

Diplomarbeit

**für den Abschluß der Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater
bei der ÖGL
(österreichischen Gesellschaft für Logotherapie nach Viktor Frankl)**

Thema der Diplomarbeit:

**Achtsamkeit in der Logotherapie
umgesetzt im Umfeld des Lebens**

von Michael Ogric

Frastanz, den 09.06.2014

Inhaltsverzeichnis

1	Viktor Frankl – Begründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie	2
1.1	Viktor Emil Frankl's Biografie	2
	(Zusammenfassung aus der Webseite http://www.univie.ac.at/logotherapy/d/person.html).....	2
1.2	Einordnung der Logotherapie.....	3
1.3	Fundamente der Logotherapie.....	4
1.4	Das Menschenbild, wie Viktor Frankl es definierte.....	4
1.5	Dimensionalontologie.....	5
1.6	Selbstdistanzierung, Selbstreflexion, Selbstdistanzierung.....	6
	Selbstreflexion:	6
	Selbstdistanzierung:	6
	Selbsttranszendenz:	6
1.7	Die Methodenpalette der Logotherapie.....	7
	Einstellungsmodulation.....	7
	Paradoxe Intention.....	7
1.8	Zusätzliche Methoden in der Logotherapie.....	7
	Dereflexion.....	7
	Die Frage nach dem Sinn des Lebens.....	7
	Werte.....	8
1.9	Das tragische Trias – Leid, Schuld, Tod.....	8
1.10	Logotherapeutische Möglichkeiten auf dem Leidensweg.....	9
	Werte aufzeigen.....	9
	Sinn aufzeigen.....	9
	Rest aufzeigen.....	9
	Perspektiven aufzeigen.....	9
	Sinn des Todes erkennen und annehmen.....	9
	Trotzmacht des Geistes.....	10
	Der Sokratische Dialog.....	10
2	Was ist Achtsamkeit?.....	10
2.1	Werkzeuge und Ebenen.....	11
2.2	Wozu benötige ich Achtsamkeit?.....	11
2.3	Wozu also Achtsamkeit?.....	11
2.4	Achtsamkeit im Alltag.....	13
	Achtsamkeit bringt also	13
	Achtsamkeit läßt sich üben.....	14
	Achtsamkeitsübungen – welche Übungen sind gut für mich?.....	14
3	Achtsamkeit in der Logotherapie - Was bedeutet dies für uns als Lebens- und Sozialberater?.....	15
4	Nachwort.....	16
5	Literaturverzeichnis.....	16
6	Erklärung.....	16

Einleitung

Im jugendlichen Alter begann ich vieles zu hinterfragen. Dies ist dafür ein sehr typisches Alter. Ich war auf der Suche – doch wonach ich suchte, wußte ich nicht.

Im Nachhinein, mein bisheriges Leben rückwirkend betrachtend, kommt mir da Frankl's philosophische Aussage in den Sinn: „Das Leben befragt mich, und ich antworte.“

Verschiedene Themen kreuzten mein Leben. Umweltschutz, Gesundheit, Freundschaften, usw. Viele meiner Gedanken waren kritisch, hinterfragend und radikal, und meine Taten auch dementsprechend radikal. Dies war die Zeit, in der ich meinen Blick mehr nach Außen richtete und dort auch die Verbesserungen wünschte und umzusetzen versuchte.

Das Leben stellte Fragen und ich mußte antworten. Weil ich mich aber den Fragen stellte und drauf antwortete, durfte ich auch feststellen, daß momentane Ideen und persönliche Wünsche nicht unbedingt das waren, wovon ich glaubte, daß sie das sind. Ich war überzeugt davon, daß „meine Ideen“ **das Ultimate** sind, um mein Leben und meine Umwelt grundlegend zu verändern. Nach dem Bewußtwerden, daß dem so nicht ist, also der Bewußtwerdung der Ent-Täuschung, stand ich da, wie von allen guten Geistern verlassen, und ich mußte mich wieder neu orientieren. Es blieb mir dann nichts anders übrig, als die jeweiligen Situationen und Enttäuschungen als das anzunehmen, was sie sind.

Dies verhalf mir immer mehr zu einer Erkenntnis: Krisen sind hilfreich für Kurskorrekturen und Richtungsänderungen. Sie helfen mir bei der Sinnsuche achtsam durchs Leben zu gehen, damit ich die Fragen den Lebens so korrekt als möglich beantworten kann.

Vorwort

Schon bevor ich mich für die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater entschieden habe, bemerkte ich, daß Achtsamkeit vor Unglück bewahrt und hilft, erfolgreich sinnorientiert das Leben zu leben.

Oft bemerke ich, daß viele Menschen in meinem Umfeld Dingen übertriebene Achtsamkeit schenken, die sie vom sinnvollen Leben ablenkten. Es ist modern geworden, sich der Sinnfrustration hinzugeben und auf hohem Niveau zu jammern – und es ist modern geworden, sich der Bereitschaft zur Veränderung zu entziehen – damit man es nicht weh tut. Doch weh tut es in jedem Fall.

Diese Beobachtungen bekräftigten meine seit langen praktizierte Einstellung zum Leben und mir fällt hier der Spruch ein: „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.“

Um zu erkennen, wie ich mir selbst helfen kann, wie ich mein Leben selbst- und eigenverantwortlich in die Hand nehmen kann, muß ich mich in Achtsamkeit üben. Und Achtsamkeit ist das Thema in dieser logotherapeutischen Diplomarbeit.

Doch bevor ich mich dem Thema Achtsamkeit hingebe, werde ich die Logotherapie in seinen Grundzügen erläutern.

Logotherapie und Existenzanalyse

1 Viktor Frankl – Begründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie

1.1 Viktor Emil Frankl's Biografie

(Zusammenfassung aus der Webseite <http://www.univie.ac.at/logotherapy/d/person.html>)

Viktor Emil Frankl wurde am 26. März 1905 in Wien, als zweites Kind von Gabriel und Elsa Frankl geboren. Während des ersten Weltkriegs erlebten er und seine Familie eine unfreiwillige Zeit des Verzichts und des Darbens. Später besuchte er das Gymnasium, wo sein Interesse an Naturphilosophen und angewandte Psychologie geweckt wurde. In der Zeit korrespondiert er auch mit Sigmund Freud und kommt mit Psychoanalyse in Kontakt. Mit 16 hielt Frankl seinen ersten Vortrag „Über den Sinn des Lebens“ und wurde Funktionär bei der Sozialistischen Arbeiterjugend. Kurze Zeit später trifft er Sigmund Freud persönlich. Zu dieser Zeit ist er Medizinstudent und Obmann in der sozialistischen Mittelschülerschaft Österreichs. Er publiziert in mehreren internationalen Psychiatriezeitungen seine Arbeiten und hält Vorträge. 1926 fällt zum ersten Mal der Begriff LOGOTHERAPIE. Schon seit einer Weile hält er auch den Kontakt zu Alfred Adler. 1927 wird Frankl aus dem Adler-Verein ausgestossen, wobei ihm noch einige bedeutende Persönlichkeiten, darunter die Tochter von Adler gut gewogen bleiben.

Frankl's soziale Einstellung bewegt ihn, in mehreren Städten in Österreichs, Jugendberatungsstellen einzurichten. Auch hier erfährt Frankl Unterstützung von mehreren, damals bedeutenden Individualpsychologen und dem Wiener Stadtrat Julius Tandler. 1930 hilft er Schülern, die wegen schlechten Noten im Zeugnis in Suizidgefahr geraten. Vorträge in den Universitäten Prag und Budapest folgen. Auch Wilhelm Reich lädt Frankl nach Berlin zu Vorträgen ein. Der weltweit erste Kurs über Psychohygiene findet an der Volkshochschule in Wien statt. In diesem Jahr promoviert Frankl. Danach beginnt er die Ausbildung zum Neurologen. Von 1933 bis 1937 arbeitet Frankl im „Selbstmörderinnenpavillon“ im Psychiatrischen Krankenhaus Wien, wo er trotz der vielen Patientinnen keinen einzigen „Ausfall“ hat. Im Jahre 1937 eröffnet er eine eigene Praxis. 1938 kommt es zum Einmarsch Hitlers in Österreich. 1939 prägt er den Begriff „Existenzanalyse“.

Von 1940 – 1942 erhält Frankl die Leitung der Neurologischen Station am Rothschild-Spital inne, wo nur jüdische Patienten betreut werden. Er sabotiert die von den Nazis angeordnete Euthanasie von "Geisteskranken" mittels falscher Diagnosen. Weil er seine Eltern nicht in Stich lassen möchte läßt Frankl ein Visum zur Ausreise nach Amerika verfallen. 1941 heiratet er seine erste Frau Tilly Grosser. Wie schon geschrieben, waren die Nationalsozialisten schon in Österreich und damit begann eine neue Ära für Viktor Frankl, allerdings eine schreckliche Ära. Abtreibung des ungeborenen Kindes, Verhaftung von seiner ganzen Familie, außer seiner Schwerster, die Glück hatte, weil sie nach Australien flüchten konnte. 1944 wurde die ganze Familie in verschiedene Konzentrationslager gebracht und umgebracht. Nur Frankl selbst überlebte den gefühlt nie enden wollenden Schrecken mit viel Glück. Im KZ erfährt er am eigenen Leib, das Wirken von der Freiheit des Lebens, vom Willen zum Sinn und vom Sinn des Lebens. Es war wahrhaftig praktisch angewandte Logotherapie in höchster Vollendung.

Nur kurze Zeit nach seiner Befreiung durch die Alliierten erfährt er, daß seine ganze Familie umgekommen ist. Er beweist innere Stärke, kommt über die Schmerzen hinweg. Und er lebt nun seinen im KZ geträumten Traum: er steht in einem Saal vor Menschen und hält wieder Vorlesungen. Nicht nur das: Viktor Frankl wird Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik und bleibt dieser verantwortungsvollen Stelle 25 Jahre treu. Hinzu kommt, daß er mehrere Bestseller schreibt. Einer der Berühmtesten, wenn nicht das Berühmteste, ist sein Buch „... TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN.“

1947 heiratet er seine zweite Frau Eleonore Schwindt. Sie bekommen eine Tochter. Frankl gründet 1950 die „Österreichische Ärztegesellschaft für Psychotherapie“ deren Präsident er wird. Mehrere ausländische Universitäten laden ihn zu Vorlesungen ein. Auch wirkt er an den verschiedenen Universitäten als Gastprofessor. In den USA werden seine Werke übersetzt und die Veröffentlichung seiner Bücher gefördert. 1970 wird in Kalifornien das weltweit erste Logotherapie-Institut eröffnet. 1988 hält Frankl aus Anlaß des 50. Jahrestages des Hitler-Einmarsches auf dem Wiener Rathausplatz eine vielbeachtete Rede. 1992 wird in Wien das "Viktor-Frankl-Institut" gegründet. Vor seinem Tod am 2. September 1997 schreibt Viktor Emil Frankl noch zwei Bücher: seine Autobiographie „WAS NICHT IN MEINEN BÜCHERN STEHT“ und das Buch „MAN'S SEARCH FOR ULTIMATE MEANING“. Frankl war zu Lebzeiten ein bescheidener Mensch.

1.2 Einordnung der Logotherapie

Logotherapie ist ein Zweig der Anthropologie. Anthropos (griechisch) = Mensch. Logos (griechisch) = Lehre. Es ist also die Lehre über den Menschen. Es ist die Lehre über das Wesen des Menschen.

Die Anthropologie wird in 2 große Teile gegliedert:

- naturwissenschaftliche Anthropologie. Zu ihr gehören Medizin und Psychologie.
- geisteswissenschaftliche Anthropologie. Zu ihr gehören Theologie und Philosophie.

Die Psychotherapie gehört zur Ersten genannten Gruppe. Sie gehört zur naturwissenschaftlichen Anthropologie. In dieser Arbeit geht es hauptsächlich um einen Bereich der Psychotherapie – die der Wiener Schule der Psychotherapie. Es gibt drei Hauptzweige. Sie werden erste, zweite und dritte Wiener Schule der Psychotherapie genannt.

- Die „**Erste Wiener Schule**“ ist die Psychoanalyse von Sigmund Freud. Sie geht mehr auf die (sexuellen) Triebe des Menschen ein. Hier ist die Frage von Bedeutung: woher kommen die seelischen Krankheiten. Es geht hier auch um das Abreagieren. Der Wille zur Lust.
- Die „**Zweite Wiener Schule**“ ist die Individualpsychologie von Alfred Adler. Hier ist die Frage von Bedeutung: worauf zielen seelische Krankheiten ab? Laut Adler ist es das Reagieren auf gesellschaftliche und wirtschaftliche Voraussetzungen. Ein sich profilieren, mit dem Streben nach dem Willen zur Macht.

Frankl sagt dazu: *Während die Lust eine Nebenwirkung der Sinnerfüllung ist, ist die Macht insofern ein Mittel zum Zweck, als die Sinnerfüllung an gewisse gesellschaftliche und wirtschaftliche Voraussetzungen gebunden ist. Wann aber ist der Mensch auf die bloße Nebenwirkung „Lust“ bedacht, und wann beschränkt er sich auf das bloße Mittel zum Zweck, „Macht“ genannt? Nun, zur Ausbildung des Willens zur Lust bzw. des Willens zur Macht, kommt es jeweils erst dann, wenn der Wille zum Sinn frustriert wird, mit anderen Worten, das Lustprinzip ist nicht weniger als das Geltungsstreben einer neurotischen Motivation. Und so läßt sich denn auch verstehen, daß Freud und Adler, die ihre Befunde doch an Neurotikern erhoben hatten, die primäre Sinnorientierung des Menschen verkennen mußten.* (Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, S 101 – 102)

- Die „**Dritte Wiener Schule**“ ist die sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl. Es geht hier um den Homo Agens, also den agierenden Menschen, der sich an ein ethisches Menschenbild orientiert. Hier ist der Wille zum Sinn daheim.

In Kurzform ausgedrückt:

- Sigmund Freud: „Willen zur Lust“ der Mensch reagiert sich ab
- Alfred Adler: „Willen zur Macht“ der Mensch reagiert auf Gegebenheiten
- Viktor E. Frankl: „Willen zum Sinn“ der Mensch agiert

(Lukas, 2006, S.14). 1 vgl. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich, 2007

1.3 Fundamente der Logotherapie

Die Fundamente, die auch zugleich die Säulen der Logotherapie sind, heißen:

- Die Freiheit des Willens
- Der Wille zum Sinn
- Sinn des Lebens

(vgl. Lukas, 2006, S.16).

Die Säule „**Freiheit des Willens**“ beschäftigt sich mit der Freiheit des Menschen. Hier kommt die Aussage Frankls, „Der Mensch ist nicht frei von, aber frei zu“ zur Geltung. Er meinte damit, daß jeder Mensch sich zu einer Sache eine Meinung bilden kann und zu etwas ja oder nein sagen kann. Oder sich auch für gar nichts entscheidet. Sich nicht entscheiden zu können, Resignation walten zu lassen, ist auch eine Entscheidung und ist auch eine Möglichkeit der Freiheit. Frankl bezieht sich immer auf den gesunden Anteil im Menschen. D.h., daß diese Freiheit durch Krankheit, Unreife, oder sonstige Einschränkungen minimiert oder aufgehoben werden kann.

Die Säule „**Wille zum Sinn**“ deutet darauf hin, daß jeder Mensch von einem Streben nach Sinn angetrieben wird. Frankl unterscheidet dabei:

1. nach körperlichen und seelischen Gaben und Fähigkeiten, seinen sogenannten Verwirklichungsfähigkeiten, und
2. nach verwirklichungswürdigen Aufgaben im Umfeld, die genau solche Fähigkeiten und Gaben erfordern und benötigen.

Sind diese Gegebenheiten vorhanden, so entsteht ein gesunder Spannungsbogen zwischen „Soll und Sein“. Der Sinnanruf an die Situation. (Frankl)

Die Säule „**Sinn des Lebens**“ definiert die logotherapeutische Überzeugung, daß das Leben einen bedingungslosen Sinn hat. Allerdings kann sich dieser Sinn z.B. durch extreme Situationen dem menschlichen Begreifen entziehen. Die Sinnhaftigkeit des Lebens ist eine den Menschen übergreifende Größe, die er immer wieder spüren und erahnen muß. Kurzum, die Logotherapie ist eine positive Weltanschauung.

Die Säulen „Freiheit des Willens“ und „Sinn des Lebens“, sind Säulen, die Lebensthemen und Welt- und Menschenbilder in der Sichtweise eines Menschen rücken. Es sind philosophische Themen, mit der jeder einzelne Mensch in seinem Leben in Berührung kommt, und sich die Menschheit, seit dem Erlangen des Logos tiefgründigst damit beschäftigt hat. Wissenschaftlich sind sie nicht fundiert, währenddessen die Säule „Wille zum Sinn“ eindeutig auch durch die Wissenschaft bestätigt wird, wenn ein „Wozu“ und „Wofür“ im Bewußtsein eines Menschen verankert ist. Dann, und nur dann ist er zu heroischen Taten fähig und kann über sich hinauswachsen.

Und genau hier setzt die Logotherapie und Existenzanalyse Frankls an, um dem Menschen zu helfen wieder ins Lot zu kommen und damit auch Heil erfahren zu können.

1.4 Das Menschenbild, wie Viktor Frankl es definierte

Frankl sah den Menschen als das, was er ist: als Wesen, das alles in sich trägt, alle „guten“, wie auch alle „schlechten“ Eigenschaften und natürlich auch das was dazwischen liegt.

Er nimmt sich hier das Zitat von Göthe zu Herzen:

Wenn wir die Menschen so nehmen wie sie sind, dann machen wir sie schlechter. Nehmen wir sie aber so, wie sie sein sollten, dann helfen wir ihnen das zu werden, was sie sein können.

Was aber meinen Frankl und Göthe damit? In allem Menschen stecken alle Möglichkeiten. Durch eine bestimmte (subjektive) Gedankenweise entscheidet jeder einzelne Mensch, wie er sein Menschenbild konstruiert. Damit ist auch der oben erwähnte Begriff „Homo Agens“ gemeint.

Frankls Menschenbild zielt darauf hin, sich dem gesunden Teil im Menschen zuzuwenden und ihn

damit zu stärken. Sozusagen, ist das Menschenbild Frankls ein ganzheitliches und sinnzentriertes Menschenbild. Es ist würde- und stärkenorientiert. Frank hat...

- ... ein dreidimensionales Menschenbild (Körper, Seele und Geist) entwickelt. Er sieht den Menschen als Einheit, ohne Trennung von Geist und Materie (Dimensionsontologie)
- ... die Primärmotivation, „den Wille zum Sinn“ erkannt.
- ... den Menschen als Befragter von Sinnangeboten erkannt.
- ... den Sinn durch Werteverwirklichung herausgefunden.
- ... erkannt, daß der Mensch das ambivalente Wesen ist (Potenziale)
- ... *erkennt, daß das Gewissen – DAS Sinnorgan ist.*

Man kann auch sagen, daß das Menschenbild aus einer Wertehaltung entsteht. Um die Wertehaltung ethisch zu optimieren, gibt es drei Schritte, die gegangen werden müssen, wenn man Frankls Menschenbild bewußt leben möchte. Diese drei Schritte heißen:

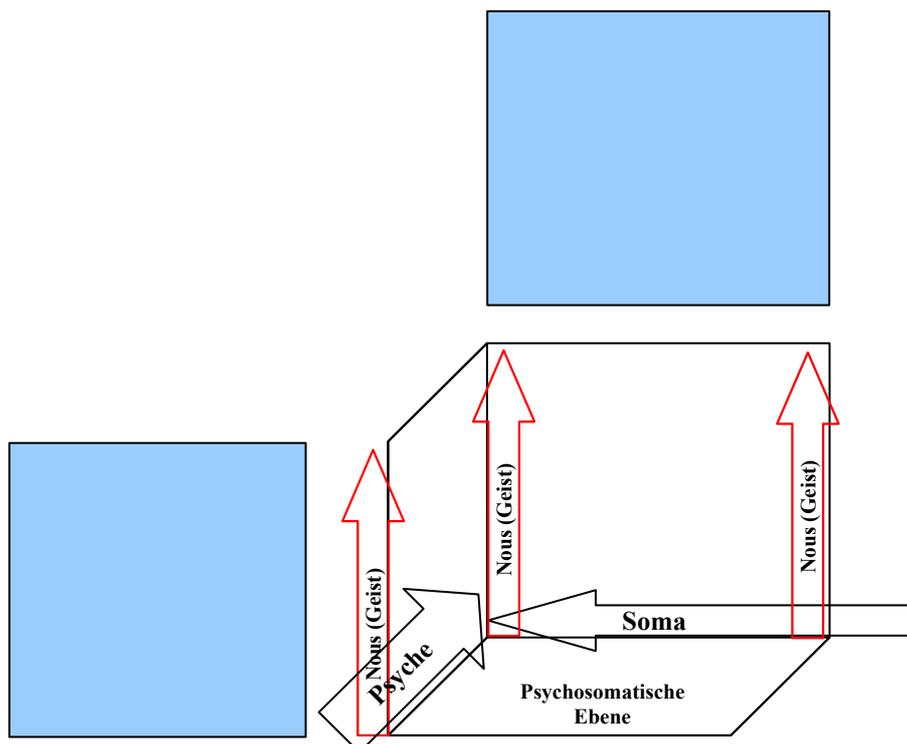
- Selbstdistanzierung
- Selbstreflexion
- Selbsttranszendenz

Bevor ich mich aber mit den obengenannten Themen beschäftigen werde, komme ich noch zum zweiten Teil des Menschenbildes Frankls, der...

1.5 Dimensionalontologie

Die Dimensionalontologie ist ein Teil des Menschenbildes, auf dem die Logotherapie beruht. Viktor Frankl sah dem Menschen als ganzheitliches Wesen, das aus drei großen Teilen besteht. Er definierte drei Ebenen (vgl. Lukas, 1991, S.52), als wären...

- die körperliche (somatische) Ebene.
- die psychische Ebene: sie beinhaltet den emotionalen, kognitiven und sozialen Bereich.
- die geistige, noetische Ebene. Frankl sagte, daß diese Ebene den Menschen vom Tier unterscheidet. Dieser Ebene beinhaltet den Sinn, das Gewissen, den Willen, die Spiritualität, Liebe, usw.



Diese drei Ebenen sind zwar einzelne, aber keine von einander unabhängige Bereiche, sondern sie gehören zu einem ganzheitlichen, in sich selbst greifendem System. Sie durchdringen einander und so kann jede einzelne Ebene die anderen beeinflussen, zum Positiven, wie auch zum Negativen hin.

Die Logotherapie arbeitet mit der noetische Ebene des Menschen, weiß aber auch, daß die beiden anderen Ebenen mit einbezogen werden müssen, will man auf der ganzen Linie erfolgreich sein. Viktor Frankl sagte dazu: „Die Logotherapie ist Psychotherapie vom Geistigen her und auf das Geistige hin“ (Lukas, 2006, S. 21). Diese Ausrichtung auf den geistigen, also den gesunden Teil im Menschen unterscheidet die Logotherapie grundsätzlich von den anderen Richtungen der Psychotherapie. Laut Elisabeth Lukas, war es der Verdienst Frankls, spezifisch menschliche Aspekte in die Psychotherapie zu integrieren.

1.6 Selbstdistanzierung, Selbstreflexion, Selbstdistanzierung

Wie oben schon erwähnt, hat Frankl neben Körper und Seele, auch den Geist im Menschen erkannt. Und wie Körper und Seele im Psychophysikum verbunden sind, so kann nun auch die Verbundenheit des Geistes mit dem Psychophysikum, oben benannt als Dimensionsontologie, als Tatsache angenommen werden.

Laut Frankl kann der Geist nicht erkranken. Er kann nur verdeckt werden und somit seinen wahren Aufgaben nur bedingt gerecht werden. Die Fähigkeiten seiner ursprünglichen Aufgaben sind wunderbar. Sie helfen uns Klarheit in unser Leben zu bringen, damit wir das Sinnangebot effektiv nutzen können. Der Geist als solches, hat viele wundervolle Fähigkeiten, die in drei große Gruppen eingeteilt werden können:

Selbstreflexion:

Die Selbstreflexion ist nur deshalb möglich, weil der Geist eben die Fähigkeit der Besinnung auf sich selbst inne hat. Mit der Selbstreflexion besteht die Fähigkeit, über sich selber, über die eigene Persönlichkeit, über das (eigene) Leben nachdenken, sich selber zu hinterfragen, Objektivität bewahren und sich bewußt über das zu sein, was das Eigene ist. Dabei kann man sich fragen, ob das, was ich tue gut ist, und ist es auch gut so, wie ich es mache? Dadurch erreiche ich Selbsterkenntnis. Um zu Selbsterkenntnis kommen zu können, brauche ich den Wunsch und die Bereitschaft, Selbsterkenntnis erreichen zu wollen. Wichtige Kriterien dafür sind Ehrlichkeit, Selbstoffenbarungsfähigkeit und die Bereitschaft zur Konfrontation mit sich selbst. Es folgt die sogenannte ...

Selbstdistanzierung:

Selbstdistanzierung heißt, Abstand von sich selbst zu nehmen. Frankl sagt dazu: „Ich muß mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen. Durch Humor ist der Mensch fähig über sich selbst lachen zu können.

Was benötige ich für die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung? Ich benötige zur Selbstdistanzierung immer ein Objekt oder Subjekt, wovon ich mich distanzieren kann. Für Selbstdistanzierung muß ich mich sogar als möglich von meinen Emotionen befreien, um einen neutralen Abstand zu mir selbst zu bekommen. Dafür benötige ich ein Motiv. In diesem Falle ist das Motiv ein Veränderungswunsch, als auch die Bereitschaft, Veränderungen zuzulassen. Aber auch eine gewissen Reflexionsfähigkeit. Es braucht also Mut, Tatkraft und Wille, als auch Selbstkontrolle. Daraus resultiert dann die Fähigkeit der ...

Selbsttranszendenz:

So kann ich auch hier die Frage des Motives stellen. Motivationsfaktoren dafür sind der Wunsch nach Veränderung, nach Wachstum und zur Weiterentwicklung. Um diese Wünsche zu erreichen benötigt ich bestimmte Fähigkeiten, als wären: Altruismus, Opferbereitschaft, Liebe und Zuneigung.

1.7 Die Methodenpalette der Logotherapie

Viktor Frankl und seine Schüler entwickelten im Laufe der Zeit verschiedenste logotherapeutische Methoden. Jedoch wußte Frankl auch, daß es nicht nur auf die Methode, sondern auch sehr auf den Therapeuten ankommt. Für Frankl war die Rehumanisierung der Psychotherapie sehr wichtig. Darum ist es wichtig, sich auf die eigene Menschlichkeit zu besinnen. Hier kommt uns unser Sinnorgan Gewissen zu Gute. Wenn der Therapeut mit seinen Klienten arbeitet, kommt es auf sein Einfühlungsvermögen, seine Fähigkeiten, zu erkennen, wann er welche Techniken verwenden sollte, auf Ehrlichkeit, auf die Fähigkeiten des sich Zurücknehmenkönnens, auf seine Fähigkeit zu Respekt, usw. an. Und was noch wichtig zu wissen ist: nicht jeder Mensch hat Fähigkeiten zum Therapeuten, und kein Therapeut wird mit allen Methoden erfolgreich sein.

Das Schöne an der Logotherapie ist, daß sie äußerst einfach zum Handhaben ist, sofern man sie verstanden hat. So kann jeder Mensch, der sich einer gewissen Ethik verschrieben hat, Logotherapie anwenden, denn sie ist einfach zu verstehen und zu nutzen. Im Vorwort des Buches von Elisabeth Lukas (Lukas, 1991, S. 12) schreibt Frankl: „Und so kann die Logotherapie, egal ob von einem professionellen Therapeuten, oder von einem interessierten Laien angewandt, einen großen Beitrag zu einer kollektiven Psychohygiene leisten.“

Einstellungsmodulation

Wie ich mein Menschen- und Weltbild aufgebaut habe, entscheidet meine Fähigkeit, mich auf mein Leben einstellen zu können. Einstellungen wirken sich nicht nur seelisch aus, sondern können meinen Körper gesund erhalten, ihn krank machen, oder in gar töten. So weiß man, daß Menschen die sich voller Hingabe einem ehrenamtlichen Amt widmen, kein Ausgebranntsein kennen, während andere schon an der kleinsten Anstrengung fast Zugrunde gehen können.

Paradoxe Intention

Die Methode der paradoxen Intention wird angewandt, wenn der Mensch an Zwangs- und Angstneurosen leidet. Dabei wird der Mensch dazu motiviert, sich unbedingt das zu wünschen, was ihn am meisten stört, oder wovon er am meisten Angst hat. Humor ein wichtiges Element dieser Methode. Mit der paradoxen Intention kann der Mensch den Kreislauf der Neurose durchbrechen. Dazu ist aber eine große Portion Selbsttranszendenz notwendig.

1.8 Zusätzliche Methoden in der Logotherapie

Dereflexion

Dereflexion wird bei Menschen angewandt, die sich zu sehr mit sich selbst beschäftigen. Hyperreflektierte Menschen leiden vor allem an Schlaf-, bzw. Sexualstörungen. Bei Dereflexion schaut man darauf, daß der Klient beginnt, sich mit anderen Werten zu beschäftigen, als mit sich selbst, damit er von sich selbst abgelenkt ist. Hier gilt der Spruch: „Sinn kann nicht gegeben, sondern Sinn muß gefunden werden. Angebracht sind Zuwendung zu schöpferischen Werten, bzw. zu Erlebniswerten.“

Die Frage nach dem Sinn des Lebens

Es gibt vermutlich kaum eine Frage, die älter ist als die Frage, nach dem Sinn des Lebens. Die Frage nach dem Sinn des Lebens gehört zum Menschsein dazu. Gerade in Krisenzeiten neigt man dazu, sich diese Frage zu stellen. Pubertät, Arbeitslosigkeit, Krankheiten, Sterbefälle in der Familie, oder im Freundeskreis können zum Sinnverlust hinführen und das Hinterfragen fördern. Viktor Frankl bezeichnet diese Frage als Ausdruck dessen, was den Menschen ausmacht, daß er sich Gedanken über sich selber, und über sich hinaus stellt und dabei sein eigenes Leben in Frage stellt. Sinn ist

immer an Werte gekoppelt und daher eine persönliche Sichtweise.

Werte

Werte kann man in zwei große Gruppen einteilen. Da wären, ...

- ... der Universelle Wert und ...
- ... die unikahlen Werte.

Der universelle Wert kann auch mit den Worten „Liebe“, oder „Das Göttliche“ umschrieben werden. Es liegt in der Gesetzmässigkeit der Natur, wie das Leben selbst, oder auch das Sterben. Der universelle Wert kann nicht ausgesucht werden. Er ist einfach vorhanden. Dies bedeutet aber nicht, daß jeder Mensch den Universellen Wert erkennen kann, oder anerkennen muß.

Im Gegensatz dazu sind die unikahlen Werte, Werte, die jeder Mensch individuell für sich selber lebt. Unikahle Werte sind mit dem Gewissen, dem Sinnorgan des Menschen und dessen Moralvorstellungen verbunden. Unikahle Werte sind einteilbar in:

- **Einstellungswerte:** Jemanden glücklich machen zu wollen; Opferbereitschaft; Sich hinzugeben; Leidensfähigkeit; Zuneigung zu Menschen, Tieren und Natur;
- **schöpferische Werte:** Arbeit; Kreativität; Dichtkunst; usw.
- **Erlebniswerte:** Film ansehen; Theaterbesuch; Genußfähigkeit; Sonnenuntergang; Sport;....

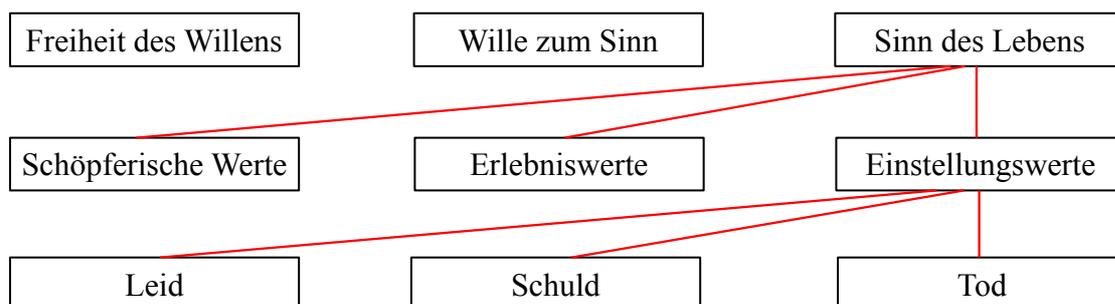
So zeigt es sich in Krisenzeiten, daß Sinn auch verloren gehen kann. Und dieser Sinnverlust läßt Menschen dann unfähig zu sinnvollen Handlungen sein.

1.9 Das tragische Trias – Leid, Schuld, Tod

Es gibt drei Faktoren, die das Leben eines jeden Menschen irgendwann betreffen werden. Dies ist das tragische Trias: das Leid, die Schuld und der Tod. Sie sind unausweichlich und bringen das stärkste Fundament zum Wanken, wenn jemand nicht darauf vorbereitet ist.

Frankl behauptete, daß im Leiden Sinn zu finden ist. Über das Leiden schreibt Frankl: „Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt. Das Schicksal, daß ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn gestaltet zu werden – wo möglich- und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig“ (2005, S.162). Dem kann ich nur zustimmen. Der Sinn im tragischen Trias liegt nicht direkt im Leid, in der Schuld oder im Tod, sondern in der Fähigkeit darin, über die Einstellung zum Leidensthema einen Sinn zu finden, und damit über sich hinauszugehen, damit Unerledigtes heilsam abschlossen werden kann. Die dafür notwendige Zeit ist individuell verschieden lang. Mitunter können Menschen nicht mit dem Thema umgehen und suchen dann freiwillig den Weg aus dem Leben hinaus.

Elisabeth Lukas hat in ihrem Buch „Lehrbuch der Logotherapie“ skizziert, worauf die Methode der Einstellungsmodulation basiert, damit Menschen auch in scheinbar sinn- und auswegslosen Situationen wieder einen Sinn finden. (2006, S178f.):



So kann der Sinn finden, der im Leiden die richtige Einstellung dazu findet. Leiden aber kann erst angenommen und ertragen werden, wenn ein Sinn im Ertragen des Leides entsteht. Dies kann jedoch nur dann passieren, wenn das Leiden als letzte Option für das Annehmen bleibt.

1.10 Logotherapeutische Möglichkeiten auf dem Leidensweg

Werte aufzeigen

Unter „Werte aufzeigen“ ist gemeint, daß eine positive Einstellung, gerade im Leiden, eine große Leistung ist. Schon das Erwähnen, daß in solch schrecklicher Situation jemand dazu fähig ist, sich nicht unterkriegen zu lassen, kann einen Lichtblick im leidenden Menschen ermöglichen, was ihm große Kraft und Durchhaltevermögen geben kann. So ist es mehr als Mitleid oder Mitgefühl, denn eine ernstgemeinte Hochachtung dem Leidenden gegenüber.

Sinn aufzeigen

Unter „Sinn aufzeigen“ ist gemeint, daß auch in der Situation, in der der Leidende steckt, noch Sinn enthalten ist. Das Aufzeigen erfordert großes Fingerspitzengefühl. Außenstehende haben zumeist einen objektiveren Überblick und können den Betroffenen helfen das „Dennoch-Gute“ anzunehmen und im Leben umzusetzen.

Rest aufzeigen

Unter „Rest aufzeigen“ ist gemeint, das Aufzeigen des verbliebenen restlichen Sinns. Wenn jemand gestorben ist, oder ein schwerer Verlust auf einer anderen Weise stattgefunden hat, so hat der Leidende doch die Möglichkeit, sich auf das Verbliebene hinzuwenden und dem die Aufmerksamkeit zu schenken. Auch hier gilt: als Außenstehender hat man die Möglichkeit dem Leidenden die Reste aufzuzeigen. Dies darf nur sehr vorsichtig und behutsam passieren.

Perspektiven aufzeigen

Leidende geben ihrem Leid zumeist eine philosophische oder theologische Komponente. Unter „Perspektiven aufzeigen“ ist gemeint, die philosophischen Komponenten in eine Richtung zu lenken, sodaß der Leidende das Leid Anstoß für einen Reifeprozess erkennen kann. Der Reifeprozess ermöglicht es dem Leidenden von der oberflächlichen Betrachtungsweise in eine Tiefe zu tauchen und den darinliegenden Sinn zu erkennen, anzunehmen und zu erfassen. Es gilt den Sinn im Leben umzusetzen. Elisabeth Lukas vergleicht dies mit einem Satz des Augustinus: „Schmerzt dich der Verlust einer Sache, ist es ein Zeichen, daß du sie liebtest, als du sie hattest“ (Lukas, 2006, S. 181). Daraus läßt sich leiten, daß der im Schmerz gereifte Mensch oft „liebesbewußter“ ist und dadurch auch dankbarer für die wertvollen Dinge im Leben, die er nun besser zu schätzen weiß.

Sinn des Todes erkennen und annehmen

Die positive Weltanschauung der Logotherapie steht für die Sinnhaftigkeit des Lebens. Sie gibt zu verstehen, daß selbst im Leiden ein Sinn zu finden ist. Auch zum Thema Sterben hat die Logotherapie diese Weltanschauung. Sie weiß, daß der Tod zum Leben dazugehört. Das macht Sinn. Natürlich argumentieren sehr viele Menschen nach dem Verlust eines lieben Angehörigen oder Freundes, daß nun das Leben keinen Sinn mehr hätte. Die Bewußtwerdung des Endlichen hat einen bitteren Nachgeschmack, an den man sich zuerst gewöhnen muß. Im Leben gibt es viele Dinge die sterben. Schon das Geborenwerden, sei es ein Mensch, ein Tier, ein Pflanze, eine Sache oder gar eine Entwicklung, hat den Tod zu Folge. Dieses Wissen über die Endlichkeit hat aber den Vorteil des Ansporns, sich dem sinnvoll zuzuwenden, was erledigt werden muß. Dafür gibt es nur einen bestimmten Zeitraum, den wir effektiv nützen können. Dies aber bedarf einer eigenverantwortlichen Hand-

lungsfähigkeit. So ist nicht der Zeitpunkt des Todes, das was es zu beachten gilt, sondern das Leben selbst, der wichtige Aspekt. Im Leben selbst kann resümiert werden, ob ein Leben sinnvoll war, oder nicht. Denn wie Frankl erwähnt: „...nie können wir aus der Länge eines Menschenlebens auf seine Sinnfülle schließen“ (Frankl, 2005, S.121).

Frankl vergleicht das Leben mit einem Film, bei dem der Mensch teilweise die Regie führt. Teilweise deshalb, weil im Leben oft auch das Schicksal die Regieführung übernimmt, jedoch der Mensch immer die Kameraführung beeinflussen kann. Der wichtigste Punkt in diesem Vergleich ist aber, daß für diesen Film kein Schnitt vorgesehen ist. Alles, was der Mensch also tut, oder auch nicht tut, ist endgültig. Der weitere Vergleich mit dem Film besagt aber auch, daß es ein Ende geben muß. Worauf es dann bei einem Film letztendlich ankommt ist der Inhalt und die Details darin (vgl. Frankl, 2005, S.118f.).

Trotzmacht des Geistes

Der Macht des Schicksals, welches das Leben vieler Menschen gerade in Notsituationen bestimmt, kann sich der Mensch mit dem Spruch Frankls „Wir sind nicht frei von, aber frei zu“ ins Bewußtsein bringen. Denn, wer seine Freiheit und Eigenverantwortung aufgibt, der hat seine Möglichkeit, sich entscheiden zu können und zu dürfen verwirkt und wird somit zum Spielball des Schicksals. Frankl dazu: „...wer von vornherein sein Schicksal für besiegelt hält, wird außerstande sein, es zu besiegen“ (1981, S.128). Hier bekommt das Sprichwort „Wo ein Wille, da ein Weg“ eine klare Bedeutung. Frankl erweitert das Sprichwort mit dem Satz „Wo ein Ziel ist, da ist auch ein Wille“ (1981, S.125). Im freien Willen eines Menschen steckt seine stärkste Waffe, nämlich die sogenannte „Trotzmacht des Geistes“. Diese Waffe ermöglicht es dem Menschen dort weiterzugehen, wo er sonst stagnieren würde. Denn mit dem Willen kann er Kräfte mobilisieren, die zu Leistungen führen, die er selber nie für möglich gehalten hätte.

Der Sokratische Dialog

Mit dem Sokratischen Dialog hat der Therapeut ein wundervolles Mittel in die Hand bekommen, den Klienten durch sogenannte „naive Fragetechniken“ (Der Begriff Naive Fragetechnik wurde von Elisabeth Lukas für eine von ihr abgewandelte Form des Sokratischen Dialogs verwendet. (vgl. Lukas, 1991, S. 127 f.), dorthin zu führen, daß der Klient die Fragen, die er beantwortet, auch versteht. Denn nur durch Verständnis für Veränderungsmöglichkeiten, sind Veränderungen auch möglich.

Achtsamkeit

2 Was ist Achtsamkeit?

- Ist Achtsamkeit etwas, was nur mich selbst betrifft? Oder betrifft es nur mein Umfeld? Oder gar beides?
- Wo und womit kann ich achtsam sein?
- Womit kann ich meine Achtsamkeit stärken?
- Wem oder Was gegenüber kann ich Achtsamkeit bringen?
- Wann bin ich achtsam?
- Wann sollte ich achtsam sein?

Achtsamkeit kann auch abgeleitet werden in:

Achtsamkeit = Bewußtsein = Gegenwärtigkeit

Ich möchte mit einer Weisheit fortsetzen, die im Thema „Achtsamkeit“ sehr hilfreich ist.
Diese lautet:

- Möge mir der Wille gegeben, Liebe, Wahrheit und Frieden zu finden!**
- Möge mir die Weisheit gegeben, Liebe, Wahrheit und Frieden zu erkennen!**
- Möge mir die Demut gegeben, Liebe, Wahrheit und Frieden zu anzunehmen!**
- Möge mir die Kraft gegeben, Liebe, Wahrheit und Frieden zu umzusetzen!“**

Was bedeuten nun diese vier Sätze für jemanden, der sich mit Achtsamkeit beschäftigen möchte?
Um dies zu erfassen, müssen wir uns mit unseren **Achtsamkeitsanwendungswerkzeugen** befassen.

2.1 Werkzeuge und Ebenen

Wir haben 5 **äußere** Werkzeuge. Bekannt sind sie als unsere 5 Sinne

- die Augen zum Sehen
- die Haut zum Tasten
- die Zunge zum Schmecken
- die Ohren zum Hören
- die Nase zum Riechen

Wir haben **innere** Werkzeuge

- das Bewußtsein
- die Empathie
- das Bauchgefühl

Wir haben verschiedene Ebenen

- Äußere Welt
- Innere Welt:
 - die geistige Ebene
 - die seelische Ebene
- Und wir haben immer eine Beziehungsebene
 - zu uns selbst
 - nach außen zur Umwelt: zu Menschen, Tieren, Pflanzen, Natur, Umstände bzw. Situationen

2.2 Wozu benötige ich Achtsamkeit?

Stellen wir uns vor, wir hätten unsere 5 Sinne nicht? Wir könnten nicht sehen, nicht tasten, nicht hören, nicht riechen, nicht schmecken. Gehen wir einen Schritt weiter. Nehmen wir an, wir hätten auch keine Emotionen und Gefühle und wir könnten, um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, unseren Geist nicht anwenden mit dem wir sinnvolle Entscheidungen treffen.

Wenn dies so wäre, was wären wir dann? Wie wären wir dann? Wer wären wir dann? Für uns selbst, für unser Umfeld? Und gerade hier fällt mir ein ein Ausspruch Martin Buber's ein, der lautet:

Der Mensch wird am Du zum Ich.

2.3 Wozu also Achtsamkeit?

Achtsamkeit hilft uns zu erkennen. Achtsamkeit betrifft also nicht nur mich selbst, es betrifft auch, mein Umfeld.

Ein simples Beispiel: Stelle Dir vor, Du bist beim Autofahren. Du steckst im zähfließenden Be-

rufungsverkehr. Es ist schon dunkel, sehr regnerisch. Auf einmal fällt Dir plötzlich ein, daß du noch jemanden anrufen mußt. Du beginnest dich auf das Handy zu konzentrieren. Dein Blick schweift nur noch ab und an auf Dein Umfeld. Plötzlich spürst Du den Aufprall.....

Laut Viktor Frankl ist der Mensch sinnzentriert. Das heißt, der Mensch wendet sich dem Sinnvollen hin. Was ist aber DAS Sinnvolle? Wem oder was geben wir unsere Achtsamkeit? Was macht Sinn in der Achtsamkeit?

Wie im Beispiel oben erwähnt, können wir uns nur auf eine Sache ganz und gar konzentrieren. Womit ich wieder bei den vier Sätzen bin, nur daß ich diesmal die Wörter Liebe, Wahrheit und Frieden mit dem Wort Sinn ersetze.

Möge mir der Wille gegeben, Sinn zu finden:

Um Sinn zu finden, muß ich achtsam sein. Ich muß bereit sein – jederzeit. Wie ein Jäger, der nach Beute aus ist. Ich muß den Willen haben, sie zu finden.

Möge mir die Weisheit gegeben, Sinn zu erkennen:

Um den Sinn zu erkennen, muß ich achtsam sein. Meine Weisheit hilft mir zu erkennen. Meine Weisheit kann ich auch mit Sinnorgan gleichsetzen. Ich muß mit meinem Gewissen vereinbaren können, was ich tue.

Möge mir die Demut gegeben, Sinn anzunehmen:

Um den Sinn annehmen zu können, muß ich achtsam sein. BeobACHTEN. Mich selbst beobachten. Kann ich über meinen Schatten springen? Was behindert mich, demütig zu sein? Bin ich zu Selbsttranszendenz fähig?

Möge mir die Kraft gegeben, Sinn umzusetzen:

Um den Sinn umzusetzen, muß ich achtsam sein. Es braucht Kraft. Es braucht Energie. Wie gehe ich den Sinn an? Welche Möglichkeiten nutze ich? Mit welcher Verfassung? Mit wieviel Mut? Wie setze ich meine Kraft ein und wie kann ich sie einteilen?

Achtsam sein heißt also:

- Im Hier und Jetzt sein – also gegenwärtig sein
- Bei sich sein
- In sich hineinfühlen
- Beobachten, und
 - Außen- und Innerwelt erfahren

Wenn ich achtsam bin, bin ich

- wach
- empathisch, bzw. spürig
- aufmerksam
- hingebungsvoll

Im Inneren und Äußeren heißt dies ...

- Beziehungsebene zu mir selbst
 - im Inneren
 - ich kann mich von mir selbst distanzieren
 - ich kann mich dadurch reflektieren
 - ich kann über mich hinausgehen
 - im Äußeren
 - ich erkenne, was in meinem Körper abläuft
 - ich erkenne, was ich für meinen Körper Sinnvolles tun kann
- Beziehungsebene zur Umwelt
 - ich übe mich im ethischen und ich lebe ethisch korrekten Umgang mit Mensch, Tier,

2.4 Achtsamkeit im Alltag

In der Achtsamkeit können wir uns in jedem Moment unseres Lebens üben. Kinder zum Beispiel sind äußerst achtsam. Auch wenn sie Tagträumen, haben sie ihren Fokus auf das im Traum erlebte zentriert. Oft sind sie natürlich mit ihrer Achtsamkeit nicht dort, wo wir uns wünschen, daß sie es wären. Aber schon das Beispiel anhand des Telefonierens im Berufsverkehr können wir erkennen, daß Erwachsene oft nicht anders handeln als Kinder. Es macht Sinn, den Kindern die Gefahren des Alltags näherzubringen, wie z.B. unseren Kindern beizubringen, auf den Verkehr zu achten, indem sie nach links und rechts blicken, bevor sie die Straße queren.

Früher war Achtsamkeit besonders wichtig. Die nativen Völker lebten noch nicht so behütet, wie wir es heute tun. Es gab keine gesicherten Straßen, wilde Tiere streiften durch die Wälder. Überfälle waren an der Tagesordnung. Es gab viele Pflanzen, die giftig waren, wenn man sie verzehrte. Das heißt, wer überleben wollte, mußte all seine Sinne beisammen haben. Achtsamkeit wurde von frühstem Alter an geübt.

Doch auch heute ist ein Leben ohne Achtsamkeit nicht möglich. Eine Mutter, die ihrem Kinde gegenüber nicht achtsam ist, kann Schwierigkeiten bekommen. Schon im Alltag gibt es für eine Mutter viel zu beachten. Ernährung, Schlaf, Bekleidung, soziales Geschehen sind wichtige Faktoren für ein gesundes Gedeihen des Kindes. Wege zur und von der Schule, Wege zum und vom Freundeskreis, eben der ganze Alltag sollte von Achtsamkeit begleitet sein.

Aber nicht nur dem Kinde gegenüber ist Achtsamkeit wichtig. Ebenso ist es wichtig, in anderen Beziehungen achtsam zu sein. Sollte eine Beziehung mit Lebenspartner ausgeglichen sein, dann heißt es, darauf zu schauen, was gefördert wird, bzw. gefordert ist. Ebenso ist es am Arbeitsplatz und im Freundeskreis usw.

Doch auch in unserem Umfeld ist Achtsamkeit wichtig. Sie kann uns Schönheiten oder Gefahren näherbringen. Die schöne Blume im Garten oder der alte knorrige Baum mitten im Wald. Oder das warnende Tier. Es ist also zu erkennen, daß Achtsamkeit in keinem Moment des Lebens ausgeschlossen werden kann.

Achtsamkeit bringt also ...

- ... maximales Wahrnehmen
- ... völlig im Moment zu sein
- ... Wachsamkeit
- ... Aufmerksamkeit
- ... Verantwortung
- ... Erkenntnis von Sinn, seinen Ursachen und Wirkungen
- ... Erkenntnis von Dingen und Zuständen
- ... Respekt
- ... Empathie
- ... Wissen und Weisheit
- ... schützt
- ... Gesundheit
- ... Freude
- ... die notwendige Entspannung, oder Spannung
- ... die Fähigkeit des „Sich-zur-richtigen-Zeit-zurücknehmen zu können“
- ... die Fähigkeit, Ressourcen zu erkennen

- ... die Fähigkeit, Gefahren zu vermeiden
- ... die Fähigkeit, die Welt vom Herzen her zu erkennen

Diese Liste würde sich bestimmt noch um ein Vielfaches erweitern lassen, weil Achtsamkeit für jede Fähigkeit und Situation von höchster Bedeutung ist.

Achtsamkeit läßt sich üben

Es gibt weltweit viele Hinweise, die belegen, daß sich der Mensch seit vielen Jahrtausenden in der Achtsamkeit übt. Am bekanntesten sind die Achtsamkeitsübungen aus dem fernen Osten, wie z.B. das Praktizieren der Teezeremonie in Japan, Nahkampf, oder die Bonsaiaufzucht und Pflege.

Übungen gibt es für den inneren, als auch für den äußeren Bereich des menschlichen Daseins. Eines ist aber ganz gewiß: richtige und sinnvolle Achtsamkeit muß geübt werden. D.h. Derjenige der sich in der Achtsamkeit üben möchte, der sollte sich mindestens zweimal täglich für ca. 10 bis 15 Minuten Zeit dafür nehmen. Der Aufwand läßt sich natürlich ins Unermessliche steigern.

Achtsamkeitsübungen helfen sich von Gewohnheiten zu befreien, oder das, worin wir uns stärken wollen, zu verbessern. Z.B. können Raucher sich von ihrer Last befreien, in dem sie dem Grund ihres Aufhören verstärkt ihre Achtsamkeit geben. Viele Gesundheitsproblematiken können dadurch auch aus der Welt geschaffen werden. Nicht nur vorbeugend, sondern auch wenn Leiden schon vorhanden sind.

Achtsamkeitsübungen – welche Übungen sind gut für mich?

Zuerst muß ich mir bewußt werden, was ich üben möchte. Allgemein empfehlenswert ist es, sich an einen Lehrer oder Coach zu wenden, der Erfahrung in Achtsamkeitsübungen hat und weiß, welche Übungen sich für den Einzelnen positiv oder negativ auswirken können. Jeder Mensch ist anders: der eine ist quirlig unterwegs und der andere hat eher den gemütlicheren Gang. Und bekannt ist, daß man sich in dem Üben sollte, was man nicht so gut beherrscht. Dies heißt aber nicht, daß man das, was man gerne tut, vernachlässigen sollte.

Achtsamkeitsübungen für Körper, Geist und Seele

Auch aus der Logotherapie wissen wir, daß der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht. Darum habt die Menschheit auch mit der Zeit Übungen für diese drei Ebenen entwickelt. Ein empfehlenswertes Buch dazu ist das Übungsbuch „Integrale Lebenspraxis“ von den Schriftstellern, Wissenschaftlern, Erziehern und Philosophen Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard und Marco Morelli. In diesem Buch geht es um körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit und um spirituelles Erwachen. Mit einem wundervollen Satz beginnt Ken Wilber das Vorwort auf Seite 15. Zitat: „Die Tatsache, daß Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, besagt, daß Sie nicht nur bereit sind, über das Integrale nachzudenken, sondern es auch zu praktizieren und anzuwenden.“ Weiters schreibt er: „Dies ist, aus Sicht der Entwicklungsforschung betrachtet, ein wirklich bedeutender Augenblick von großer Tragweite.“ Achtsamkeit erfordert Interesse, und der Interesse folgt die Tat. Und je intensiver das Interesse, desto intensiver wird die Tat ins Leben eingebunden.

Achtsamkeitsübungen gibt es, wie im vorherigen Absatz erwähnt, für Körper, Geist und Seele. Um einen optimalen Zustand der Achtsamkeit zu erreichen, ist es notwendig, sich allen drei Bereichen hinzuwenden, denn wie bekannt ist, ist Zuwendung die einzige Möglichkeit etwas anzugehen.

In der Studienreihe zur Entfaltung der integralen Lebenskultur – Nr. 6 (www.integrale-bibliothek.info) wird auf folgende Möglichkeiten für Praktiken der Achtsamkeitsübungen hingewiesen : (ich habe einige bewußt hinzugefügt, oder weggelassen)

Körper psychisch, subtil, kausal	Verstand Weltbild, Denksystem	Geist Meditation, Gebet	Schatten Therapie
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Krafttraining ◦ Aerobics ◦ Fasten ◦ Nahrungsergänzung ◦ Chi Gong ◦ Yoga ◦ Nahkampftraining ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Lernen & Studieren ◦ Glaubensrichtung und Weltbild ◦ Mentales Training, als wären: Affirmationen, Visualisierung ◦ Perspektiventraining ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Zen Meditation ◦ Gebete ◦ Schamanismus ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ LSB ◦ Tagebuch ◦ Mal-, Tanztherapie ◦ usw....

Ethik	Sexualität	Arbeit	Emotionen	Beziehungen
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Verhaltensregeln ◦ Berufsethik ◦ Sozial- und ökologische Aktivitäten ◦ Selbstdisziplin ◦ Sportgeist und Fairness ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tantra ◦ Kamasutra ◦ Kundalini Yoga ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Rechtschaffend Leben ◦ Rechte Lebensweise ◦ Professionelles Training ◦ Berufung ◦ Lebensaufgabe ◦ Gemeinschaftsdienst ◦ Ehrenamt ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Emotionale Achtsamkeit ◦ Emotionstransformation ◦ Emotionale Intelligenz ◦ Kreativausdruck: z.B. Sculpting, Rollenspiele, usw.. ◦ usw.... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Bewußte Ehe ◦ Bewußte Beziehungen: z.B. Eltern-Kinder-Beziehung, Freundschaft, Beziehungen am Arbeitsplatz ◦ usw...

Wie anhand der Tabelle zu sehen ist, sind Achtsamkeitsübungen in allem möglich, was wir tun. Auch ist ersichtlich, daß Achtsamkeitsübungen immer Körper, Geist und Seele gleichzeitig betreffen, aber nicht gleichzeitig geübt werden können. Wichtig ist nur, sich der vielen Möglichkeiten bewußt zu werden, nicht nur das: es ist wichtig sich bewußt zu werden, wann ich wo, welche Technik in welcher Quantität und Qualität anwenden soll, damit eine Bewußtseinsveränderung möglich werden kann.

Z.B.: wenn ich einen geschwächten Körper habe, dann werden mir Techniken, wie Rollenspiel oder Tagebuchschreiben, kaum nützen. Ich werde mich mit der Medizin, der Ernährung oder dem Sport beschäftigen müssen.

3 Achtsamkeit in der Logotherapie - Was bedeutet dies für uns als Lebens- und Sozialberater?

All das, was ich über Achtsamkeit in dieser Arbeit bisher geschrieben habe, gilt natürlich auch für uns Logotherapeuten. Achtsamkeit hilft mir ...

- ... geistig gegenwärtig bei mir selbst UND beim Klienten zu sein. Dies widerspricht nicht dem Satz: Ich kann nur in einer Sache achtsam sein, den in einer guten Beratung sind Klient und Berater eine Einheit.
- ... in die typischen Fallen zu tappen, die in einer Berater-Klient-Beziehung entstehen können.
- ... empathisch zu sein.
- ... wertschätzend zu sein.

- ... besser agieren und reagieren zu können
- ... mich meiner Verantwortung in meiner Tätigkeit als Berater jederzeit bewußt zu sein... usw.

4 Nachwort

Ich bin sehr dankbar dafür, daß ich mich entschieden habe, in die Welt der Logotherapie nach Viktor Frankl einzutauchen. In vielem bin ich mir selber bewußter geworden, mitunter auch, daß Achtsamkeit vor allem in der Logotherapie von großer Bedeutung ist. Denn nur durch Achtsamkeit kann ich die drei Stufen Selbstdistanz – Selbstreflexion - Selbsttranszendenz bravourös meistern, damit ich meine Fähigkeiten als Lebens- und Sozialberater zum besten Wohle all derer anwenden kann, die meine Hilfe benötigen.

So habe ich erkannt, daß ein ethisches Menschen- und Weltbild, wie Viktor Frankl es uns vorgelebt und gelehrt hat, der einzige Weg zu Frieden mit mir selbst und meinem Umfeld ist. Werte und Sinn sind unabkömmlich, wenn ich meine Spuren unvergeßlich in dieser Welt machen möchte.

So hoffe ich, daß ich ab jetzt, für Gegenwart und Zukunft, die zarten Pflänzchen Sinn und Ethik in die Welt der Sinnfrustration einpflanzen kann, damit sie dort als starke Pflanzen Früchte und Samen für all diejenigen tragen, die ein würdevolles Leben dringendst benötigen.

5 Literaturverzeichnis

- Frankl, V. E. (2005): Ärztliche Seelsorge, 11. Auflage, Verlag: Deuticke
- Frankl, V. E. (2006): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute, 28. Gesamt Auflage, Verlag: Herder
- Frankl, V. E. (1981): Psychotherapie für den Laien. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde, 9. Auflage, Verlag: Herder
- Lukas, E. (1991): Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit, 4. Auflage, Verlag: Herder
- Lukas, E. (2006): Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden, 3. erweiterte Auflage, Verlag: Profil
- Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard und Marco Morelli: Übungsbuch Integrale Lebenspraxis, Köselverlag

Internet:

<http://www.univie.ac.at/logotherapy/d/person.html>

<http://www.integrale-bibliothek.info/>

6 Erklärung

Hiermit erkläre ich, daß es sich bei der hier vorliegenden Diplomarbeit mit dem Thema „Achtsamkeit in der Logotherapie umgesetzt im Umfeld des Lebens“ um meine eigene Arbeit handelt, die ich selbst verfaßt und in der ich sämtliche Unterlagen zitiert habe.

Lehrgang: 2012 bis 2014

Datum: 09.06.2014

Michael Ogric