahrnehmung des Körpers von innen, die Interozeption, verstärkt die Fähigkeit, Spannungen in einem wohlwollenden Abstand, ohne Bewertung wahrzunehmen, und Wohlfühlorte des Körpers zu entdecken, die als Ressourcen dienen können. (*vgl. Mikisch, 2020, o. S.*) Für die sinnzentrierte Biografiearbeit können sie als momentane Ausgangswahrnehmung dienen, von der her die Vergangenheit und die Zukunft beleuchtet wird.

Fallbeispiel: Aus dem Leben von Kerstin

Kerstin befindet sich in einer Phase der Unsicherheit. Sie hat vor kurzen ihren Wohnort gewechselt und vermisst ihre gewohnte Umgebung, sie fühlt sich wie entwurzelt. Zu Beginn der Beratung wird Kerstin zu einer kleinen Körperübung eingeladen: zum Hinspüren auf den Bodenkontakt mit dem linken und dem rechten Fuß, um zu erspüren, dass der Boden sie trägt. Als Hausaufgabe wird sie zu einer bewussten Gehübung für ein paar Minuten pro Tag eingeladen. Diese Übung, dass der Boden sie trägt, ist eine Hinführung zum Phänomen des Urvertrauens, dass sie trotz aller Herausforderungen vom Leben getragen ist.

7.2 Der Stellenwert der psychischen Dimension

Im noopsychischen Antagonismus wird das Psychophysikum in Spannung oder sogar als Gegenspieler zur noetischen Dimension erlebt. Diese Spannung, in der sich das Psychophysikum mit der noetischen Dimension befinden kann, kann entweder in der zweiten Dimension ausgeglichen werden oder als Anruf aus der dritten Dimension zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit verstanden werden. Mit Gefühlen bewerten wir das Leben aus der zweiten Dimension, sie können freudig sein und schmerzhaft. Das Gefühl kann bewusst wahrgenommen werden und es kann versucht werden, den Wert zu benennen, der hinter diesem Gefühl steht. Damit gelangt man auf die Ebene der noetischen Dimension.

Gefühle werden auch durch Musik, durch ein Bild, durch einen Film in Bewegung gesetzt. So kann eine sinnzentrierte Biografiearbeit auch mit einem Lied oder mit einem mitgebrachten oder in der Beratung ausgesuchten Bild begonnen werden. Es kann auch ein bestimmtes Lied oder ein Bild als Hausaufgabe zum Festigen und Weiterdenken mitgegeben werden.

Fallbeispiel: Aus dem Leben von Marika.

Marika leidet in ihrem Beruf unter fehlender Anerkennung. Sie empfindet Eifersucht gegenüber einer Kollegin, die geschätzt wird und die in einem Bereich Erfolg hat, für den sich auch Marika kompetent weiß. Beim Beleuchten, welcher Wert hinter dem Gefühl der Eifersucht steht, kommt die Sehnsucht hoch, mit den eigenen Talenten etwas Sinnvolles, etwas Gutes bewirken zu können. Das dient nun in der sinnzentrierten Biografiearbeit als Ausgangspunkt, um die Vergangenheit nach gelungenen Verwirklichungen der Talente von Marika zu beleuchten und in der Zukunft

nach Möglichkeiten der eigenen Gestaltung der Talente zu suchen, von der Änderung der Einstellung der Position am Arbeitsplatz bis hin zur Weiterbildung oder zum Arbeitswechsel.

Da Marika Musik liebt, wird ihr das Musikvideo von Bette Midler „From a distance“ empfohlen, mit dem Nachspüren, was sie daran besonders anspricht. Das Lied kann sie anregen, ihren Blick in die Zukunft zu weiten und dem Leben einen Vertrauensvorschuss zu geben.

(Download <https://www.youtube.com/watch?v=IN4AcFzxtdE>)

Das Lied beinhaltet folgende Aussage:

Egal, welche Probleme und Sorgen uns und die Menschheit gerade plagen, aus der Ferne betrachtet ist die Welt blau und grün, sind die Menschen gemeinsam unterwegs mit einer Sehnsucht nach Frieden und Harmonie, spielen sie das Lied der Hoffnung und es gibt jemanden, der auf uns schaut.

7.3 Der Stellenwert der noetischen Dimension

In Frankls vierter These zur Person (*vgl. Kapitel 4*) wird die Person als geistig beschrieben und in der siebten These zur Person (*vgl. ebd.*) als die, die die Einheit der einzelnen Dimensionen bewirkt und ihren Zusammenhang herstellt.

Die sinnzentrierte Biografiearbeit möchte alle drei Dimensionen der Person beachten, ihr Schwerpunkt liegt jedoch bei der noetischen. Dank dieser ist es möglich bis zum Lebensende, wenn die körperlichen und psychischen Kräfte krank oder behindert werden, das Leben als sinnvoll zu empfinden und in der Persönlichkeit zu wachsen.

In der neunten These zur Person (*vgl. Kapitel 4*) spricht Frankl davon, dass der Mensch fähig ist über die fassbare, begreifbare und erlebbare Welt hinauszudenken, er ahnt eine Art „Überwelt.“ Dadurch ist es möglich vor dem Unfassbaren, dem Schweren, wie der „tragischen Trias“ (Frankl) von Leid, Schuld und Tod nicht angesichts dessen Sinnlosigkeit zu verzweifeln, sondern auch dahinter noch an einen Sinn zu glauben. Leiden kann den Menschen auch durchsichtig machen für die nicht fassbare Welt, den „Übersinn“ (*Frankl*).

Schuld ist durch die freie Entscheidung des Menschen möglich. Sie entsteht, wenn sich der Mensch gegen den Sinn entscheidet. Hört der Mensch auf sein Gewissen, so lädt die getane Schuld zur Wiedergutmachung ein. Als der unter Schuld Leidende kann er durch eine „finale Vorleistung“ die „Kette des Leids“ durchbrechen, wenn er

als erstes einen Schritt zur Versöhnung anbietet und auf Vergeltung verzichtet. (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 209)

Selbst der Tod hebt den Sinn des Lebens nicht auf. Gerade durch die Begrenztheit gewinnt das Leben an Wert und Bedeutung. (vgl. ebd., S. 296ff)

Aus der geistigen Dimension heraus ist es möglich, die nicht zu beantwortbaren Fragen in einer anderen Dimension verankert zu wissen. Dieses Wissen um einen verborgenen Sinn bezeichnet Elisabeth Lukas als **Urvertrauen** (vgl. Schechner, Zürner, 2016, S. 150), als Vertrauen in das Leben, dass trotz aller Begrenztheiten eine Grundgeborgenheit schenkt. Dieses Urvertrauen ist ein Grundphänomen des Menschen, dass zwar durch Erfahrungen, besonders in der frühen Kindheit, verschüttet und bis zu einem gewissen Grad zugedeckt wird, aber auch zurückgewonnen werden kann.

Sinnzentrierte Biografiearbeit kann helfen, das Urvertrauen zu entdecken und zu stärken. Das kann geschehen, durch die Blickwinkelveränderung vom Negativen auf das Gute und auch durch eine bewusste Entscheidung, dem Leben zu vertrauen, ihm zuzusagen, einen Vertrauensvorschuss zu geben. (vgl. Lukas, 2018, o. S.)

Sinnzentrierte Biografiearbeit kann beitragen, kraft der noetischen Dimension die „**Warumfrage**“ bezüglich Schicksalsschläge in ein „Wozu“ zu verändern. Dass der Mensch „das Warum“ nicht beantworten kann, erklärt Frankl mit der Unendlichkeit der Transzendenz, die vom menschlichen Standpunkt her nicht erfasst werden kann. Er verwendet dazu das Gleichnis vom Echolot, das wenn es den tiefen Meeresboden erreicht, als Schall zurückgeworfen wird. Der Mensch erhält keine Antwort, weil seine Fragen „keinen Widerhall im grenzenlosen Ozean des Seins“ (Frankl, 2005, S. 58) findet.

„Vom unendlich fernen, unendlich tiefen Grund des Seins her wird uns nur dann keine Antwort zuteil, wenn wir unsere Fragen richtig adressiert haben. Dann bleiben wir gerade deshalb ohne Antwort, weil unsere Fragen das Unendliche erreicht haben.“ (ebd., S. 58)

Das Bezogensein des Lebens auf einen „Übersinn“, das Aktivieren des Urvertrauens kann helfen, sich mit dem Leben auszusöhnen.

Fallbeispiel: Aus dem Leben von Paula

Paula entschließt sich nach einer sinnzentrierten Beratung für einen Bereichswechsel in ihrer Arbeitsstelle. Sie hat sehr gerne in diesem Bereich gearbeitet, aber die über einen langen Zeitraum andauernden Angriffe und Beschuldigungen einer Kollegin machen für sie ein Miteinanderarbeiten nicht mehr gut möglich. Im Reflektieren ihrer bisherigen Berufslaufbahn und im Erfragen von zukünftigen Möglichkeiten erkennt sie die Liebe zu einer Arbeit in einem anderen Bereich und entscheidet sich dafür. Sie hat das Bild von der Lebensscheune (*Frankl*) beeindruckt und sie hat überlegt, welches Korn sie in ihre Scheune schaffen möchte, sie versucht daher die Abteilung im Guten und ohne schlechte Nachrede zu verlassen. Sie gibt den Vertrauensvorschuss an das Leben, dass sie sich im neuen Bereich gut einbringen kann.

8 Conclusio

Die Art und Weise der Biografiearbeit ist vom jeweiligen Menschenbild der zugrundeliegenden psychologischen Richtung geprägt. Darum ist in der sinnzentrierten Biografiearbeit das Konzept der Dimensionalontologie ausschlaggebend. Während in anderen Konzepten vorwiegend das Augenmerk auf der somatischen und bei anderen psychologischen Ansätzen auf der psychischen Ebene liegt, legt Viktor Frankl das Hauptaugenmerk der Betrachtungsweise auf die noetische Dimension. (vgl. Lukas 2014, S. 18) Bei der Lebensbetrachtung wird zu Selbstdistanz, Selbstreflexion und Selbsttranszendenz angeregt.

Damit verbunden ist auch Sinnfrage als eine die an Menschen von außen an ihn herantritt. Der Begriff Selbstverwirklichung wird durch Sinnverwirklichung ersetzt, die sich in den drei Wertekategorien, den schöpferischen Werten, den Erlebniswerten und den Leidenswerten, ausdrückt. Da die Sinnfrage eine transzendente, die Welt des Menschen übersteigende, Frage ist, braucht es die Aufmerksamkeit auf ein Organ, das diese Frage vernehmen kann, die Aufmerksamkeit auf das Gewissen.

Selbstverwirklichung erfährt der Mensch als Nebeneffekt der Sinnverwirklichung, wenn er die an ihn gestellte Sinnfrage in Freiheit und im Bewusstsein seiner Verantwortung beantwortet.

Sinnzentrierte Biografiearbeit ist keine aufdeckende, sondern entdeckende Methode. (vgl. Lukas, 2014, S. 99) Als heilsam und als Kraftquelle erkennt die Logotherapie die menschliche Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz. Diese beiden menschlichen Fähigkeiten sind in der Logotherapie auch wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung.

Persönlichkeitsentwicklung heißt Selbsterziehung, indem ich an meinem Charakter arbeite, der durch die Fähigkeit der Selbsttranszendenz auf den Sinnaufruf des Logos zu hören motiviert wird. Persönlichkeitsentwicklung ist Sinnverwirklichung.

Diesem Hören auf den Sinnaufruf des Logos kann in den einzelnen vergangenen Lebensabschnitten nachgespürt und für die Zukunft erahnt werden.

Sinnzentrierte Biografiearbeit kann das Leben bereichern, indem es nicht nur die glücklichen Gipfelerlebnisse, sondern auch in den schwierigen herausfordernden Phasen des Lebens einen Sinn erkennt.

Frankl vergleicht das Leben des Menschen mit dem Schaffen eines Kunstwerkes. Der Mensch ist wie ein Bildhauer, der den Stoff, den das Leben liefert, zu einem Denkmal verarbeitet. (vgl. Frankl, 1983, S. 84)

Das Konzept der Logotherapie glaubt, dass es möglich ist, dass jeder Mensch in seiner Biografie sein eigenes Kunstwerk schaffen kann. Speziell im Kontext mit Klientinnen und Klienten kann dieser Ansatz einerseits die Möglichkeit eröffnen, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen und die aktuelle Lebenssituation gestaltend und verantwortungsbewusst zu meistern.

Als Ausblick möchte ich den Wunsch einfügen, dass viele Menschen angeregt durch das Gedankengut der Logotherapie, sei es durch Literaturstudium, sei es durch persönliche Beratung, sei es durch das Schreiben einer Autobiografie oder anderem, ihre Persönlichkeit so gestalten, dass sie immer wieder, wenn sie innehalten und sogar an ihrem Lebensende sagen können: Es ist gut, so zu leben, es ist gut, so gelebt zu haben.



Abbildung 2: Gedicht von Rainier Maria Rilke; „Ja es ist möglich“
Quelle: <https://meinpapasagt.de/ja-es-ist-moeglich-das-eigene-leben-zu-einem-kunstwerk-der-freude-zu-formen/> (Zugriff am 16.11.2020)

Literaturverzeichnis

Conrady K.O. (Hrsg.), „Das Buch der Gedichte“, Cornelsen Verlag, Berlin, 1987

Gemoll, Wilhelm, „Griechisch-Deutsches Schul- und Handwörterbuch“. 4.Aufl., München: Oldenburg Verlag, 1991

Frankl V., „Ärztliche Seelsorge“, Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 1983

Frankl V., „Das Leiden am sinnlosen Leben“, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien, 1980

Frankl V., „Der Wille zum Sinn“, Verlag Hans Huber, Bern, 2005

Frankl V., „Der unbewußte Gott“, Kösel Verlag, München, 1979

Frankl V., „Grundkonzepte der Logotherapie“, Facultas Verlag, Wien, 2015

Lukas E., „Das Leben ist deine Chance“, Verlag Neue Stadt, München, 2008

Lukas E., „Der Seele Heimat ist der Sinn, Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl“, Kösel Verlag, München, 2005

Lukas E., „Frankl und Gott“, Verlag Neue Stadt GmbH, München, 2019

Lukas E., „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, Verlagsgemeinschaft topos plus, München, 2017

Lukas E., „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag, München, Wien, 2014

Schechner J., Zürner H., „Krisen bewältigen“, Braumüller Verlag, Wien, 2016

Literatur aus Internetquellen:

Cantzler Anja, „Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit Biografien“ unter: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Cantzler_VI_Moeglichkeiten_2014.pdf (Zugriff am 2.11.2020)

Geppert F., „Biografiearbeit als methodischer Ansatz in der Sozialen Arbeit“ (2015) unter <http://www.socialnet.de/materialien/26582.php> (Zugriff am 26.10.2020)

Gudjons, Herbert; **Wagener-Gudjons**, Birgit; **Pieper**, Marianne „Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit“ (2007) Unter: https://content-select.com/de/portal/media/download_extract/5e9ed4eb-8e00-4ed5-bf41-3f99b0dd2d03 (Zugriff am 26.10.2020)

Kriz J., „Humanistische Psychologie“ in: Lexikon der Psychologie, (2000), o. S unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/humanistische-psychologie/6752> (Zugriff am 30.10.2020)

Langens Th., „Biografiearbeit mit älteren Menschen“, www-thomas-Langes.de, (2019) unter: <https://www.biographiezentrum.de/biographische-ratgeber/skripte-zur-biographiearbeit/>, (Zugriff am 24.10.2020)

Lukas E., „Eine Kurzeinführung in die Logotherapie von Viktor E. Frankl“ (2018) <https://wissenschafts-thurm.de/eine-kurzeinfuehrung-in-die-logotherapie-von-viktor-e-frankl>: Interview mit Prof. Dr. Elisabeth Lukas (Zugriff am 6.11.2020)

Mikisch T., „Selbstregulation durch körperorientierte Verfahren“, Coaching Magazin 3/2020 unter: https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/koerperwahrnehmung-im-coaching_ (Zugriff am 2.12.2020)

Reich, K. (Hg.): „Methodenpool“, <http://methodenpool.uni-koeln.de> (Zugriff am 27.10.2020)

Stangl W., „Biografiearbeit“ in: Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, 2020, unter: <https://lexikon.stangl.eu/6867/biografiearbeit> (Zugriff am 25.10. 2020)