

ÖGL Akademie – Österreichische
Gesellschaft für Logotherapie nach
V. Frankl

Lehrgang Dipl. Lebens- und Sozialberater/in
ZA-LSB 125.0/2007

September 2012 bis Februar 2015

DIPLOMARBEIT

RESILIENZ IN DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Vorgelegt von: Manuela Hofer

Linz, Jänner 2014



EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich versichere:

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

31.01.2015

.....
Datum



.....
Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
1. Vorwort.....	5
2. Krisen und ihre Entstehung.....	7
2.1 Was ist eine Krise?	8
2.2 Welche Arten von Krisen gibt es?.....	8
2.3 Auslöser von Krisen.....	9
2.4 Krisen als Chance?.....	10
3. Was ist Resilienz überhaupt?	10
3.1 Begriffsdefinitionen zu Resilienz.....	11
3.2 Ein resilienter Lebensstil - Architekt in meinem Leben sein.....	11
3.3 Welche Rolle spielt dabei unsere Einstellung?.....	12
4. Geschichtlicher Überblick der Resilienzforschung	12
4.1 Die Kauai-Längsschnittstudie.....	12
4.2 Eine neue Sichtweise	13
5. Ist Resilienz erlernbar?.....	14
5.1 Was Resilienz nicht ist	14
6. 10 Wege um Resilienz aufzubauen.....	15
6.1 Soziale Beziehungen knüpfen / pflegen.....	15
6.2 Krisen nicht als unüberwindbar sehen.....	16
6.3 Den Wandel akzeptieren, flexibel bleiben	17
6.4 Probleme mit Entschiedenheit angehen.....	18
6.5 Dranbleiben.....	19
6.6 Gewinnbilanz ziehen	19
6.7 Ein positives Selbstbild entwerfen	20
6.8 Die Ruhe bewahren.....	21
6.9 Dem Prinzip Hoffnung folgen	22
6.10 Auf sich acht geben	23
7. Das Menschenbild der Logotherapie	24
7.1 Die Einordnung der Logotherapie	24
7.2 Was ist der Mensch?.....	24
7.3 Eine bahnbrechende Ergänzung des Menschenbildes.....	25
7.4 Dimensionalontologie.....	25
7.5 Das Schutzdach in schwierigen Lebensphasen.....	26
7.6 Was hält den Menschen gesund?.....	27
7.7 Ausflug in die Salutogenese.....	27
7.8 Praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.....	28
8. Methoden der Logotherapie	29
8.1 Die kopernikanische Wende.....	29
8.2 Die Trotzmacht des Geistes.....	30
8.3 Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung	30
8.4 Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz.....	31

8.5	Das psychiatrische Credo.....	31
8.6	Noopsychische Antagonismus.....	32
8.7	Paradoxe Intention	32
9.	Werte	34
9.1	Erlebniswerte	34
9.2	Schöpferische Werte.....	34
9.3	Einstellungswert.....	35
10.	Verändertes Sehen und Fühlen.....	35
11.	Schlussgedanken	37
	Literaturverzeichnis	39

1. Vorwort

„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.“

Viktor Frankl

Wie oft hört man den Satz: „das Schicksal hat es gut oder eben auch nicht gut gemeint mit mir in meinem Leben“. Was ist damit gemeint, ein gutes oder auch ein schlechtes Schicksal zu haben? Oder ist es auch Ansichtssache?

Wieso schaffen manche Leute trotz eines schweren Schicksals ein erfülltes Leben in Zufriedenheit zu leben? Manchen scheint die Zuversicht nicht auszugehen, und dann wieder trifft man Menschen, die an scheinbar geringen Problemen verzweifeln. Ist es möglich trotz schweren Belastungen gesund zu bleiben, und wie kann das gelingen? Diese Fragen habe ich mir schon oft gestellt und nach Antworten gesucht. Dieses Interesse und meine damit verbundene Neugier haben mich bewogen dieses Thema zu wählen. Es dürfte kein Zufall sein, dass ich in meinem privaten und auch beruflichen Umfeld (Caritas Mobiles Hospiz und Palliative Care) immer wieder mit unterschiedlichsten Lebensthemen und der „Not“ vieler Menschen konfrontiert bin.

In der Ausbildung zum Diplomierten Lebens- und Sozialberater nach V. Frankl wurde mir bewusst, dass es entscheidend für ein gelingendes Leben ist, in welcher Art und Weise Menschen diesen Veränderungen begegnen.

Auch bei Lebenswendepunkten wie Pubertät, Heirat, Ende der Berufstätigkeit, Verlust des Lebenspartners wird deutlich, wie unerlässlich es für jeden ist, sich immer wieder an neue Lebensumstände anpassen zu können.

Daher bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass ein gut gepflegter Fundus an Bewältigungsstrategien die Grundlage für ein reiches und gelingendes Leben ist, was immer es auch bereithält.

Den Baum als Symbol auf der Titelseite habe ich bewusst gewählt, da er für mich vieles an Resilienz beinhaltet.

Wie es Elisabeth Lukas formuliert gibt es „Erdwurzeln“, die für Stabilität, Sicherheit und Geborgenheit sorgen. Vielleicht gelingt es jedem selber oder in der Beratung „Wild- oder Wassertriebe“ sorgfältig und sinnorientiert zu bearbeiten, damit der Baum anschließend möglichst viele Früchte trägt. Die „Himmelswurzeln“ können sich dank der geistigen Dimension frei in den Himmel entfalten. Für mich stehen sie für Träume, Visionen und Werte, die umgesetzt werden wollen.¹

Auch hält der Lebensbaum vielen Stürmen stand und passt sich ihnen durch Wiegen der Äste an. Durch den Abwurf der Blätter, unterstreicht der Baum seine notwendige Anpassungsfähigkeit an die Jahreszeiten. Lässt der (Lebens) Sturm nach, kehren die Äste unversehrt in die ursprüngliche Form zurück. Dieser Vorgang hat meiner Meinung nach viel mit Resilienz zu tun.

Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus, habe ich schon einige Stürme des Lebens überstanden. Der Tod unseres Sohnes Julians mit 1 ½ Jahren hat schon ordentlich gerüttelt an meinem Lebensbaum.

An dieser Stelle möchte ich besonders meinem Mann für sein Da-Sein, seine stetige Unterstützung in allen Lebensfragen und auch während der Ausbildung danken. Er ist ein meist geduldiger „Fels in der Brandung“, dem oft viel zugemutet wird.

Meinem Sohn Alexander (22 J.) ein großes Danke, der für mich durch seine Präzision und Aufmerksamkeit ein wichtiger Gesprächspartner geworden ist.

¹ Vgl. Elisabeth Lukas: Geborgensein – worin? Logotherapeutische Leitlinien zur Rückgewinnung des Urvertrauens, S.15ff, 1993, Freiburg

Er ist eine ganz besondere Frucht auf meinem persönlichen Lebensbaum und ich wünsche ihm von Herzen eine glückliche Zukunft.

In dieser Zeit wurde mir auch bewusst, wie wichtig tragfähige Freundschaften sind. Dies ist keineswegs selbstverständlich, und ich danke jenen, die nicht ausgewichen sind.

Meine Eltern waren in dieser Zeit eine unglaubliche Stütze. Mit ihrer bedingungslosen Liebe, die sie schenkten und es immer noch tun, ihrer Art der Vermittlung von Zusammenhalt und Verlässlichkeit trotz Widrigkeiten sind sie eine vorbildhafte Kraftquelle.

Möge diese Quelle noch lange nicht versiegen.

Für jede einzelne kleine aber auch größere Frucht oder auch Blüte auf meinem persönlichen Lebensbaum bin ich sehr dankbar.

Letztendlich sollten wir uns wohl nicht als Opfer unseres Schicksals oder unserer Gene sehen, sondern uns das Zitat des schottischen Schriftsellers Robert Louis Stevenson (1850–1894) zu Herzen nehmen und uns zum Lebensmotto machen:

„Im Leben kommt es nicht darauf an, ein gutes Blatt in der Hand zu haben, sondern mit schlechten Karten gut zu spielen“.

Robert Louis Stevenson

2. Krisen und ihre Entstehung

Hindernisse machen uns groß

André Chénier

Krisen gehören zu unserem Leben. Sie markieren den Übergang von einer Lebensphase in die nächste. Sie begleiten Innovationen und Veränderungsprozesse. Sie weisen uns darauf hin, dass wir neue Denkmuster und Lösungsstrategien benötigen, weil die bisherigen nicht ausreichen, um aktuelle Herausforderungen zu bewältigen. Insofern zielen

Krisen auf Weiterentwicklung, auch wenn sie uns „durchschütteln“ und bisher sicher geglaubtes in Frage stellen.²

2.1 Was ist eine Krise?

Krise ist ein Zustand psychischer Belastung, der sich deutlich von der Normalbefindlichkeit einschließlich ihrer Schwankungen abhebt, als kaum mehr erträglich empfunden wird und zu einer emotionalen Destabilisierung führt. Die Aussage einer Referentin: „Jeder Koffer, den ich aufmache ist leer“³ hat mir gut gefallen.

Man spricht von einer Krise:

- Wenn die widerfahrenen Ereignisse und Erlebnisse die bisherigen Lebensgewohnheiten und –umstände und die Ziele massiv infrage stellen oder unmöglich werden.
- Wenn die veränderte Situation nach Lösungen verlangt, die aber mit den bisher verfügbaren oder selbstverständlichen Möglichkeiten der Problemlösung oder Anpassung nicht bewältigt werden können.⁴

2.2 Welche Arten von Krisen gibt es?

Krisen begleiten uns im Alltag. Ob in der Tageszeitung oder in den Nachrichten, ständig werden wir mit Krisen konfrontiert. Es gibt Regierungs-, Unternehmens-, Finanz-, Wirtschafts-, Vertrauens-, Identitäts-, Beziehungs-, Sinn-, Werte- oder Schaffenskrisen.

Im Altgriechischen bezeichnet „crisis“ eine „Entscheidung“. Eine Krise wird meist als Bedrohung empfunden. Sie ist aber ungleich auch eine Chance zur Weiterentwicklung. Wird die Aufgabe, vor die die Krise uns

² Vgl. Martin Luitjens, Ulrich Siegrist: 30 Minuten Resilienz, 4. Auflage, 2013, S.9, GABAL Verlag GmbH, Offenbach

³ Dr.ⁱⁿ Brigitte Fellingner: Homo patiens, Vom Umgang mit Krisen, Ausbildungsblock im 2. Semester, 2013, Linz

⁴ Vgl. Margret Dross: Krisenintervention, 2001, S.10, Hogrefe, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle

stellt, erkannt und erfüllt, dann können wir unter Umständen sogar gestärkt aus ihr hervorgehen.⁵

2.3 Auslöser von Krisen

Krisen haben im Unterschied zu anderen psychischen Zustandsstörungen identifizierbare Auslöser. Dabei besteht eine große Variabilität von geringfügig scheinenden Anlässen bis zu allgemein als schwerwiegend eingeschätzten, außerhalb der üblichen Erfahrung liegenden Erlebnissen. Krisenanlässe lassen sich grundsätzlich in zwei Arten von Ereignissen eingliedern:

- Entweder hat ein Verlust oder eine erlittene Scheidung stattgefunden. Das Ergebnis ist irreversibel. Jemand hat eine nahe Person verloren, ist Opfer eines Unfalls oder einer Gewalttat geworden, ist schwer verletzt oder erkrankt, hat unwiderruflich in einer Prüfung versagt, etc.
- Oder eine Bedrohung oder Überforderung liegt vor bzw. wird antizipiert, beruflicher oder familiärer Stress, drohende Trennung vom Partner, Gefährdung des Arbeitsplatzes, Nötigung zu weitreichenden Entscheidungen, z.B. bei entwicklungs- bzw. lebensgeschichtlichen Veränderungen, wenn sich Zielsetzungen widersprechen und dadurch motivationale Konflikte entstehen, etc.

Selbstverständlich gibt es zudem Krisen, in denen beide Formen von Krisenauslösern vorkommen, z.B. Verlust der Heimat und Ausweisung aus dem Gastland.

„Krisenhafte“ Umstände und Ereignisse sind notwendig, aber nicht hinreichend für die Entstehung einer Krise; ihre Ermittlung reicht für die Bestimmung der Krise nicht aus. Denn der empfundene Grad der Belastung bzw. Bedrohung variiert je nach Anlass extrem. Krisenauslöser ermöglichen also keine Voraussage über die je individuelle Reaktion. Beispiel: Selbst

⁵ Vgl. Martin Luitjens, Ulrich Siegrist: 30 Minuten Resilienz, 4. Auflage, 2013, S.23, GABAL Verlag GmbH, Offenbach 2011

äußerste Belastungen, wie ein KZ-Aufenthalt, wurden verschieden gut bewältigt. Und: ein und dieselbe Person kann einen Trauerfall meistern, aber angesichts eines Leistungsversagens daran verzweifeln.⁶

2.4 Krisen als Chance?

Der Krisenbegriff ist in unserer Gesellschaft überwiegend negativ besetzt. Dies ist nicht verwunderlich, schließlich ist eine Krise kein Zustand, in dem wir uns wohlfühlen. Aber das ist nur die eine Seite einer Krise. Immer wieder berichten Menschen, dass sie ihren Erfolg einer Krise verdanken, dass eine Krise ihnen neue Horizonte eröffnete, ihr Leben auf eine neue Basis gestellt oder sie stärker, gelassener und selbstbewusster gemacht hat. Im Chinesischen setzt sich das Schriftzeichen für Krise (wie-ji) aus den Zeichen für Gefahr und Chance zusammen. Viele Krisen beinhalten eine Aufgabe. Sie weisen auf etwas hin, dem wir bisher nicht genügend Beachtung geschenkt haben. Dies kann etwas sein, wovor wir bisher zurückgeschreckt sind, etwas, das wir partout nicht wahrhaben wollen, eine bisher nicht korrigierte Schlagseite. Die Fähigkeit, Krisen durch Nutzung persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen zu meistern und sich dabei weiterzuentwickeln, kann man als Resilienz bezeichnen.⁷

3. Was ist Resilienz überhaupt?

Die Dinge sind nie so, wie sie sind.

Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.

Jean Anouilh

Kennen Sie das Wort Resilienz?

Nein, dann sind Sie nicht alleine. Selbst der Duden kennt das Wort nicht.

⁶ Vgl. Margret Dross: Krisenintervention, 2001, S.12, Hogrefe, Göttingen, Bern, Toronto,

⁷ Vgl. Martin Luitjens, Ulrich Siegrist: Resilienz, 4. Auflage, 2013, S.19-23, Gabal Verlag GmbH, Offenbach, 2011

Wichtig ist, Sie verfügen über die gemeinte innere Kraft bzw. Stärke, die Ihnen hilft Krisen zu meistern.

Psychologen aus den USA haben sich dieses Themas vor einigen Jahren angenommen und die Bedingungen untersucht, unter denen Resilienz entsteht.

3.1 Begriffsdefinitionen zu Resilienz

Bei einem Kongress in Zürich (2005) entstand folgende Definition: unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Lebenskrisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial erlernte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Das englische Wort „resilience“ bedeutet wörtlich übersetzt Elastizität; Spannkraft.

"Mitten im Winter habe ich erfahren,
dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt."

Albert Camus

Was der Schriftsteller Albert Camus so poetisch ausdrückte, hat von der Psychologie einen technischen Namen bekommen: Resilienz!

Ein Begriff aus der Werkstoffphysik. Hier gelten Materialien als resilient, die nach Momenten der extremen Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren, wie etwa Gummi.

3.2 Ein resilienter Lebensstil - Architekt in meinem Leben sein

Bei Menschen funktioniert das Prinzip ähnlich. Resiliente Menschen besitzen eine seelisch hohe Widerstandskraft und Beweglichkeit und sind deswegen psychisch immun gegen die Angriffe des Schicksals. Diese Stehauf-Menschen erholen sich nicht nur erstaunlich schnell von extremen Stresssituationen, sondern gehen ganz im Sinne Camus' sogar gestärkt aus ihnen hervor. Ein resilienter Lebensstil durchzieht alle Lebensbereiche: Arbeit, Privatleben, Familie, Freunde, Teams. Ein Mangel in einem dieser

Felder greift auf die anderen über. Ebenso wirkt sich die Erfahrung, eine Herausforderung in einem Bereich gemeistert zu haben, auf Ihre gesamte Lebensqualität aus. Sie sind der Architekt für die Balance in Ihrem Leben, die Balance zwischen den Resilienzfaktoren und die Balance zwischen sich ständig ändernden Umständen und Prioritäten.⁸

3.3 Welche Rolle spielt dabei unsere Einstellung?

Entscheidend ist die Haltung, die wir einnehmen. Stress tritt dann ein, wenn wir uns geistig dem widersetzen, was das Leben uns bringt. Menschen, die sich schmerzlichem Leid durch Schock, Verleugnung und Angst zu widersetzen versuchen, leiden am meisten. Anders jene, die ihre Situation annehmen und sie zu einer Erfahrung machen. Immer mit dem größeren Bild des Lebens vor Augen – über den Augenblick hinausdenkend – zu sehen, wie die Dinge sind. Sie nehmen ihre Gefühle an und bringen sie voll und ganz zum Ausdruck. Wie ein biegsamer Ast brechen sie nicht, sondern federn zurück.

4. Geschichtlicher Überblick der Resilienzforschung

4.1 Die Kauai-Längsschnittstudie

Die deutschstämmige Entwicklungspsychologin Emmy Werner von der University of California ist so etwas wie die „Mutter der Resilienzforschung“, die in den 1990er Jahren mit der Kauai-Studie ein weltweit beachtetes Werk abgeschlossen hatte. 1955 begann sie mit einer breit angelegten Studie, in die sie alle Neugeborenen des Jahrgangs auf Kauai/Hawai einbezog und deren Lebensweg über 40 Jahre wissenschaftlich begleitete. Ein Drittel dieser Kinder stammte aus sozial benachteiligten Familien und wuchs in einem Umfeld von Armut, Alkohol- und Drogenkonsum, Gewalt und Kriminalität auf. In der Studie ging hervor, dass ein Drittel dieser extrem belasteten Kinder

⁸ Monika Gruhl: Die Strategie der Stehauf-Menschen; Krisen meistern mit Resilienz, 4. Auflage, 2012, S.15, Kreuz Verlag

sich trotzdem positiv entwickelten und keine Verhaltensauffälligkeiten zeigten. Diese Kinder zeichneten sich durch ein hohes Maß an „Resilienz“ aus.

Emmy Werner nannte diese Kinder, die psychisch und sozial besonders widerstandsfähig waren, verletzlich, aber unbesiegbar. Der Grundstein für Resilienz wird durch stabile Bindungserfahrungen in der Kindheit und ein stützendes soziales Umfeld gelegt. Aber selbst wenn es eine solche Erfahrung nicht gab, heißt die positive Botschaft: „Es ist zeitlebens möglich, die eigene psychische Widerstandskraft zu entwickeln“.

4.2 Eine neue Sichtweise

Lange gingen Wissenschaftler der Frage nach, welche Faktoren dazu führen, dass Menschen krank werden oder an Krisen scheitern. Es schien klar, dass Menschen sich unter widrigen Bedingungen nicht gut entwickeln können.

Emmy Werner und andere verfolgten einen anderen Ansatz: Sie richteten ihr Augenmerk auf diejenigen, denen die widrigen Bedingungen offenbar nicht schadeten, und suchten nach Faktoren, die diese Menschen verbinden. Diese neue Sichtweise war mit einem Paradigmenwechsel verbunden. Die Frage war plötzlich nicht mehr: „Was macht einen Menschen krank?“ oder „Was führt dazu, dass ein Mensch scheitert?“, sondern: „Was erhält einen Menschen auch unter ungünstigen Bedingungen gesund?“

Sie identifizierten Faktoren, die die Widerstandsfähigkeit eines Menschen positiv beeinflussen, und entwickelten aus ihren Erkenntnissen das Resilienzkonzept. Es weist Parallelen zum Konzept der Salutogenese (Aaron Antonovsky), zum Stress-Coping-Modell (Richard Lazarus), zur Existenzanalyse und Logotherapie (Viktor Frankl) und den Ansätzen der Positiven Psychologie auf, bietet aber ein weiter gehendes umfassendes Modell für die Fähigkeit, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen.⁹

⁹ Martin Luitjens, Ulrich Siegrist: Resilienz, 4. Auflage, 2013, S. 26-28, Gabal Verlag GmbH, Offenbach, 2011

5. Ist Resilienz erlernbar?

Die gute Nachricht gleich vorweg: Resilienz kann jeder Mensch in jedem Lebensalter aufbauen. Dies bedeutet, Resilienz ist eine Fähigkeit oder Fertigkeit aber NICHT eine Eigenschaft.

Die Gene spielen ebenfalls eine Rolle, denn jeder Mensch hat eine unterschiedliche Veranlagung, die z. B. eine positive Lebenseinstellung begünstigt oder eher nicht. Doch die Wissenschaft ist sich einig: Die Grundlagen einer hohen Resilienz werden erlernt.

Wie resilient ein Mensch ist, zeigt sich in Belastungssituationen an der Fähigkeit, Potenziale und Ressourcen in den Blick nehmen zu können (Kompetenzansatz).

Jeder von uns kann seine Widerstandskraft also trainieren und verbessern. Und dabei geht es nicht darum, sich „abzuhärten“ und unempfindlich gegenüber seinen eigenen Emotionen zu werden. Sondern es geht darum, einen besseren Umgang mit seelischen Schmerzen zu erlernen, damit man über kurz oder lang auch gestärkt aus einer schweren Krise hervorgehen kann.

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

5.1 Was Resilienz nicht ist

Auch wenn überraschend viele Menschen es schaffen, widrige Umstände gut zu meistern, gibt es dennoch viele andere, denen dies trotz großen Bemühens nicht gelingt. In so einem Fall ist Respekt und Hilfestellung gefordert. Zudem ist es wichtig zu vermeiden, dass man zwischen „richtiger“ und „falscher“ Bewältigung unterscheidet und dass Wachstumsprozesse automatisch erwartet werden.

6. 10 Wege um Resilienz aufzubauen

Wenn auch Sie zu den Menschen gehören möchten, die Krisen unbeschadet überstehen und gestärkt aus ihnen hervorgehen möchten, dann sollten Sie sich mit dem Konzept der Resilienz vertraut machen und innere Widerstandskraft trainieren.

Doch wie kommt diese Haltung, diese Lebenseinstellung zustande?

Mitglieder der amerikanischen Psychologengemeinschaft, APA American Psychological Association, haben das Phänomen gründlich untersucht und benennen 10 Wege, um Resilienz aufbauen zu können.

Diese Wege kann jeder für sich gehen und ausprobieren, aber auch anderen helfen, diese Wege zu entdecken – in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz. Streng genommen handelt es sich weniger um Wege als vielmehr um Bausteine, die zusammengefügt das Komplettbild der Resilienz liefern.¹⁰

6.1 Soziale Beziehungen knüpfen / pflegen

Es gibt nichts Schlimmeres, als in einer Lebenskrise allein zu sein. Ein funktionierendes Netzwerk sozialer Kontakte gibt Halt und Unterstützung in Krisensituationen. Neben der Familie und dem Freundeskreis können das Engagement in gemeinnützigen Organisationen oder gemeinsam mit anderen Menschen ausgeübte Hobbies Ihnen Halt geben. Eine Einbindung in Kirchen, Vereine und Nachbarschaften kann sinnvoll sein – je grösser und vielschichtiger das Netzwerk geknüpft ist, desto wahrscheinlicher besteht es in der Krise einer Zerreißprobe. Der Arbeitsplatz erweist sich oft als sozialer Fixpunkt von großem Wert. Allerdings nimmt hier auch manche Krise ihren Ursprung.

¹⁰ <http://www.helping.apa.org>

Fragen zur Selbstreflexion:

- Für welche sozialen Beziehungen, die ich zu sehr für selbstverständlich halte, sollte ich mehr tun?
- Habe ich die Tendenz, mich in Krisenzeiten eher von anderen Menschen zurückzuziehen? Wem könnte ich mich mehr öffnen?
- Welchen Menschen in meinem Leben bin ich dankbar? Wie könnte ich diese Dankbarkeit ausdrücken?
- Engagiere ich mich für andere Menschen, für die Familie, FreundInnen, die Gemeinschaft? Wem könnte ich öfter eine Freude machen?
- Wie kann ich für mehr „Flow-Erfahrungen“* in meinem Alltag sorgen? Welchen Tätigkeiten kann ich mich mit ganzer Hingabe widmen und dabei „die Zeit vergessen“?

*Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi benennt ein Flow Gefühl als Gefühl des völligen Präsent-Seins, des völligen Eins-Seins mit dem Geschehen und dem eigenen Tun in diesem Moment. Ein Zustand, in dem man etwas tut, das als solches befriedigend ist und nicht nur einem Zweck dient. Die Sorgen um das Selbst verschwinden.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung.

Martin Buber

6.2 Krisen nicht als unüberwindbar sehen

Am Arbeitsplatz, in der Beziehung oder im Familienkreis: Krisen lassen sich nicht immer vermeiden, aber eine Krise ist kein absoluter Endpunkt. Über die unmittelbare Gegenwart hinauszuschauen und sich vorzustellen, wie die Dinge sich in Zukunft besser entwickeln können, ist ein Lösungsansatz. Umso konkreter die Vorstellung, desto besser.

Man soll die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind.

Wo keine Hoffnung ist, muss man sie erfinden.

Fragen zur Selbstreflexion:

- Was müsste ich in meinem Leben ändern, damit ich meine Krise, mein Burnout, meine Krankheit oder ganz allgemein meine jetzige Lebenssituation als Chance erkennen kann?
- Wann in meinem Leben waren Krisen im Nachhinein hilfreich für meine Entwicklung?
- Welche Erfahrungen würde ich gerne einmal „mit anderen Augen“ anschauen?
- Was kann ich konkret tun, um bisher vielleicht noch verborgene Chancen und Ressourcen auf meinem Lebensweg zu entdecken?
- Welche Sehnsüchte oder Lebensthemen könnte ich für mich neu entdecken?

Was die Raupe für das Ende hält,
ist für den Schmetterling die Entfaltung

Lao Tse

6.3 Den Wandel akzeptieren, flexibel bleiben

Veränderungen gehören zum Leben – Leben ist Veränderung. Ein Beispiel: Der Lebenspartner oder beste Freundin erkrankt und gemeinsame Ziele können nicht mehr weiter verfolgt werden. Gefühlen können ruhig freien Lauf gelassen werden. Man darf mitfühlen, zornig oder traurig sein. JEDOCH: Achtung vor Verbitterung. Empfehlenswert ist die Konzentration auf Dinge, die sich ändern lassen. Es zeigt sich hier besonders, dass das Resilienzthema zutiefst logotherapeutisch ist. Leben bedeutet Weiterentwicklung / im Fluss sein. Wenn man sich das Leben als Fluss vorstellt, kann es möglich sein, dass wir irgendwann in einem Seitenarm landen, und nicht mehr „im Fluss“ sind. Wenn man das wahrnimmt ist es an der Zeit, dass man den Fluss wieder sucht. Das bedeutet in Bewegung zu kommen, sich entwickeln. Wir sind lebendige Wesen, und Leben heißt Weiterentwicklung, heißt nicht Stillstand. Es gibt kein Leben, das

einfach so bleibt, wie es ist. Weil Leben sich immer wieder weiterentwickelt und sich mit anderem Leben, das auch leben will, reibt, müssen wir uns wohl damit abfinden, dass wir das Leben nicht festhalten können, sondern dass es fließt. Dann braucht man auch keine Angst zu haben.¹¹

Tu, wo du bist, was du kannst,
mit dem, was du hast.

Theodor Roosevelt

6.4 Probleme mit Entschiedenheit angehen

Ärger mit Kollegen, Frust im Bett? Die Hoffnung, dass Probleme sich durch abwarten von allein erledigen ist meistens trügerisch. Oft verschärfen sich Probleme, wenn man sie zu ignorieren versucht. Keine Angst vor falschen Entscheidungen. Die einzige falsche Entscheidung wäre die, nichts zu unternehmen! Sehen Sie zuerst die Schwierigkeiten oder die Herausforderungen? Haben Sie erprobte Lösungsstrategien? Fällt es Ihnen leicht, quer zu denken und auch ungewohnte Ansätze zu verfolgen? Der Psychotherapeut Steve de Shazer geht davon aus, dass jede „Lage“ verdrängte oder nicht gesehene Lösungen enthält, die es (wieder) zu finden gibt. Damit werden gerade als schwierig und krisenhaft erlebte Lebensumstände zu einem Reservoir für neue Lösungsstrategien. Um zu entfalten, was sein könnte, muss man nicht unbedingt alles verstehen, was in der Vergangenheit war. Lösungsorientierung sucht nach Möglichkeiten, eine neue Geschichte zu (er)finden, die wahr (gemacht) werden kann.

Fragen zur Selbstreflexion:

- Was könnte ich als erstes tun, um jetzt Neues zu entdecken?
- Was hindert mich daran, Neues zu wagen?
- Was hilft mir dabei, Neues zu wagen?

¹¹ Christa Diegelmann, Margarete Isermann: Kraft in der Krise; Ressourcen gegen die Angst, Zweite Auflage, S.157, 2012, Klett Cotta

Wer etwas will, sucht Wege.
Wer etwas nicht will, sucht Gründe.

Harald Kostial

6.5 Dranbleiben

Beispiel: Eine Gesundheitskrise droht, weil das Gewicht zu hoch ist. Jetzt wird abgespeckt und das Ziel ist mehr für die Gesundheit zu tun. Wenn Sie eine solche Entscheidung getroffen haben, verfolgen Sie die Umsetzung mit aller zur Verfügung stehenden Kraft. Sicher haben Sie auch schon erlebt, dass Sie schwungvoll mit neuen Vorsätzen gestartet sind. Häufig werden dann neue Wege resigniert abgebrochen, wenn es mühsam wird. Resiliente Menschen suchen praktikable Lösungswege und angemessene Erfolgsstrategien. Sie ignorieren gravierende Risiken und Hindernisse nicht, sondern bereiten sich darauf vor. Die Bereitschaft sich anzustrengen und diese zu überwinden ist vorhanden.

Fragen zur Selbstreflexion:

- In welchen Bereichen bin ich aktiv?
- Wenn ich mir einen typischen Tagesablauf vorstelle, wie oft mache ich Dinge, die ich wirklich will?
- Welche Zeiten gibt es in meinem Leben, in denen ich mich sehr aktiv fühle / gefühlt habe?

Die Zukunft sollte man nicht
vorhersehen wollen,
sondern möglich machen.

Antoine de St. Exupéry

6.6 Gewinnbilanz ziehen

Ein nervenaufreibendes Beziehungsdrama liegt gerade hinter Ihnen? Beobachten Sie, wie krisenhafte Ereignisse und überstandene Kämpfe sich auf Sie auswirken? Auch, wenn mal ein Kampf verloren geht, den Fokus darauf richten, was man „trotzdem“ gewonnen hat: neue Einsichten,

Erkenntnisse, Erfahrungen, vielleicht sogar neue Freundschaften, verbesserte Beziehungen zu bestimmten Menschen? Öfter mal Zwischenbilanz ziehen, auf positive Zeichen achten, das stärkt das Selbstwertgefühl, schärft die Wahrnehmungsfähigkeit und
MACHT LUST AUFS LEBEN!

Fragen zur Selbstreflexion:

- Was ist mir gut gelungen in meinem Leben?
- Wann lief alles so, wie ich es mir erträumt hatte?
- Wann lief alles noch besser, als ich es mir erträumt hatte?
- Was wurde mir in meinem Leben vielleicht sogar geschenkt, ohne dass ich viel tun musste?
- Was kann ich gut? Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.
- In welchen Situationen fühle ich mich kompetent, was macht mir Freude?

*Was wir heute tun, entscheidet darüber,
wie die Welt morgen aussieht.*

Marie von Ebner-Eschenbach

6.7 Ein positives Selbstbild entwerfen

Es hat nichts mit Selbstüberschätzung zu tun, wenn man sich bemüht, ein möglichst positives Bild von einem selbst zu entwerfen – vorausgesetzt – es bleibt realistisch. Wo liegen die eigenen Stärken? Was schätzen andere in Krisensituationen an einem? Wie denken Sie über sich selbst? Sprechen Sie sich selbst in schwierigen Zeiten Mut zu? Vertrauen Sie in die eigenen Stärken?

Das Urvertrauen stärken: Du bist gemeint. Du schaffst deine Aufgaben.

Es ist gut, dass du da bist.

Fragen zur Selbstreflexion:

- Was könnte ich tun, um eingefahrene negative Bewertungen und Urteile über mich selbst, über andere Menschen oder über „die Welt“ zu ändern?
- Was wäre der erste und kleinstmögliche Schritt?

Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.

Marc Aurel

6.8 Die Ruhe bewahren

Panikmacher sind ebenso schlechte Ratgeber wie Schönredner. Die beste Regel zur Beurteilung einer Krise ist: Mit klarem Verstand die Zusammenhänge analysieren und versuchen zu verstehen. Manche Dinge ereignen sich zufällig, andere infolge einer langen Kette vorangegangener Ereignisse – ändern lässt sich nichts mehr, wenn es mal geschehen ist. Möglicherweise handelt es sich hier um sogenannte „Lerngeschenke“. Möglichst sofort damit beginnen Perspektiven zu entwickeln, die über die Krise hinausweisen. Das heißt nicht, dass keine Gefühle gezeigt werden sollen – im Gegenteil.

Ein anhaltend hoher Stresspegel verursacht und verschlimmert viele körperliche und psychische Störungen wie Herzkrankheiten, Magen- und Darmbeschwerden, Angstattacken und Schlafstörungen.¹²

Der Lebensstil vieler Menschen, die unter chronischem Druck stehen, zeigt kontraproduktive Formen der Stressbewältigung. Sie suchen häufig Entlastung durch übermäßigen Alkoholkonsum, Rauchen, Essen oder Fernsehen. Diese schädlichen Gewohnheiten bringen aber zusätzliche Belastung und Anspannung statt Entspannung – ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt. Resiliente Menschen versuchen nicht nur die Symptome zu kurieren,

¹² In einer Studie hatten Probanden, die gravierendem Stress ausgesetzt wurden, ein fast sechsmal höheres Risiko im Laufe eines Monats eine Depression zu entwickeln; Robert Brooks, Sam Goldstein, 2003

die übermäßigen Stress auslösen, sie pflegen generell Methoden und Gewohnheiten der Selbststärkung, um äußeren Druck besser begegnen zu können. Sie machen sich ihre besonderen Stärken und Talente als „Insel der Kompetenz“ bewusst und würdigen sie. Resiliente Menschen sind sich ihrer inneren und äußeren Kraftquellen gewiss und füllen sie immer wieder auf.¹³

Fragen zur Selbstreflexion:

- In welchen Situationen reagiere ich oft zu schnell oder zu heftig, so dass es mir später leid tut?
- Bin ich oft in Gedanken noch mit Vergangenenem oder mit Zukünftigem beschäftigt und nehme nicht wahr, was in der Gegenwart geschieht?

Ich liebe diese Stunde, die anders ist, kommt und geht.
Nein, nicht die Stunde, diesen Augenblick liebe ich, der so still ist. Diesen
Anfangs-Augenblick, diese Initiale der Stille, diesen ersten Stern, diesen
Anfang. Dieses etwas, das aufsteht...

Rainer Maria Rilke

6.9 Dem Prinzip Hoffnung folgen

Stellen Sie sich möglichst konkret vor, wie die Dinge sich zum Guten wenden werden. Dann werden Sie auch offen und aufnahmebereit sein für früher oder später kommende gute Erfahrungen, schöne Ereignisse. Geben Sie hingegen Ihren Ängsten allzu viel Raum, dann lassen Sie es zu, dass die hinter den Ängsten stehenden Möglichkeiten Wirklichkeit werden. Wenn Sie z.B. die ganze Zeit nur daran denken, dass Sie Ihren Job verlieren könnten, werden Sie irgendwann unaufmerksam werden und Fehler machen, die Sie wirklich den Job kosten können.

¹³Monika Gruhl: Die Strategie der Stehauf-Menschen; Krisen meistern mit Resilienz, 4. Auflage, 2012, S.61, Kreuz Verlag

Fragen zur Selbstreflexion:

- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Welchem Lebensbereich würde ich gern mehr Aufmerksamkeit schenken?

Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn
macht, egal wie es ausgeht.

Václav Havel

6.10 Auf sich acht geben

Gerade in Krisensituationen neigen Menschen dazu, zu viel von sich selbst zu fordern. Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren ist notwendig. Unbedingt Zonen der Ruhe schaffen, die unantastbar sind. Das können gemeinsame Meditationen sein, einsame oder gemeinsame Spaziergänge, Unternehmungen im Freundeskreis, tiefes Durchatmen im Rahmen eines erholsamen Wochenendes. Hauptsache, Sie verschaffen sich Luft. Es tut immer gut, Distanz zur Krise zu bewahren. Ob während einer Krise oder hinterher: Notieren Sie Ihre Gefühle, Beobachtungen. Sie werden feststellen, dass das Festhalten Abstand schafft und so etwas sein kann, wie der Stempel mit dem Aufdruck „erledigt“.

Erstellen Sie ein eigenes „Resilienzprofil“ mit Fragen: In welchen Bereichen bin ich relativ gut, wo gibt es noch Entwicklungspotential und wie könnte die konkrete Umsetzung aussehen?

Fragen zur Selbstreflexion:

- Welche Kraftquellen gibt es in meinem Leben?
- Was hat meine persönliche Entfaltung gefördert?
- Sorgen Sie ausreichend für: z.B. gesunde Ernährung, ausreichende körperliche Bewegung, stärkende Gedanken,...?

7. Das Menschenbild der Logotherapie

7.1 Die Einordnung der Logotherapie

Die von dem Wiener Psychiater und Neurologen Viktor E. Frankl (1905-1997) begründete Logotherapie kann in den gegenwärtigen therapeutischen Heilverfahren nach zwei Gesichtspunkten eingeordnet werden:

1.) Nach W. Soucek stellt sie die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ dar, wobei Sigmund Freuds Psychoanalyse als die „Erste Wiener Schule der Psychotherapie“ und Alfred Adlers Individualpsychologie als die „Zweite Wiener Schule der Psychotherapie“ anzusehen sind.

2.) Amerikanischen Lehrbüchern zufolge zählt die Logotherapie zur „third force“ in der Psychotherapie, also ebenfalls u einer dritten Richtung, aber in einem anderen Sinne als bei Soucek. In den USA gilt die Psychoanalyse (rein historisch) als „first force“, die Verhaltenstherapie als „second force“, und die sogenannte Existentialpsychiatrie als „third force“. Zu ihr wird die Logotherapie gerechnet obwohl sich die Konzeption Frankls in einem gravierenden Punkt von den Ideen der Humanistischen Psychologie unterscheidet. Es wird nämlich die Selbstverwirklichung nicht als höchstes Ziel menschlichen Daseins anerkannt. In der Logotherapie steht die „Selbsttranszendenz“ des Menschen sozusagen „darüber“, wobei noch erörtert wird, was dies bedeutet.¹⁴

Im Menschenbild Viktor E. Frankls, Begründer der Logotherapie, finden wir Antworten auf die Frage „Was ist der Mensch?“

7.2 Was ist der Mensch?

Viktor E. Frankl stellt diese Frage vor den Hintergrund des deterministischen, unfreien Menschenbildes seiner Zeit. Der Mensch wurde noch Anfang des 20. Jahrhunderts als ein Wesen ähnlich dem Säugetier beschrieben, mit Trieben und Instinkten programmiert und abhängig von körperlichen und psychischen Gegebenheiten. Ist der Mensch ein etwas höher entwickeltes

¹⁴ Elisabeth Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, 3. erweiterte Auflage, 2006, S.14-15, Profil

Säugetier? In diesem Kontext fragt Frankl, ob es etwas gibt, das nur dem Menschen eigen ist, nur ihm zukommt? Etwas, das spezifisch human ist, das es bei Pflanzen und Tieren nicht gibt. Etwas, das Menschsein ausmacht unabhängig ob ungeborenes Baby oder alter Mensch. Und wenn es etwas gibt, was ist es?

7.3 Eine bahnbrechende Ergänzung des Menschenbildes

Frankl benennt das unterscheidende, spezifisch menschliche Kriterium „Geist“ und übersetzt es mit dem griechischen Wort NOUS. Er spricht von der geistigen, noetischen Dimension als der dritten Dimension, neben dem Körper als erster und der Psyche als zweiter Dimension. Diese bahnbrechende Ergänzung des Menschenbildes um die geistige Dimension ist DIE Grundlage. Was lässt nun den Menschen gesund bleiben? Was lässt ihn gesund werden und zwar trotz erlittener Traumata, trotz leidvoller Erfahrungen und herausfordernder Lebensumstände, trotz Schicksalsschlägen und Katastrophen?

7.4 Dimensionalontologie

Nach Frankl hat Mensch-Sein drei einander durchdringende Dimensionen. In seiner Dimensionalontologie räumt Frankl der geistigen oder noetischen Dimension den höchsten Rang ein. Die noetische Sphäre ist der Ort der freien Stellungnahme zu Leiblichkeit, Befindlichkeit, des Wert-Verständnisses und der wertorientierten Willensentscheidungen. Die geistige Ebene (die nichts mit Intelligenz oder Verstand zu tun hat) ist die eigentlich menschliche, die „spezifisch humane“ Dimension. Damit ist die Nähe zum sokratischen Denken offenkundig: Dem Menschen wird zugetraut und zugemutet, zu sich selbst in jeder Lebenslage Distanz einzunehmen.¹⁵

¹⁵ Elisabeth Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, 3. erweiterte Auflage, 2006, S.20ff, Profil

In der Beratung:

- Körper, Seele, Geist zwar als Einheit betrachten jedoch die unterschiedlichen Wirkfaktoren getrennt ansprechen und wahrnehmen.
- Wie genau erkenne ich die Einmaligkeit einer Person?
- Wenn von Depression gesprochen wird, darauf eingehen, welche besonderen Bewältigungsstrategien bereits entwickelt wurden. Die geistige Person scheint wie eine Sonne hinter einer Wolke (Depression).
- Eine Diagnose stellt meist eine gewisse Beeinträchtigung dar, jedoch keine Grenze, um sich anders zu verhalten. Trotzmacht des Geistes!
- Die geistige Dimension ist ein wesentlicher Faktor bei der Bewältigung von seelischem oder körperlichen Leid.

7.5 Das Schutzdach in schwierigen Lebensphasen

Frankl hatte als junger Arzt in Steinhof, der „Irrenanstalt“ von Wien bei den PatientInnen die lebensgeschichtlichen Variablen untersucht, ihre Vorgeschichte, ihre Entwicklungsgeschichte. Er hatte viel gefunden, was als Ursache der Symptome hätte dienen können: traumatische Erfahrungen, erschütternde Erlebnisse, schwere Kindheit, Entbehungen, Missbrauch, Gewalt usw. Er stellte sich die Frage, ob sogenannten „gesunde Menschen“ von solchen Traumatas verschont geblieben sind. Frankl befragte nun ArztkollegInnen, Krankenschwestern, StudentInnen, FreundInnen usw., alle „Gesunden“, die mitten im Leben und in der Arbeit standen, und er befragte diese NICHT depressiven, gesunden Menschen mit denselben Anamnesebögen wie seine depressiven PatientInnen im Pavillon 11 im Steinhof. Was entdeckte er? Unter den Lebensbedingungen der „Gesunden“ gab es genauso tragische Vorkommnisse. Was also ist es, dass manche Menschen traumatische Erfahrungen machen und NICHT krank werden? Was lässt sie trotz allem gesund bleiben? Der Sinn, griechisch LOGOS, ist der entscheidende Faktor. Die Sinnerfüllung im Leben, die jeder Mensch aus

tiefster Seele ersehnt, fungiert wie ein Schutzdach in schwierigen Lebensphasen. Frankl folgte daraus: Die Vorgeschichten und die Erfahrungen eines Menschen sind nicht die entscheidenden Kriterien für sein ganzes Leben. Entscheidend ist die Selbstgestaltungsfähigkeit, die den Menschen kraft seiner geistigen Dimension auszeichnet.¹⁶

7.6 Was hält den Menschen gesund?

Was hält Menschen trotz schwerer Belastungen psychisch gesund, wodurch sind psychisch stabile Menschen gekennzeichnet und wie kann man diese psychische Gesundheit fördern und erhalten?

Frankl formulierte 1932-1936 seine Antwort aufgrund seiner Erfahrungen folgend:

Es ist

- die persönliche Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber und
- das immerwährende Sinnangebot,

das den Menschen Mut zum Leben und zur aktiven Gestaltung seiner persönlichen Herausforderungen macht.

Anders formuliert: Wer einen Grund zum Gesundbleiben hat, dem kann der Ärger über irgendwelche Kleinigkeiten nichts anhaben, denn er ist in einem grundsätzlich positiven Lebensgefühl geborgen.¹⁷

7.7 Ausflug in die Salutogenese

Ein Pionier auf diesem Gebiet war der amerikanisch-isralische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923-1994). In einer Studie mit israelischen Frauen untersuchte er psychische Symptome in den Wechseljahren. Er stellte dabei überrascht fest, dass von denjenigen Frauen, die KZ-Überlebende waren, immerhin fast ein Drittel psychisch sehr stabil war. Offenbar haben sie keine nachhaltigen psychischen Beeinträchtigungen durch diese traumatischen Erfahrungen davongetragen. Dies nahm er zum Anlass für seine weiteren Forschungen, die letztlich zur Formulierung seines

¹⁶ vgl. Johanna Schechner, Heidemarie Zürner: Krisen bewältigen, 1. Auflage, 2011, S.15ff, Braumüller GmbH

¹⁷ vgl. Elisabeth Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, 3. erweiterte Auflage, 2006, S.175, Profil

„Salutogenese-Konzepts“ (die Entstehung von Gesundheit) im Gegensatz zum traditionellen „Pathogenese-Konzept“ (die Entstehung von Krankheit) führten. Sein Ansatz beschreibt, was dazu beiträgt, dass Menschen auch unter schwersten Bedingungen gesund bleiben können. Zentral ist dabei nach seinen Erkenntnissen das „Kohärenzgefühl“ (sense of coherence: SOC). Es bezeichnet, wie Menschen sich selbst und die Welt erleben und setzt sich aus drei Dimensionen zusammen:

- 1.) Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)
- 2.) Handhabbarkeit (sense of manageability)
- 3.) Sinnhaftigkeit (sense of meaningfulness)

Das Kohärenzgefühl wächst also mit dem Gefühl, die Welt zu verstehen, sich Ereignisse erklären zu können, Einfluss nehmen zu können, Anforderungen aktiv bewältigen zu können, sowie das Gefühl, dass das Leben einen Sinn hat. Es ist dabei nicht wichtig, ob dieses Gefühl realistisch ist, es kommt lediglich auf das subjektive Empfinden an. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde diese Theorie inzwischen untermauert. Ein weiterer Punkt in dem Salutogenese-Konzept besagt, dass Gesundheit und Krankheit die beiden Pole eines Kontinuums bilden: Ein Mensch ist nie entweder ganz krank oder ganz gesund, sondern relativ krank bzw. relativ gesund.¹⁸

7.8 Praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag

Es gibt sicherlich noch mehrere Ansätze zu dieser Fragestellung, wobei ich persönlich noch zusätzlich zur inneren Einstellung folgende Punkte zur Gesunderhaltung für erwähnenswert und für jeden einzelnen als durchführbar halte¹⁹:

- **Auf Ernährung achten**
- **Wasser trinken**

¹⁸ vgl. Christa Diegelmann, Margarete Isermann: Kraft in der Krise; Ressourcen gegen die Angst, 2011, S.35, Klett Cotta

¹⁹ www.newstartclub.com

- **Regelmäßige Bewegung**
- **Sonne**
- **Frische Luft**
- **Mäßigkeit**
- **Genügend Schlaf**
- **Vertrauen**

8. Methoden der Logotherapie

Die Logotherapie ist nicht dogmatisch, sie ist offen, wie es noch kaum eine Psychotherapieform war. Ihre Effektivität ist nicht abhängig von speziellen Techniken, die orthodox angewandt werden müssen. Das Besondere an der Logotherapie ist, dass sie ein Arbeits- und Grundkonzept darstellt, in dem sich ein roter Faden durchzieht. Der Rest ist Improvisation, Fingerspitzengefühl und das richtige Wort im richtigen Augenblick.

8.1 Die kopernikanische Wende

Die „kopernikanische Wendung“, wie Frankl sie nannte, zielt darauf ab, dass der Mensch „vorfindliche Gegebenheiten“ gestalten kann und dadurch seine Situation wenden kann. Von einer verzweifelten Haltung zu einem kreativen Jongleur zu werden ohne die Realität zu verlieren, das ist die kopernikanische Wende, und jeder hat die Möglichkeit dazu. Der Mensch ist nicht der Fragende, sondern stets der Befragte. Das Leben ist es, welches ihm die Fragen stellt. Der Mensch hat stets zu antworten. Dabei müssen die Antworten (Einstellungen) immer wieder neu auf die Gegebenheiten abgestimmt werden.

Den Blick auf Werte zu lenken, die da sind bzw. darauf warten verwirklicht zu werden, bringen das Heile, das Gute, das Schöne in den Vordergrund ohne die Realität dabei zu verlieren.²⁰

²⁰Johanna Schechner, Heidemarie Zürner: Krisen bewältigen, 1. Auflage, 2011, S.19 ff. Braumüller GmbH

8.2 Die Trotzmacht des Geistes

Gemäß Viktor Frankl: „Aber wie oft sag ich nicht meinen Patienten, wenn sie mit ihren Angstneurosen zu mir kommen: „Sagen Sie einmal, muss man sich denn wirklich alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“ Hat nicht Nestroy in „Judith und Holofernes“ den Letzteren schon die Frage stellen lassen: „Jetzt bin ich neugierig, wer ist stärker? Ich oder ich?“ Wer ist nun stärker? Ich oder der Schweinehund in mir? Es gibt ja eine Möglichkeit, diesem Schweinehund zu trotzen, was ich einmal als die „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnet habe, nämlich die Trotzmacht gegenüber den Schwächen und Ängsten der Seele. Und das muss und kann mobilisiert werden.²¹

8.3 Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung

Im „Tagebuch eines Landpfarrers“ von Bernanos findet sich der schöne Satz: Es ist leichter, als man glaubt, sich zu hassen; die Gnade besteht darin, sich zu vergessen.

Nun, wir dürfen diese Aussage variieren und wir können dann sagen, was sich so mancher neurotischer Mensch nicht oft genug vor Augen halten kann, nämlich: viel wichtiger als sich viel zu verachten oder sich viel zu beachten – viel wichtiger als dies wäre, sich endlich vollends zu vergessen, das heißt, überhaupt nicht mehr an sich selbst zu denken und an all die inneren Gegebenheiten, sondern innerlich hingegeben zu sein an eine konkrete Aufgabe, deren Erfüllung einem persönlich abverlangt und vorbehaltlich ist. Nicht durch Selbstbetrachtung oder gar durch Selbstbespiegelung, nicht durch ein Kreisen lassen des Denkens um unsere eigene Person werden wir frei von unseren persönlichen Nöten, sondern durch Selbstpreisgabe, durch das sich ausliefern an eine solche Aufgabe würdigen Sache. (Frankl, 64)²²

²¹ Viktor Frankl, DVD, 1987

²² Elisabeth Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, 3. erweiterte Auflage, 2006, S.210ff, Profil

8.4 Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz

Sie ist nach V. Frankl jene Fähigkeit des Menschen, welche sein Menschsein, seine Humanität begründet. Sie besagt, „dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist. Auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Mit anderen Worten: ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person“. Die Metapher vom Flugzeug: Viktor E. Frankl verwies auf das Flugzeug, das sich genauso wie andere Fahrzeuge auf den Straßen bewegen kann. Was unterscheidet es von Autos, Bussen oder Kranwägen? Vieles ist ähnlich: Fenster, Sitze, Räder,....

Was Flugzeuge von Nichtflugzeugen unterscheidet, ist nicht ihre äußere Form, sondern ihre Potenz, sich „in die Lüfte zu erheben“. So ist auch der Mensch ein Wesen, das sich über seine „psychophysisch-organismische Faktizität“, das heißt: über sich selbst über seine jeweilige Verfassung, über seine Herkunft, über seine Geschichte, etc., erheben kann. Er muss es nicht, und zum Glück braucht er es nicht ständig, aber er *kann* es: ER kann stärker sein als die stärkste Prägung oder der stärkste Instinkt in ihm selbst, er kann verändern, wo er scheinbar festgelegt ist. Die „Lüfte“ über ihm sind jenes winzige Stückchen Freiheit, in die er sich aus seiner Erdschwerkraft emporschwingen kann und darf, um wahres Menschentum zu bezeugen.²³

8.5 Das psychiatrische Credo

Damit ist gemeint, dass die geistige Person nicht erkranken kann. „Die geistige Person ist störfähig aber nicht zerstörfähig – durch eine psychophysische Erkrankung. Was eine Krankheit zerstören, was sie zerrütten kann, ist der psychophysische Organismus allein“.²⁴

²³ Johanna Schechner, Heidemarie Zürner: Krisen bewältigen, 1. Auflage, 2011, S.27, Braumüller

²⁴ Viktor Frankl: Der leidende Mensch, 1996, S.108f, Verlag Hans Huber

Damit ist der "Glaube an das Fortbestehen der geistigen Person auch noch hinter der vordergründigen Symptomatik psychotischer Erkrankungen" gemeint.²⁵ Dahinter steht die Anschauung, dass die Person als geistiges Phänomen jenseits der Alternative von gesund und krank existiert. Der Geist kann nicht erkranken. Was erkranken kann, sind die physischen Organe, welche die Person in ihrer Geistigkeit erscheinen lassen bzw. zum Ausdruck bringen. Das Gehirn des Menschen kann erkranken. Sein Nervensystem kann erkranken. Geistes-Krankheiten im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Dahinter steht auch die Anschauung, dass das neuronale Netz des Gehirns mit seinen Milliarden von Nervenzellen das Phänomen "Geist" nicht produziert. Dass vielmehr umgekehrt der an sich existierende personale Geist durch das Gehirn gespiegelt, durch das Gehirn zum Ausdruck gebracht und auf diese Weise kommunikativ wird. Das Gehirn hat Frankl zufolge instrumentelle Funktion. Es ist das Instrument, die Person in ihrer Geistigkeit "sichtbar" zu machen.

8.6 Noopsychische Antagonismus

Auf diese Macht des Geistes, der Trotsmacht des Geistes, stützt sich die Logotherapie. Sie ist von immenser therapeutischer Bedeutung.

Der noopsychische Antagonismus besagt, dass die seelische und die geistige Dimension des Menschen nicht einfach irgendwie nebeneinander stehen, sondern in Beziehung zueinander treten und manchmal sogar in Gegensatz zueinander.

8.7 Paradoxe Intention

Bei dieser rein logotherapeutischen Methode²⁶, die in der Psychiatrie weltweite Anerkennung gefunden hat, wird die Selbstdistanzierungsfähigkeit des Menschen gezielt eingesetzt, um Angst- und Zwangsmechanismen zu durchbrechen. Selbstdistanzierungsfähigkeit und Selbsttranszendenz sind die beiden stärksten Machtpotentiale des menschlichen Geistes, sie bilden die

²⁵ Viktor Frankl: Der Wille zum Sinn, 6. Auflage 2012, S.110, Verlag Hans Huber

²⁶ Viktor Frankl: Die Psychotherapie in der Praxis, 4. erweiterte Auflage, S.35ff, Franz Deuticke Wien

Energiequelle, durch die wir unser Selbst verlassen und uns der übrigen Welt zuwenden können. Beides, die Selbstdistanzierungsfähigkeit und die Selbsttranszendenz, sind zugleich Urquellen der menschlichen Gesundheit, die sehr wohl zu Heilungszwecken mobilisiert werden können und müssen. Wie sieht nun dies in der Praxis aus? Der Klient/Patient reagiert auf ein gegebenes Symptom mit Angst (z.B. Angst in der U-Bahn ohnmächtig zu werden, etc.), es könnte wieder auftreten, also mit Erwartungsangst. Diese Erwartungsangst bringt es mit sich, dass das Symptom dann auch wirklich wieder auftritt.

Eine zweite Reaktion ist ein Unterdrückungsversuch. Es wird ein Gegendruck ausgeübt, dieser verursacht wiederum, dass der Druck nur erhöht wird. Die Aufgabe der Paradoxen Intention ist es, diese Zirkelmechanismen zu sprengen und aus den Angeln zu heben. Paradoxe Intention bedeutet soviel wie „umgekehrter Wunsch“. Der Klient/Patient wird dazu angeleitet, sich genau das zu wünschen, was er in seinen Ängsten und Zwängen so krankhaft fürchtet. Das, wovor er flüchtet, holt ihn immer ein, und je mehr der Patient gegen seine Ängste ankämpft, desto mehr ist er ihnen ausgeliefert. Wünscht er sich hingegen das Gefürchtete, unterstützt durch humoristische Formeln, die ihm diesen „paradoxen“ Wunsch erleichtern, dann – verschwindet die Angst. Furcht und Wunsch hemmen sich gegenseitig und heben sich auf. Es ist einfach unmöglich, sich etwa vor dem kommenden Abend zu fürchten und gleichzeitig innigst zu wünschen, dass es endlich Abend werde. Das Minus der Furcht und das Plus des Wunsches neutralisieren einander auf Null. Ein Beispiel anhand einer U-Bahn Phobie. Beim Einsteigen in den Zug zittert der Klient vor einer Übelkeit, die ihn überkommen könnte und prompt stellt sich diese ein. Jetzt wird der Spieß umgedreht. In Zukunft möchte er überhaupt nicht problemlos U-Bahn fahren. Im Gegenteil, kaum dass er die Bahnstation betritt, sagt er zu sich: „Eine nette kleine Übelkeit im Waggon wäre wirklich praktisch! Am günstigsten wäre es ich fiel dabei gleich in Ohnmacht, dann ist mir ein Sitzplatz sicher und – hurra! – ich kann auch noch den versäumten Morgenschlaf nachholen.“

Ich bin sowieso viel zu früh aufgestanden. Hoffentlich spür ich schon bald etwas...“. Wenn der Patient in der Tat die Kraft zu einem derart irrwitzigen Wunsch aufbringt, geschieht – nichts – absolut nichts.²⁷

9. Werte

In der Logotherapie ist das Auffinden und bewusst machen von Wertvorstellungen von großer Bedeutung und dient als Grundlage dieser Therapieform. Diese Werte werden in der Logotherapie in drei Wertkategorien eingeteilt

9.1 Erlebniswerte

Durch das Erleben von etwas Schönerem, Gutem, Gefälligerem, Wahrem nimmt der Mensch Wertvolles in sich auf und realisiert dadurch Sinn. Es sind vor allem die „ästhetischen Werte“, wie z.B. Beziehungen, Liebe, Kunst, Weisheit, usw.

Zu den stärksten Erlebniswerten zählt die Begegnung mit anderen Menschen. Im Besonderen zeigen sich Erlebniswerte in der Liebe zu einem Menschen, wo der andere in der Einzigartigkeit seines Wesens erfasst und geschätzt wird. Erlebniswerte offenbaren uns die ursprüngliche Schönheit des Lebens und stiften jene Kraft dafür andere Bereiche unseres Lebens sinnvoll gestalten zu können.

9.2 Schöpferische Werte

Durch das Schaffen von etwas Wertvollem setzt der Mensch Werte in die Welt und erlebt sich selbst dadurch als sinnvoll. Unter diese Werte auch „Schaffungswerte“ genannt, wird im Allgemeinen die Welt des aktiven Gestaltens, Arbeit, Beruf, und Freizeit verstanden. Frankl schrieb im Zusammenhang mit schöpferischen Werten: „In diesem Aspekt könnte kein großer Gedanke untergehen, selbst wenn er nie bekannt geworden, wenn er mit ins Grab genommen würde. Die innere Lebensgeschichte eines

²⁷ Elisabeth Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, 3. erweiterte Auflage, 2006, S.114 ff, Profil

Menschen in ihrer ganzen Dramatik und sogar Tragik wäre dann nie „umsonst“ geschehen, auch wenn sie nie bemerkt würde, auch wenn kein Roman von ihr zu erzählen wüsste. Der „Roman“, den einer gelebt hat, ist noch immer eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den jemand geschrieben hat.“

9.3 Einstellungswert

Das Schicksal selbst ist nicht veränderbar, aber die Einstellung dazu. Dies wird als die „letzte menschliche Freiheit“ verstanden. Die so genannten „Leidenswerte“ sind nicht von äußeren Umständen bedingt und umfassen die innere Einstellung zu z.B. Leid, Schuld und Tod (tragische Trias). Dies bedeutet, dass der Mensch nie seinem Schicksal gänzlich ausgeliefert ist. Er hat immer die Freiheit seine persönliche Einstellung dazu auszuwählen. Eine noch so schwerwiegende Schicksalssituation kann auch immer als eine neue Lebensherausforderung verstanden werden. Im Leiden einen Sinn zu finden, stellt einen der höchsten Zustände der geistigen Transzendenzmöglichkeiten des Menschen dar.

Diese beschriebenen Werte sind sehr individuell bestimmt und daher von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Werte, die von der Gesellschaft getragen werden, werden in der Logotherapie unter dem Begriff „Sinnuniversalien“ zusammengefasst. Darunter fallen ethische und moralische Prinzipien einer Gesellschaft, die einem Wandel unterliegen.

10. Verändertes Sehen und Fühlen

Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass
Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe
zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Antoine de St. Exupéry

In diesem Zusammenhang möchte ich noch aufzeigen, was mir in meiner persönlichen Trauer um unseren Sohn Julian besonders geholfen hat, jedoch mit dem Hinweis, dass jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit unterschiedlich trauert und dies keineswegs als Rezept verstanden werden soll.

Bei einem so einschneidenden Verlust, wie den um des eigenen Kindes, geht es vielmehr auch darum: was hilft, um auch in späterer Folge gut weiterleben zu können? Das Wort „Sinn“ im Althochdeutschen bedeutet „Reise und Wege“ und veranschaulicht, welche Lebens-Aufgabe bewältigt werden muss. Nach dieser unglaublich schmerzvollen Zeit einen neuen Lebens-Sinn zu finden ist „trotzdem“ eine bereichernde Erfahrung.

- ✚ Nicht das „Loslassen“ sondern die Liebe steht im Trauerprozess im Vordergrund und ist Basis eine innere neue Beziehung zu leben.
- ✚ Trauer kostet unglaublich viel Kraft und Energie. Daher gut auf die Gesundheit achten: besonders bewusste Ernährung, Spaziergänge an der frischer Luft, Schwimmen, Kraftplätze aufsuchen, einen Brief schreiben, Album anlegen,...
- ✚ Der Zusammenhalt und spürbarer Rückhalt der Familie bzw. ein stabiles soziales Netz sowie sich mit Menschen umgeben, die einem gut tun.
- ✚ Hadern, schimpfen mit dem Schicksal, um es dann wieder bewusst sein lassen zu können.
- ✚ Geduldig mit sich sein und Gefühle ernst nehmen und würdigen
- ✚ Es gibt keinen wirklichen Trost und auch der Schmerz kann nicht gelindert werden. Er kann nur mit ausgehalten werden.
- ✚ Danke an alle liebe Menschen die ihre Ohnmacht und Betroffenheit ausdrückten und DA-WAREN.
- ✚ Einfühlsam aufgefordert werden von lieben Bekannten an etwas teilzunehmen, aber auch die Respektierung, wenn es nicht möglich ist. Auch nach etwas längerer Zeit ist dies noch sehr hilfreich.

- ✚ Wenn der Verlust von der Umwelt aus Schonung nicht ignoriert wird.
- ✚ Literatur angeboten zu bekommen, Bücher zu lesen.
- ✚ Rituale, wie gemeinsame Friedhofsbesuche, Kerzen anzünden zu besonderen Anlässen. Wir haben einen Baum/Strauch gesetzt, der nach unserem Sohn benannt wurde.
- ✚ Erkennen, dass Frau/Mann anders trauern und sich dies einander gegenseitig zugestehen.
- ✚ Heute noch schätze ich es sehr, wenn achtsame Menschen den Jahres-, Geburts- oder Todestag wissen.

In der Akutphase ist man völlig schutzlos und die Wunde ist groß. Sie wird abheilen und Narben werden bleiben, die einfach dazugehören.

Es handelt sich um eine völlige Neuorientierung und man muss sich in diesem veränderten Leben erst zurecht finden.

Sehr hilfreich ist, wenn man spürt, dass einem Zeit gegeben wird. Auch wenn das sogenannte Trauerjahr bereits vorbei ist. Hier gilt ebenso:

Jeder ist Experte seines Lebens!

11. Schlussgedanken

Auf welchem Geheimnis beruht nun der Lernprozess der Unverwundbaren, die sich schnell nach einer Niederlage, einem Schicksalsschlag oder einer Katastrophe wieder aufrichten?

Das Resilienzmodell kann als Prozess verstanden werden, der dazu führt, dass eine Krise oder eine Belastung kompetent verarbeitet wird. Durch überlegtes, lösungsorientiertes und initiatives Handeln können Menschen wesentlichen Einfluss auf ihr Wohlergehen nehmen. Resiliente Menschen sind im Bedarfsfall nicht auf sich selbst zurück

geworfen, sondern sie verstehen es, ihr soziales und berufliches Umfeld für ihr eigenes Gedeihen zu nutzen.

Resiliente Menschen schauen der Realität ins Auge. Sie improvisieren, aktivieren die Trostmacht des Geistes und sie konzentrieren sich auf ihre Chancen. In Krisenzeiten wird der Radius und Zeithorizont erweitert während die meisten Menschen in solchen Situationen ihre Sicht verengen.

Resilienz lässt sich fördern:

- In Krisenzeiten die Fixierung auf die Krise auflösen und die Wahrnehmung stabilisierender Faktoren zu fördern.
- Durch Aufzeigen positiver Erfahrungen und der bewussten Wahrnehmung förderlicher Haltungen, Fähigkeiten und Ressourcen.
- Es geht darum, Resilienzpotenziale zu entdecken, zu fördern und umzusetzen.

Menschen in Krisen benötigen Unterstützung und Übungen, um sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden.

In seiner berühmten Metapher hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky Gesundheit und Leben mit einem Fluss verglichen:

„Menschen schwimmen in einem Fluss voller Gefahren, Strudel und Stromschnellen. In der pathogenetisch orientierten Medizin versucht der Arzt, den Ertrinkenden aus dem Strom zu reißen. In der Salutogenese geht es dagegen viel mehr darum, den Menschen zu einem guten Schwimmer auszubilden, damit er ohne Hilfe Strudel und Stromschnellen meistert.“

Literaturverzeichnis

Diegelmann Ch.; Isermann M. (2012): Kraft in der Krise; Ressourcen gegen die Angst, 2. Auflage, Verlag: Klett Cotta

Dross M. (2001): Krisenintervention; Verlag: Hogrefe, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle

Frankl V. (1996): Der leidende Mensch, Verlag: Hans Huber

Frankl V. (2012): Der Wille zum Sinn, 6. Auflage, Verlag: Hans Huber

Frankl V. (1982): Die Psychotherapie in der Praxis, 4. erweiterte Auflage, Verlag: Franz Deuticke Wien

Gruhl M. (2012): Die Strategie der Stehauf-Menschen; Krisen meistern mit Resilienz, 4. Auflage, Verlag: Kreuz

Lukas E (1993): Geborgensein – worin? Logotherapeutische Leitlinien zur Rückgewinnung des Urvertrauens, Verlag: Freiburg

Lukas E. (2006): Lehrbuch der Logotherapie; Menschenbild und Methoden, 3. erweiterte Auflage, Verlag: Profil GmbH München Wien

Schechner J. / Zürner H. (2011): Krisen bewältigen; Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis, 1. Auflage 2011, Verlag: Braumüller GmbH

Siegrist U., Luitjens M. (2011): Resilienz; In 30 Minuten wissen Sie mehr!, 4. Auflage 2013, Verlag: Gabal GmbH, Offenbach

Internet:

[http://: www.helping.apa.org](http://www.helping.apa.org)

[http://: www.newstartclub.com](http://www.newstartclub.com)