



Europäische Akademie
für Logotherapie und Psychologie

**Logos und Sprache:
Vom sinnvollen und achtsamen Sprechen
in der logotherapeutischen Beratung**

Diplomarbeit

Im Rahmen der Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin

Eingereicht von:

Mag. Sabine Maria Bergthaler, M.A.

im Mai 2019

Inhaltsverzeichnis

1.	EINLEITUNG.....	3
1.1.	ZUM INTERESSE AN DER FRAGESTELLUNG	3
1.2.	PRÄZISIERUNG DER FRAGESTELLUNG.....	3
2	DAS GESPRÄCH IN BERATUNGSSITUATIONEN DER LOGOTHERAPIE.....	5
3	DER SOKRATISCHE DIALOG	5
4	SINNVOLLES ZUHÖREN	8
5	SINNVOLLES SPRECHEN	13
5.1.	FRIEDVOLLES SPRECHEN	13
5.2.	SCHLÜSSELWORTE UND DEUTUNGSHOHEIT	16
5.3.	RHETORIK DER LIEBE	17
5.3.1.	DIE PERSON AUFWERTEN	17
5.3.2.	ZUR KLARHEIT BEITRAGEN.....	18
5.3.3.	MIT ALTERNATIVEN SPIELEN.....	18
5.3.4.	DEM SINN NACHSPÜREN.....	18
6	VON DER MACHT SINNVOLLER GESCHICHTEN	19
7	WAS IN GESPRÄCHEN VERMIEDEN WERDEN SOLLTE	20
8	CONCLUSIO	23
9	LITERATURVERZEICHNIS.....	24

1. Einleitung

1.1. Zum Interesse an der Fragestellung

Die Kraft und Macht der Sprache fasziniert mich schon seit Schulzeiten. Ich war einerseits von jeher eine Literaturbegeisterte und leidenschaftliche Vielleserin, andererseits habe ich bereits als Gymnasiastin entdeckt, wie man sich mit klar aufgebauten, gut argumentierten Texten, die Herz und Hirn ansprechen, Gehör unter den Mitschülern und Mitschülerinnen verschaffen kann. Im Studium der Germanistik und Anglistik haben sich meine Erkenntnisse über Sprache in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Aspekten der Linguistik vertieft; Themen wie Macht und Sprache, Sprachwandel, feministische Linguistik sind nur einige Bereiche, mit denen ich mich immer wieder gerne beschäftigt habe und es noch tue. Als AHS-Lehrerin für Deutsch und Englisch steht die Auseinandersetzung mit Sprache für mich heute zum einen im Mittelpunkt meines Unterrichts und zum anderen ist mir ein achtsamer, bewusster Sprachgebrauch im Umgang miteinander ein hohes Anliegen.

Im Zuge der Ausbildung zur sinnzentrierten Beraterin nach dem Viktor Frankl Zentrum Wien habe ich bemerkt, dass Sprache als Werkzeug im Umgang mit Problemen, Konflikten und Krisen eine entscheidende Rolle spielt. Der Dialog zwischen Berater/in und Klient/in ist das Kernstück jeder Beratungssituation. So liegt es nahe, dass ich gerade dem sprachlichen Aspekt in diesem Kontext in dieser Arbeit Augenmerk schenken möchte.

1.2. Präzisierung der Fragestellung

Die Verwendung von Sprache ist essentiell für den Erfolg von dialogisch angelegten Gesprächssituationen. Ich möchte in dieser Diplomarbeit zur Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin an der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie die Kommunikationssituation in Beratungsszenarien analysieren und herausfinden, worauf bei Sprache in Beratungsszenarien zu achten ist, damit sie für alle Beteiligten für sinnvoll bzw. gelungen erachtet wird.

Folgende Fragestellungen stehen im Vordergrund der Analyse:

- Welche Gesprächsformen und -stile werden in der Logotherapie verwendet?

- Wie soll in Gesprächen gesprochen werden, damit der Dialog für alle Beteiligten gelingt?
- Was heißt es, sinnvoll zu sprechen?
- Was zeichnet gute Berater/in-Klient/inn/en-Gespräche aus?
- Was zeichnet konstruktives Fragen im Sokratischen Dialog aus und wodurch gelingt er?
- Was soll in Beratungsgesprächen vermieden werden?

Diese Themenstellung bezieht sich auf den Tätigkeitsbereich „Kommunikationsthemen“ des Tätigkeitsfeldes des/der Lebens- und Sozialberater/in/s, im Besonderen auf Gesprächsführung und Metakommunikation, Gesprächs- und Führungsverhalten, wie Reflexion verschiedener Gesprächsverhaltensweisen, Entwicklung von partnerschaftlichem Kommunikationsverhalten, Techniken der Gesprächsführung.¹

¹ Tätigkeitskatalog für das Gewerbe Lebens- und Sozialberatung;
<https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/Taetigkeitskatalog-Gewerbe-Lebens--Sozialberatung.html> (Zugriff: 24. Mai 2019)

2 Das Gespräch in Beratungssituationen der Logotherapie

Das Vermittlungsmedium Sprache ist das primäre und einzige Medium, das in der Logotherapie bei ihren drei Methoden – jener der Dereflexion, der paradoxen Intention und der Einstellungsmodulation – zum Einsatz kommt. Die wesentliche Gesprächstechnik ist dabei der sogenannte „Sokratische Dialog“, bei dem im Gespräch auf behutsame, empathische Weise die entscheidenden Anliegen, Nöte bzw. Probleme des/der Klienten/in herausgefiltert und von ihm/ihr selbst einer Lösung zugeführt werden. Zuhören und Sprechen sind die Kernelemente des Dialogs. So einfach und überschaubar das klingt, so sicher handelt es sich bei jedem Gespräch doch um ein komplexes, einzigartiges, einmaliges Phänomen, das gelingen oder nicht gelingen kann. In der folgenden Arbeit sollen die Voraussetzungen und Kriterien eines guten Gesprächs herausgearbeitet werden.

Bei jedem Gespräch ist das Prinzip des „Individualisierens“ und „Improvisierens“ – je nach Person und Situation – grundlegend, um der Einzig- und Einmaligkeit der Person im Hier und Jetzt gerecht zu werden. Somit versteht sich die Logotherapie als „entdeckende Psychotherapie“, deren Hauptanliegen es ist, mittels Gesprächsführung Einstellungsänderungen (und nicht Verhaltensänderungen) beim Hilfe suchenden Menschen zu erzielen.² Es sollen die „intuitiven, sozialen, kognitiven und kreativ-geistigen Fähigkeiten des Menschen beim Erkennen und Umsetzen sinnvoller Lösungen in den jeweiligen konkreten Lebenssituationen gestärkt und weiterentwickelt werden.“³ Das passiert in einem bzw. mehreren Gesprächen zwischen Berater/in bzw. Therapeuten/in und Klient/in.

3 Der Sokratische Dialog

Dialog bedeutet vom Altgriechischen her „Unterredung“ und wird im allgemeinen Sprachgebrauch mit Zwiegespräch gleichgesetzt. Zum Einsatz kommt der Sokratische Dialog in drei unterschiedlichen Beratungs-Settings: in Einzel-, Paar- und Gruppengesprächen. Er ist dialogisch angelegt, d.h. es bedarf eines Gegenübers, im beratenden Kontext sind das Berater/in und Klient/in.

² Vgl. Lukas, Elisabeth, *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. Profil: München/Wien, 2014, S. 98 f.

³ Sonderheft Viktor E Frankl zum 100. Geburtstag, http://www.abile.org/images/noos/NOOS_07.pdf (Zugriff: 20. Mai 2019)

Dieser auf den Philosophen Sokrates zurückgehende Gesprächsstil zielt auf Erkenntnisgewinn ab, zu dem der/die Dialogpartner/in, angeleitet durch eine naive Fragetechnik, selbst gelangt. Sokrates selbst spricht von „Hebammentechnik“, mit deren Hilfe Ratsuchende ihre Lösungswege selbst „gebären“ bzw. entdecken. Dabei handelt es sich um eine Hilfe zur Selbsthilfe, durch die eine neue Sichtweise, ein Perspektivenwechsel, eine Blickwinkeländerung errungen wird; für Elisabeth Lukas ist dieser Dialog „ein Gedankenaustausch, der sich um das vom Patienten Gesagte rankt, im beidseitigen Bemühen, ein Stück Wahrheit konsensuell zu verstehen.“⁴ Der Psychologe, Therapeut und Buchautor Harlich H. Stavemann beschreibt diesen psychotherapeutischen Prozess folgendermaßen:

Der psychotherapeutische Sokratische Dialog bezeichnet einen philosophisch orientierten, durch eine nicht-wissende, naiv fragende, um Verständnis bemühte, zugewandte, akzeptierende Therapeutenhaltung geprägten Gesprächsstil, der chronologisch verschiedene Phasen durchläuft. Er dient einzig der Zielsetzung, dass der Patient durch die geleiteten naiven Fragen des Therapeuten seine alte Sichtweise reflektiert, Widersprüche und Mängel erkennt, selbständig funktionale Einsichten und Erkenntnisse erarbeitet und seine alte, dysfunktionale Ansicht zu Gunsten der selbst- und eigenverantwortlich erstellten aufgibt.⁵

Auf diese Weise werden Eigen- und Selbstverantwortung des/der zu Beratenden gestärkt, womit den gefundenen Lösungen eine erhöhte Bedeutsamkeit für den/die Betroffene zukommt, in zweierlei Hinsicht:

Hinter der Sokratischen Methode liegt also die Annahme, dass eigens gewonnene Erkenntnisse von höherem *erkenntnistheoretischem* Geltungswert sind, weil sie nochmal geprüft und der Kritik vernünftiger Personen ausgesetzt sind, und besonders von höherem *didaktischem* Wert sind, denn selbst gewonnene Erkenntnisse bleiben nachhaltiger im Gedächtnis und sind durch ihre Durchdachtheit besser gegen Kritik von außen geschützt.⁶

Der Mehrwert der in Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmtheit gewonnenen Erkenntnisse besteht darin, dass der/die Klient/in diese als eigene Leistung anerkennt und zuversichtlicher, nachdrücklicher und stabiler verankern. So kann eine grundlegende Haltungsänderung erreicht werden, die Verhaltensänderungen und Einstellungskorrekturen ermöglicht.

⁴ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 65.

⁵ Stavemann, Harlich H. (2007), *Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung. Eine Anleitung für Psychotherapeuten, Berater und Seelsorger*. Weinheim, Basel: Beltz, S. 19.

⁶ E-Journal – Philosophie der Psychologie. Wahler, Henrik: SOKRATISCHE METHODE – SOKRATISCHER DIALOG – SOKRATISCHES GESPRÄCH. Zur Anwendung in Philosophischer Praxis, Pädagogik und Psychotherapie; <http://www.jp.philo.at/texte/WahlerH1.pdf>, S. 2. (Zugriff: 21. Mai 2019)

Stavemann differenziert drei Arten des Sokratischen Dialogs, die sich auf je drei unterschiedliche Fragestellungen in der Problemstellung beziehen:

- (1) Der explikative Sokratische Dialog. Er zielt auf das Beantworten der »Was ist das?«-Frage und dient somit dem Klären von Begriffen.
- (2) Der normative Sokratische Dialog. Er dient dem Beantworten der »Darf ich das?«-Frage und prüft, ob gewisse Einstellungen oder Handlungen vor einem bestimmten Sozialisationshintergrund und einer ethisch-moralischen Grundeinstellung »moralisch in Ordnung« sind.
- (3) Der funktionale Sokratische Dialog. Er kann die »Soll ich das?«-Frage beantworten und untersucht dazu, welche alternativen Einstellungen oder Handlungen bei gegebenen Lebenszielen zielführender sind.⁷

Im Sokratischen Dialog kommt somit den Fragestellungen eine besondere Bedeutung zu, sowohl was die Problemthematik des/der Klienten/in betrifft als auch die Gesprächstechnik des Beraters/der Beraterin betreffend: Zu unterscheiden sind grundsätzlich Entscheidungsfragen, die als Antwort ein Ja oder Nein bewirken, von Ergänzungsfragen, die über W-Fragen (Was? Wer? Wann? Wo? Wie? Warum? Wozu?) ein Nachdenken über inhaltliche Antwortmöglichkeiten anregen. Beide finden im Sokratischen Dialog Verwendung, sie steuern das Gespräch. Die Entscheidungsfrage verlangt von dem/der Klient/en/in eine klare Stellungnahme, nämlich Zustimmung oder Ablehnung; bei den Ergänzungsfragen handelt es sich um offene Fragestellungen, die von dem Klienten/der Klientin eine für ihn/sie passende, spezifische, lösungsorientierte Antwort einfordern.⁸ Auf diese Weise wird das Gespräch vorangebracht, zunächst das eigentliche Problem herausgeschält, das folglich Schritt für Schritt einer Lösung zugeführt wird; dieser Prozess kann sich über mehrere Beratungstreffen ziehen. Auf alle Fälle sollte der/die Klient/in nach jeder Beratung den Eindruck gewinnen, selbst und eigenverantwortlich der Lösung seines/ihrer Problems ein Stück weit näher gekommen zu sein. Unabhängig davon, wie oft und wie lange man sich im Beratungskontext trifft, sollte einer logotherapeutischen Regel zufolge nach Elisabeth Lukas jede Beratungseinheit Folgendes gewährleisten: dass der/die Klient/in „Antwort auf seine Fragen“ erhält, „Hoffnung auf irgendeine Besserungschance“ besteht, und „eine kleine Herausforderung an seine geistigen Kräfte“⁹ mitgegeben wird.

Das vertrauensvolle Gesprächsklima, das zwischen Berater/in und Klient/in aufgebaut wird, basiert auf jenen oben genannten behutsamen Fragestellungen und den bedachtsam

⁷ Stavemann, S. 19.

⁸ Vgl. Stangl, Werner, Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, <https://lexikon.stangl.eu/1258/sokratischer-dialog/> (Zugriff am 22. Mai 2019)

⁹ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 50 f.

geäußerten Antworten. Dabei ist zu betonen, dass die Logotherapie „nicht wertneutral“ ist, sondern „sie hält eine prüfende Reflexion des Gesagten in Hinblick auf dessen Werthaftigkeit, Wirklichkeitsnähe und Verantwortbarkeit für unerlässlich.“¹⁰

Diese Vorgangsweise steht damit im Einklang mit Viktor Frankls Logotherapie, die den Menschen zum Auffinden seiner Antworten auf die ihm gestellten Lebensaufgaben bemächtigt; diese Lebensfragen zu erkennen, bedingt laut Frankl eine „kopernikanische Wendung“: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt, er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.“¹¹ Zum einen hat der Mensch dank seiner geistigen (noetischen Dimension) jenen Freiraum, sein Leben seinem Gewissen folgend bestmöglich gestalten zu können, zum anderen hat er diese daraus resultierenden Entscheidungen und Handlungen auch zu verantworten. Freiheit im Frankl’schen Sinne ist stets gekoppelt an Verantwortung¹², und „Verantwortung heißt jeweils: Verantwortung gegenüber einem Sinn.“¹³

4 Sinnvolles Zuhören

Vor dem Reden kommt das aufmerksame und achtsame Zuhören: „Hören, was das Geistige im Menschen spricht.“¹⁴ Die geistige Dimension ist nach Frankls Dimensionalontologie „die eigentliche Dimension des Menschseins“, in seiner Gesamtheit ist er eine „leiblich-seelische-geistige Einheit und Ganzheit“¹⁵, oder anders gesagt, ein Körper (= Soma)-Psyche (= Emotionen, Kognitionen)-Geist –Wesen. Die geistige (noetische) Dimension ist „reine Dynamis und

- befähigt den Menschen zu seinem Körper und seinen psychischen Befindlichkeiten Stellung zu nehmen.
- ermöglicht freie Willensentscheidungen, eine freie Wahl zu treffen.
- drückt sich im Humor aus. Wir können über uns lachen und gewinnen damit Selbstdistanz.
- wirkt sich in sachlichem und künstlerischem Interesse durch schöpferisches Gestalten und Kreativität in Kunst, Kultur und Wissenschaft aus.
- lässt den Menschen aus der Meta-Ebene über sich und sein Dasein nachdenken.

¹⁰ Ebd., S. 64.

¹¹ Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Dtv: München 2015⁶, S. 107.

¹² Vgl. ebd. S 101 f.

¹³ Ebd. S 66 f.

¹⁴ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 68.

¹⁵ Frankl, Viktor E.; *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Beltz: Weinheim und Basel, 2010³, S. 63-64.

- drückt sich in seiner intuitiven Sehnsucht nach Spiritualität aus.
- wird im ethischen Empfinden, das sich in unserem Gewissen meldet, wahrgenommen.
- zeigt sich im Erkennen von Werten, im Werteverständnis und in der Wertesensibilität.
- korrespondiert mit dem Sinn und ermöglicht Sinnausrichtung.
- findet ihren Ausdruck in der humanen Liebe, die auf einen Menschen, eine Idee oder ein Werk gerichtet sein kann.¹⁶

Oder mit Elisabeth Lukas' Worten zusammengefasst: „Danach stellt das Geistige die entscheidende, die stellungnehmende, die bewertende und die personale Instanz im Menschen dar.“¹⁷ Im Beratungsgespräch ist die Begegnung von Klient/in und Berater/in im Idealfall eine vom Geistigen her zum Geistigen hin sich richtende und bewegende; es ist die geistige Dimension, die Erkenntnisgewinn und Haltungsänderung ermöglicht.

Zwei Instrumentarien der geistigen Dimension sind für den klärenden bzw. heilenden Prozess essentiell, nämlich jenes der Selbstdistanzierung und jenes der Selbsttranszendenz. „In der Logotherapie spürt der Therapeut die Selbstheilkräfte des Patienten wie Mut, Trotzkraft, Humor oder Dankbarkeit auf und stärkt sie.“¹⁸ Der/Die Klient/in ist aufgrund der Selbstdistanzierung imstande, seine/ihre Probleme quasi aus der Ferne zu betrachten, zu ihnen Stellung zu nehmen und sie zu so zu bewältigen. Durch die feine Blickwinkelkorrektur nähert sich der Mensch seinen lebensbejahenden Antworten auf die ihn fordernden Lebensfragen. Er wird zum Gestalter seines Lebens, und entwächst einer etwaigen Opferrolle. Unter Selbsttranszendenz versteht Frankl, 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.“¹⁹ Die Sinnausrichtung hält den Menschen nicht nur aufrecht und in Balance, sondern macht ihn zum eigentlichen Menschen: „*Ganz Mensch* ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergißt.“²⁰ Über den Umweg der Sinnfindung und Selbsttranszendenz wird Selbstfindung oder Selbstverwirklichung erst möglich.

¹⁶ Schechner, Johanna/Zürner, Heidemarie, *Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Braumüller: Wien, 2013², S. 41 f.

¹⁷ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 216 f.

¹⁸ Ebd., S. 62.

¹⁹ Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, S. 213.

²⁰ Ebd., S 214.

Im Beratungsgespräch wird diesen beiden noetischen Ressourcen der Selbstdistanz und Selbsttranszendenz insofern Rechnung getragen, da bei ihnen von Beginn an die „Außenwelt als drittes Bezugssystem“²¹ stets mit betrachtet wird. Gerade dieser Kontext ermöglicht es dem/der Klient/en/in Werte, die er/sie gelebt hat (Erlebniswerte), Leistungen, die er/sie errungen (Leistungswerte), und Leid, das er/sie erlitten hat (Einstellungswerte), anzuerkennen und diesen „Hauptstraßen zum Sinn“²² dankbar und versöhnlich gegenüberzustehen.

Um ein vertrauensvolles Gesprächsklima zwischen Berater/in und Klient/in aufzubauen, ist das Zuhören bzw. das Zuhören-Können von entscheidender Bedeutung für alle Beteiligten. Es ist die Grundvoraussetzung für gelingende Gespräche. Lukas beschreibt aktives Zuhören als „Akt der Selbsttranszendenz. Es ist kein passives An-sich-vorbeirasen-Lassen eines Wortschwalles, sondern ein inniges Bei-dem-anderen-Sein mit wohlwollendem Interesse an dessen Person und der von ihm geschilderten Situation.“²³ Zuhören bedingt ein empathisches Sich-Einlassen auf sein Gegenüber, ein Aufnehmen der gesamten Person im Hier und Jetzt. Es ist ein intensiver Akt der Präsenz, des Beim-Anderen-Sein, der Energie und Hingabe abverlangt. Martin Buber bezeichnet in seinem Werk „*Das dialogische Prinzip*“ im Kapitel „Das echte Gespräch“ diesen Vorgang als „Hinwendung zum Partner in aller Wahrheit“ und beschreibt ihn folgendermaßen:

Der Sprecher nimmt aber den ihm so Gegenwärtigen nicht bloß wahr, er nimmt ihn zu seinem Partner an, und das heißt: er bestätigt, soweit Bestätigen an ihm ist, dieses andere Sein. Die wahrhafte Hinwendung seines Wesens zum andern schließt diese Bestätigung, diese Akzeptation ein. Selbstverständlich bedeutet solch eine Bestätigung keineswegs schon eine Billigung; aber worin immer ich wider den andern bin, ich habe damit, dass ich ihn als Partner echten Gesprächs annehme, zu ihm als Person Ja gesagt.²⁴

Dieses Ja-Sagen zum Gegenüber bedeutet, ihn in seinem Personenkern anzunehmen, so wie er ist, ihn in seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit zu sehen, mit seinen Stärken und Schwächen, was ermöglicht, ihn zu verstehen. Laut Lukas kommt dem Verstehen eine zentrale Rolle zu, sie gibt dem Verstehen „sogar Vorrang vor dem Verstanden-Werden“²⁵, was nichts anderes als jenen transzendentalen Akt – weg vom Ich, hin zum Du – bedeutet.

²¹ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 63.

²² Schechner / Zürner, *Krisen bewältigen*, S. 251.

²³ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 243.

²⁴ Buber, Martin, *Das dialogische Prinzip*. Lambert Schneider/Gütersloher Verlagshaus: Heidelberg, 1979⁴, S. 293.

²⁵ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 243.

In Gesprächssituationen sind alle Beteiligten im aktiven Zuhören gefordert, mitunter müssen sie dazu hingeführt werden.

Welche Rahmenbedingungen und Kriterien zeichnen aktives Zuhören nun aus? Einen angemessenen Zeitrahmen für das Gespräch zu setzen ist ebenso notwendig und positiv förderlich wie einen angenehmen Raum zu finden, der wenig Ablenkung bietet. Zuhören bedeutet bei einer Sache zu sein und zu bleiben, und nicht gleichzeitig auf andere Dinge achten zu müssen, etwa auf ein irritierendes Handy oder andere hörbare Geräusche. Stille, Geduld, innere Ruhe, Wachheit und Entspanntheit sind Grundhaltungen, die dem achtsamen Gespräch dienlich sind. Dazu gehört auch, Gesprächspausen auszuhalten, und diese nicht als unangenehm zu bewerten, sondern als Raum des Nachdenkens und Zu-sich-Kommens zu akzeptieren. „Innere Sammlung ist etwas Kostbares, das einzig in der Stille reift“²⁶, so Lukas. Zu vermeiden ist auch, den Anderen zu unterbrechen oder ihm ins Wort zu fallen; dabei handelt es sich um einen gewaltsamen Akt des Übernehmens der Gesprächsführung, womit der vielleicht mühsam abgerungene Gedankenfluss gestört wird, was letztlich auch die Beziehung zueinander und das bereits aufgebaute Vertrauen der Gesprächspartner negativ beeinträchtigen kann.

Aktives Zuhören verlangt hohe Aufmerksamkeit, Präsenz, Konzentration und Wertschätzung ab, gilt es doch auch die Zwischentöne des Gesagten zu hören, das Eigentlich-Gemeinte herauszuhören, auf Schlüsselwörter, erste Sätze, Betonungen, Wiederholungen zu achten; jedoch ist es nicht nur das verbal Geäußerte, das wahrzunehmen ist, sondern auch das nonverbale, wie Gestik, Mimik, Stimme und Sprechweise. Zusammen geben diese Elemente Aufschluss über die Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit und Authentizität des Moments im Gespräch. In einem Klima der Achtsamkeit kann der Mensch Ausdruck und Gehör finden. „Wahres Hören findet mit unserem Herzen statt“²⁷, meint Werner Heidenreich in seinem Buch „*In Achtsamkeit zueinander finden*“; er schreibt allein dem Akt des Einander-Zuhörens bereits eine heilende Kraft zu:

²⁶ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 244.

²⁷ Heidenreich, Werner, *In Achtsamkeit zueinander finden. Die buddhistische Sprache der Liebe*. Mvg Verlag: München, 2008, S. 127.

Jedes achtsame Hören ist zugleich ein Geschenk an unsere Mitmenschen, denn jemandem aufrichtig mit offenen Ohren und freiem Geist zuzuhören, ist eine Zuwendung, die allein bereits viele Leiden heilt, Streit oder Feindseligkeit mindert und Nähe und Wärme schafft.²⁸

Gerade in Konfliktgesprächen, etwa in der Paarberatung, sind die Klienten höchst gefordert, oben genannten Kriterien gerecht zu werden. Wenn negative Gefühle, Vorwürfe, Verurteilungen, Bewertungen, sei es zu sich selbst oder jemandem anderen gegenüber zum Ausdruck gebracht, an die Oberfläche drängen und zu vorschnellen Impulskundgebungen verleiten, ist es höchst herausfordernd, Ruhe zu bewahren, Verständnis zu zeigen, den Impulsen nicht zu folgen, sondern zuzuhören und „seinen Geist darauf auszurichten, die andere Person mit ganzem Herzen verstehen zu wollen“²⁹. Wie gelingt das? Werner Heidenreich spricht in diesem Zusammenhang von den sogenannten „Buddha-Ohren“, die stets offen bleiben, damit sich unser Geist öffnen kann, trotz vorübergehender Ablehnung; es erfordert, „mit dem Auge der Achtsamkeit die Situation (zu) erfassen und mit der daraus erwachsenen Klarheit einen neuen Blick, eine neue mentale Ausrichtung (zu) entwickeln“³⁰. Dies ist dem Menschen aufgrund der geistigen Dimension und seiner Fähigkeit zur Selbstdistanzierung möglich und führt ihn zum „empathischen Hören“³¹, bei dem er ganz beim Anderen ist: Es geht darum, den Anderen mit dem Herzen zu verstehen, in seine Gefühls- und Gedankenwelt einzutauchen, seine Perspektive zu erfahren. Das braucht Zeit, Pausen, Geduld, seitens der Beteiligten, Berater/in und Klient/in. „Empathisches Hören“, so empfiehlt Heidenreich, „geht nicht gleich ins Antworten über, sondern löst sich langsam von der Einfühlung zum anderen“³², es führt in die Resonanz mit dem Anderen, und dadurch weg vom Bewerten, Kritisieren und Urteilen, auch weg vom Beraten und Diagnostizieren hin zum Verstehen mit Herz und Verstand. Elisabeth Lukas zitiert einen Spruch aus Ruanda, der folgendermaßen lautet: *„Ein Freund ist einer, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir wieder ins Gedächtnis ruft, wenn du sie vergessen hast“*³³; sie rät logotherapeutischen Beratern/Beraterinnen solch ein Freund zu sein, jemand, der mit Empathie vergessene oder verdrängte, ureigene Wertmaßstäbe wieder bergen hilft.

²⁸ Ebd. S. 127.

²⁹ Heidenreich, *In Achtsamkeit zueinander finden*, S. 129.

³⁰ Ebd., S. 136.

³¹ Ebd., S. 139.

³² Ebd., S. 139.

³³ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 66.

5 Sinnvolles Sprechen

Im Beratungsgespräch bringt sich der/die Berater/in nicht nur mit seinem Hören, sondern auch mit seinem Sprechen ein. Elisabeth Lukas zufolge „überlegt (er) Konsequenzen mit, leiht nicht nur sein Ohr, sondern auch das, was man heute „emotionale Intelligenz“ nennt, kurz, er fühlt und denkt sich in sein Gegenüber ein zu dessen geistiger Stimulation.“³⁴ Wie auch beim Hören, bedarf es beim sinnvollen Sprechen der geistigen Dimension, eines geistigen Halts, um „achtsam vom Herzen her zu sprechen.“³⁵ Wir alle wissen von der Macht der Worte: Sie bahnen Beziehungen an, oder zerstören und verwunden, sie haben heilende Kraft, aber ebenso leidvermehrnde.

Worauf ist in Gesprächssituation bewusst zu achten, dass es ein gelingendes Gespräch wird, bzw. was kann ein/e Berater/in durch sein/ihr Sprechen beitragen, dass es gelingt?

Vorangestellt sind den folgenden Ausführungen Zeilen des kambodschanischen Mönchs und Friedensaktivisten Maha Ghosananda über „Liebevolles Sprechen“:

Denke nach, bevor du sprichst
Der Gedanke manifestiert sich im Wort.
Das Wort manifestiert sich in der Tat.
Die Tat entwickelt sich zur Gewohnheit.
Die Gewohnheit entwickelt sich zum Charakter.
Der Charakter gebiert das Schicksal.
Darum achte sorgfältig auf deine Gedanken
Und lass sie aus Liebe entstehen,
aus der Achtung aller Lebewesen.³⁶

5.1. Friedvolles Sprechen

Alles beginnt bei den Gedanken, und pflanzt sich über die Worte weiter zu Taten. In Gesprächen sind wir sozusagen auf der Vorstufe zum Handeln; die Klient/inn/en werden Gesagtes in Taten umsetzen (oder auch nicht), woraus klar wird, welche große Bedeutung ihren Gedanken und Worten zukommt. Es ist schon als großer erster Schritt des/der Klienten/in zu bewerten, wenn er/sie sich für eine Beratung entschließt, heißt es doch, dass er/sie über seine/ihre Situation nachgedacht hat, und willens ist, sich einer zu meisternden Schwierigkeit zu stellen. Dieser erste Schritt stellt das Gespräch von Anfang auf zuversichtliche Beine; diese Leistung des/der Klienten/in ist keine selbstverständliche, allein

³⁴ Ebd., S. 65.

³⁵ Heidenreich, *In Achtsamkeit zueinander finden*, S. 157.

³⁶ Zitiert nach Heidenreich, S. 156.

dafür gebührt ihm/ihr Lob. Allein dadurch, dass er/sie von sich aus die Beratung aufsucht, ist der Start ein positiver; was folgt, kann darauf aufbauen. Das Gespräch, das in ein angenehmes, vertrauensvolles Klima eingebettet ist, hat eine verbindende, erhellende, ja katalysatorische Funktion: „im Reden und Sprechen eines Menschen wird hörbar, wie seine Seele schreitet.“³⁷ Dessen sollte man sich als Berater/in stets bewusst sein und Worte mit Bedacht wählen, damit sie hilfreich, leidmindernd und zuversichtlich wirken können.

Werner Heidenreich analysiert in seinem Buch „*In Achtsamkeit zueinander finden*“ einige wesentliche Zugänge, die das Verständnis und Mitgefühl im Gespräch fördern. Dazu gehört etwa die Verwendung von „sanftem Sprechen“; als Beispiel schlägt er vor, ein Gespräch stets mit etwas Positivem und Freundlichem zu beginnen, was auch gut im Beratungskontext anzuwenden ist, etwa dadurch, dass bei einem Erstgespräch Klarheit über alle offenen Fragen des/der Klient/en/in zu geben, oder bei einem Folgegespräch, als Erstes zu erfragen, was ihm/ihr in der vergangenen Zeit besonders geglückt sei. Auch wenn man noch so schwer vom Schicksal gebeutelt wird und man verzweifelt in die Beratungsstunde kommt, gibt es immer auch etwas, das man als gelungen, gut oder unterstützend empfunden haben darf.

Weiters betont Heidenreich die Wirksamkeit von „lebenden Worten“; damit gemeint sind Worte, die unverfälscht unsere Erfahrungen schildern, ganz konkret, ohne Verwendung von abstrakten Begriffen, Konzepten und Vorstellungen.

Lebende Worte lassen den Hörer unser Leben miterleben, sie drücken unsere direkte Erfahrung aus, das was wir im Augenblick erleben. Lebendige Sprache ist einfach und unmittelbar. Sie erwächst aus dem direkten Kontakt mit unserem Herzen, drückt unsere Wahrheit aus.³⁸

Floskelhaftes Sprechen ist ebenso zu vermeiden wie die Verwendung von unspezifischen Wörtern, Phrasen, sprachlichen Klischees, Verzerrungen, Verallgemeinerungen, Pauschalisierungen. Heidenreich bezeichnet sie als „tote Worte“, die uns nichts fühlen lassen und uns nicht in Resonanz mit unserem Gegenüber bringen:

Es sind Worte, die von uns wegführen, sich im Bereich der abstrakten Vorstellungen und Fantasien bewegen. Oder aber sie sind so allgemein und pauschal, dass sie nicht ausdrücken, was genau wir erleben und mitteilen möchten, weil sie verschieden interpretiert und verstanden werden können.³⁹

³⁷ Ebd., S. 157.

³⁸ Heidenreich, *In Achtsamkeit zueinander finden*, S 160.

³⁹ Ebd. S 162.

Heidenreich plädiert zudem für das rechte Maß an Worten, nicht zu viel und nicht zu wenig, für Klarheit und für das langsame Sprechen, das hilft zu Klarheit zu gelangen. Die Verhaltensforschung fand heraus, dass Menschen in ihrer Muttersprache üblicherweise schneller sprechen als sie denken; ein verringertes Sprechtempo unterstützt somit den Gedankenfluss.⁴⁰ Wenn der Berater sich solcher Wirkungen durch die Sprache bewusst ist und diese anwendet, evoziert sein Sprechen auch beim Klienten eine solche Sprache; nicht sofort, nicht von heute auf morgen, aber allmählich. Zudem kann der Mehrwert eines solchen Miteinander-Redens auch mit den Klienten thematisiert werden.

Das Bemühen um eine friedliche Kommunikation basiert auf einer grundsätzlichen Haltung. Es geht nicht darum, dem Anderen eine Wahrheit als die einzig und allein gültige zu präsentieren und ihn/sie zu dieser zu bekehren, sondern diese Wahrheit als die jeweils seinige/ihrige zu erkennen; damit wird sie auch für den/die Gesprächspartner/in annehmbar, auch dann, wenn er/sie ihr nicht zustimmt.

Sprechen wir von unserer Wahrheit, unseren Bedürfnissen, Wünschen und Ansichten, ohne sie als Forderungen und Behauptungen gegen andere zu richten, ist unsere Kommunikation frei von Gewalt. Gewalttätig wird unser Sprechen, wenn wir fordernd den anderen zu etwas zwingen oder ihm etwas verbieten möchten..⁴¹

Dem gewalttätigen Sprechen liegt ein Anspruchs- und Forderungscharakter auf das Leben zugrunde, der im Widerspruch dazu steht, das Leben als Geschenk dankbar anzunehmen. Erst aus dieser Haltung heraus, die eine zutiefst logotherapeutische ist – *Alles ist Geschenk. Auf nichts habe ich Anspruch.* –, ist friedliches Sprechen möglich. Der Schlüssel zu der Anwendung einer solch friedlichen Sprache ist, sich jene Haltung zu eigen zu machen und in Ich-Botschaften zu sprechen, die die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse thematisieren. Dabei wird der Andere nicht reduziert, be-oder verurteilt, beschuldigt oder zurechtgewiesen, sondern es wird die eigene Wahrheit vermittelt, die stets auch eine subjektive ist. Forderungen sind in Bitten umzuwandeln, die auch ein „Nein“ als Antwort gelten lassen. Mit diesem und weiteren positiven Aspekten einer friedvollen Kommunikation beschäftigte sich der US-Amerikaner Marshall Rosenberg jahrelang und trug die Ergebnisse in seinem Buch „*Gewaltfreie Kommunikation*“ zusammengetragen; Rosenberg empfiehlt folgende vier Schritte zu beachten: Zuerst artikuliere man reine Beobachtungen einer

⁴⁰ Vgl. ebd., S. 165 f.

⁴¹ Heidenreich, *In Achtsamkeit zueinander finden*, S. 176.

Situation (Was höre/sehe ich?), ohne Bewertungen; dann sage man, was man dabei fühle, als Ich-Botschaft ausgedrückt; als Nächstes teile man mit, welches Bedürfnis hinter dem Gefühl stehe, woran man als Letztes eine Bitte anschließen könne.⁴² Es handelt sich hier um ein Modell der friedfertigen Kommunikation, das dem Gegenüber respektvoll, wertschätzend, ehrlich begegnet und somit ein wertvoller Beitrag zu Konfliktlösung sein kann. Das Wissen um derart friedvolle Kommunikation ist in Beratungen gut einsetzbar, sowohl in der direkten Anwendung ihrer selbst, in Einzel- vor allem aber in Paargesprächen, und auch in der Sensibilisierung des/der zu Beratenden dafür.

5.2. Schlüsselworte und Deutungshoheit

Im Zuge des Gesprächs achtet der/die Berater/in fein auf von dem/der Klient/en/in geäußerte Schlüsselwörter, um sie wie einen Schatz zu heben:

Hat das Schlüsselwort die Türen geöffnet, schimmern seine Werte durch, dann flüstert die Stimme seines Gewissens vornehmlicher, und es kann in der therapeutischen Argumentation zu Verhaltens- und Einstellungskorrekturen angeregt werden, die auf seiner Linie und deshalb wirklich helfen.⁴³

Eine wesentliche, dem/der Berater/in zukommende Aufgabe ist es, das Gehörte noch einmal, auch mit anderen Worten zusammenzufassen. Dies dient oft dazu, das eigentliche Thema aus einer Fülle von Gesprächsinhalten herauszuwringen. Um zu gewährleisten, dass ausschließlich die Variante des Klienten wiedergegeben wird, sind Rückfragen unerlässlich, etwa: *Verstehe ich Sie richtig? Sie meinen also, ...* Solche Rückfragen verlangen ein Ja von dem/der Klienten/in und stellen sicher, dass man im Gespräch nach wie vor dicht am Problem arbeitet und nicht etwa abschweift.

In vielen Gesprächssituationen kommen Klienten mit mitgebrachten, verinnerlichten Interpretationen und Glaubenssätzen über eine Lebenssituation, der sie sich ausgeliefert und nicht gewachsen fühlen. Sie sehen sich als Opfer der Umstände und wissen nicht um ihren Freiraum der Gestaltung. Ein in so einer Verharrung sich befindlicher Mensch muss erst erkennen, dass er durchaus Wahloptionen und auch die Interpretationsfreiheit über eine Situation hat. Er entscheidet, wie er die Dinge sieht, sehen möchte, und hier gibt es immer

⁴² Vgl. Rosenberg, Marshall B, *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag: Paderborn, 2016, S. 21.

⁴³ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 68.

mehr als nur eine Sichtweise. Schon der griechische Stoiker, Sklave und Philosoph Epiktet erkannte dies und formulierte es in seinem *Handbüchlein zur Moral* folgendermaßen: „Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über dieselben beunruhigen die Menschen.“⁴⁴ Immer liegt es auch an uns, welche Einstellung wir zu einer herausfordernden Lebenssituation finden, wie wir uns zu agieren entscheiden und welche Deutung wir ihr geben; die Deutungshoheit liegt immer bei uns. Wenn nun jemand in einer ausschließlich negativen Sichtweise verharret, ist es an dem/der Berater/in, ihn/sie ein Stück weit in eine andere Sichtweise hineinzuführen. Dies geschieht im dichten Dialog mit ebenso behutsamen Rückfragen, mit dem Ziel des Schicht-für-Schicht-Abtragens des Zements der eingemauerten Sichtweise, um eine andere, befreiende Betrachtungsweise freizulegen; etwa mit beinahe suggestiv anmutenden Fragen wie *Ist es wirklich so, dass ...? / Hatten Sie wirklich keine andere Wahl, als ...?* Auch hier geht es darum, vor dem eigenen Gewissen ein Stückchen Wahrheit sich selbst gegenüber herauszuschälen; dabei bleibt es stets die Wahrheit des/der Klient/en/in, nicht jene des/der Berater/s/in, wird sie doch – so Lukas – „aus ihren Herzen geholt und zur Abheilung ihrer seelischen Wunden genützt“⁴⁵.

5.3. Rhetorik der Liebe

Elisabeth Lukas stellt in ihrem *Lehrbuch der Logotherapie* eine „Rhetorik der Liebe“ vor, für die sie Gesprächsstilelemente zusammenfasst, die sie sowohl für Beratungen empfiehlt als auch generell als „Kennmarken gelingender zwischenmenschlicher Kommunikation auch außerhalb des therapeutischen Settings“⁴⁶ entdeckt. Im Folgenden seien die Elemente kurz skizziert. Alle vorher analysierten Aspekte – Sokratischer Dialog, aktives Zuhören, friedvolles Sprechen – wirken dabei in der Umsetzung zusammen.

5.3.1. Die Person aufwerten

Dazu zählt einerseits die positiven Seiten des Menschen im Hier und Jetzt wahrzunehmen, anzusprechen und aufzuwerten und andererseits ebenso seine künftigen Entfaltungsmöglichkeiten, die noch zu bergen sind. In der Logotherapie spricht man vom „doppelten Erschauen“, d.h. den Menschen in seiner schönsten Gestalt sehen, frei nach

⁴⁴ Epiktet, *Handbüchlein der Moral*. Reclams Universalbibliothek: Stuttgart, 2014, S. 15.

⁴⁵ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 76.

⁴⁶ Ebd., S 83.

Goethes Wilhelm Meister: „Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“ Dies sollte auf achtsame Weise geschehen, indem man Aspekte, die einem auffallen, würdigend benennt.

5.3.2. Zur Klarheit beitragen

Wie bereits beschrieben, unterliegen ratsuchende Klient/inn/en oftmals falschen Deutungen eines Sachverhalts. Hier zu einer Aufhellung und Klarstellung beizutragen, ist Aufgabe des der Beraters/der Beraterin, was er/sie mit aufmerksamen Rückfragen in der naiven Fragetechnik erreicht. Klarheit im Sprechen bedeutet Sprechen mit „lebenden Worten“ und einen Verzicht auf Vagheiten, Andeutungen oder Ungenauigkeiten. Höchst erhellend kann folgender Satz in einer undurchschaubaren Situation sein: „Hilf mir, dich zu verstehen! Erkläre es mir!“⁴⁷

5.3.3. Mit Alternativen spielen

Hier begibt sich der/die Berater/in gemeinsam mit dem/der Klient/en/in auf eine gemeinsame Suche nach Möglichkeiten. Insbesondere dann, wenn der/die Klient/in der Meinung ist, dass es nur eine einzige Handlungsweise für ihn/sie gebe, lässt man sich auf Phantasie Reisen ins Land der Möglichkeiten⁴⁸ ein. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt; man soll sich nicht einengen auf der Suche, alles zulassen, selbst zunächst absurd erscheinende Alternativen stehen lassen; oft wird dabei durch eine Portion Humor die Situation um vieles leichter gesehen, als sie es ursprünglich war. Die Suche im Freiraum der Möglichkeiten lässt sich auch als „Was wäre wenn“-Spiel gestalten.

5.3.4. Dem Sinn nachspüren

Der Sinn des Augenblicks wird in der Logotherapie als „das Gemeinte, das Gesollte, das Bestmögliche für eine konkrete Person und ihr Umfeld in einer konkreten Situation“⁴⁹ definiert. Als Berater/in ist man dem Klienten behilflich, die an ihn gestellte Lebensfrage herauszufiltern und einer Antwort zuzubringen. Die drei Säulen der Logotherapie besagen,

- dass, der Mensch potentiell willensfrei ist (Freiheit des Willens),

⁴⁷ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 90.

⁴⁸ Schechner/Zürner, *Krisen bewältigen*, S. 83.

⁴⁹ Ebd. S. 83.

- dass der Mensch nach Sinn im Leben strebt (Wille zum Sinn),
- dass Leben unter allen Umständen Sinn hat (Sinn des Lebens).⁵⁰

Viktor E. Frankls Leben ist Beweis für die drei Säulen, vornehmlich dafür, dass er dem Leben trotz widrigster Umstände im Konzentrationslager Auschwitz Sinn abringt und in dieser Überzeugung als ärztlicher und mitmenschlicher Seelsorger seine Kameraden zu stärken vermag, wenn er ihnen schildert, „daß menschliches Leben immer und unter allen Umständen Sinn habe, und daß dieser unendliche Sinn des Daseins auch noch Leiden und Sterben, Not und Tod in sich mit einbegreife.“⁵¹

6 Von der Macht sinnvoller Geschichten

Wenn es um einen Beitrag zum friedvollen und lebendigen Sprechen geht, darf die heilsame erzählerische Kraft von Geschichten nicht unerwähnt bleiben. Kurze Gleichnisse und Parabeln, Märchen, Aphorismen und Anekdoten finden in logotherapeutischen Beratungen hervorragend Eingang und Verwendung, weil sie durch ihre Bildsprache imstande sind, in aller Kürze komplexe Sachverhalte zu veranschaulichen, die jede/r versteht. Zu ihrer heilenden Wirkung eröffnet sich durch das Erzählen ein spontaner, unmittelbarer Zugang, der durch kein anderes Medium derart vermittelt werden kann.

Sprechen wir in Bildern, beschreiben und malen mit Worten aus, was wir dem anderen mitteilen möchten, wird unsere Sprache lebendig. Unser Zuhörer kann unsere Geschichte miterleben, sieht und fühlt geradezu unser Erzähltes.⁵²

Geschickt und passend in die Gesprächssituation eingebaut, eröffnen solcherart Geschichten auf unmittelbare Weise einen Zugang zum/r Klient/en/in, der zur Klarheit beiträgt. Viktor E. Frankl hat selbst häufig mit Gleichnissen gearbeitet, um Theoretisches und Komplexes aufzuhellen; ein Beispiel dafür ist das Buch *„Der Seele Heimat ist der Sinn. Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl“*⁵³, das von Elisabeth Lukas zusammengestellt und kommentiert wurde. Besonders Gleichnisse schildern eine dem Menschen im Grunde vertraute Situation, die ihm durch die Bildhaftigkeit einen komplizierten Vorgang verständlich macht, mit der Intention, dass der/die Leser/in Erkenntnis gewinnt und sich

⁵⁰ Vgl. Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 14 f.

⁵¹ Frankl, Viktor E., ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Kösel: München, 2015⁷, S. 125.

⁵² Heidenreich S. 161f.

⁵³ Frankl, Viktor E., *Der Seele Heimat ist der Sinn. Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl*. Zusammenge stellt und kommentiert von Elisabeth Lukas. Kösel: München, 2014⁶.

zum Nachdenken und Handeln aufgerufen fühlt. Gleichnissen kommt somit ein erzieherischer Auftrag zu. Sie gehören zum kostbaren Weisheitsschatz der Menschheit, die Menschen Halt und Orientierung bieten können.

Abschließend sei hier beispielhaft die Sufi-Geschichte vom Löffeldreh angeführt, die Elisabeth Lukas als „kopernikanische Wende“ in der paarzentrierten Familientherapie einsetzt, bevor sie in die kreuzweise Fragetechnik einsteigt. Mit dem Erzählen dieser Geschichte ist intendiert, dass der/die Partner/in seine/ihre Erwartungshaltung an den anderen überdenkt und den Mehrwert eines gemeinsamen Miteinanders erkennt.

Einem Suchenden, der nach dem Unterschied zwischen Himmel und Hölle fragt, werden zwei Räume gezeigt. Die Sachgegebenheiten sind in beiden Räumen gleich. In der Mitte eines jeden Raumes steht ein riesiger Topf mit einer köstlich riechenden Speise, und überall sind die vorhandenen Löffel so lang, dass sie nicht einmal mit ausgestrecktem Arm in den Mund gebracht werden können. (...) Aus einem Raum ertönen lautes Geheul und Zähneknirschen. Die hungrigen Bewohner bemühen sich in aussichtslosen Verrenkungen, von der Speise zu essen, stoßen einander misstrauisch vom Topf weg und fahren vergeblich mit ihren überlangen Löffeln durch die Luft. Dieser Raum wird Hölle genannt. Im anderen Raum herrschen Fröhlichkeit und Zufriedenheit. Die Bewohner sitzen friedlich um den Topf, tauchen in Abständen ihre überlangen Löffel in die Speise ein und stecken sie ihren Nachbarn in den Mund. Weil jeder jemanden füttert, werden alle satt. Dieser Raum wird Himmel genannt.⁵⁴

7 Was in Gesprächen vermieden werden sollte

Im Grunde sind hier Verstöße und Missachtung gegen die in den Kapiteln *Vom sinnvollen Sprechen* und *Vom Sinnvollen Hören* genannten Aspekte zu nennen. So sind etwa Du-Botschaften – anstatt von Ich-Botschaften – ebenso wie die Verwendung von „toten Worten“, wie Werner Heidenreich sie definiert, also die Verwendung von abstrakten Begriffen („*Misserfolg ist vorprogrammiert.*“), Generalisierungen („*Das ist immer so bei mir!*“, „*Das wird nie eintreten!*“), Floskeln und Phrasen („*Das geht sowieso nicht.*“, „*Wie jeder weiß,...*“) oder Nominalisierungen („*Wut ist keine Seltenheit*“; anstatt „*Ich bin wütend, wenn...*“) kontraproduktiv. Eine nicht auf Klarheit ausgerichtete Sprache ist zu vermeiden. Wenn etwa der/die Klient/in Sätze wie „*Sie wissen schon, was ich meine*“ äußert, und der/die Berater/in nicht nachfragt, eventuell sogar nickt, dann bleibt das Gespräch im Unklaren. Solche Tilgungen halten die Kommunikation im Ungenauen und verhindern das Annähern an eine Lösung, die der/die Klient/in ja bereits in sich trägt. Auch Verzerrungen, wie Abschwächungen („*eigentlich*“, „*ja, aber*“, „*vielleicht*“, ...) und falsche Verknüpfungen,

⁵⁴ Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, S. 247 f.

wenn der/die Klient/in beispielweise ein bestimmtes Verhalten seiner/ihrer/seits mit einer spezifischen Reaktion verknüpft („Wenn sie zu spät kommt, dann ärgere ich mich so, dass ich mich mit einem Bier beruhigen muss“) sind von dem/der Berater/in durch Rück- und Nachfragen („Müssen Sie wirklich ...?“) aufzuklären. Auch sogenannte Vorannahmen, also Annahmen darüber, was der andere denkt oder fühlt („Wenn er nichts sagt, dann denkt er bestimmt an ...“) sind wahrheitsverzerrend und müssen mithilfe von Nachfragen aufgedeckt werden, damit das Gespräch in eine lösungsorientierte Richtung gewendet werden kann.⁵⁵

Große Vorsicht ist bei der Verwendung der Modalverben geboten, denn sie drücken keine Wirklichkeit, sondern eine Modalität aus, d.h. sie verändern die Wirklichkeit, indem sie Möglichkeiten (dürfen, können, mögen) oder Notwendigkeiten (müssen, sollen, wollen) anbieten. Wenn man sich mit Modalverben an ein Du richtet, bewegt man sich schnell im Freiraum des Anderen und engt ihn oder sie ein; das passiert laut Heidenreich im Alltag sehr häufig, wenn wir den anderen zu etwas zwingen oder bringen wollen: „Nehmen wir dem andern seine Wahlfreiheit, indem wir von müssen, sollen, dürfen sprechen, ihn fordern und nötigen, sind wir bereits gewalttätig.“⁵⁶

Auf die Macht und Gefahr zweier weiterer kleiner Wörtchen, die in unserem Alltag so häufig Verwendung finden, soll speziell hingewiesen werden: Es handelt sich um die Wörter „aber“ und „nicht“. Die Konjunktion „aber“ ist längst zu einem überstrapazierten Füllwort geworden. Das Wort hat eine negative Kraft, weil es alles zuvor Gesagte entwertet und herunterspielt. Wenn beispielsweise gesagt wird „Deine Präsentation ist dir gut gelungen, aber“, dann wird der Fokus sofort auf den zweiten Teil der Aussage gelegt, in diesem Fall auf das Nicht-Gelungene. Die Lösung besteht darin, „aber“ durch andere Konjunktionen wie „und“, „gleichzeitig“ zu ersetzen, denn dann wird kein Widerspruch aufgebaut. Ebenso sensibel ist mit dem Gebrauch des Wortes „nicht“ umzugehen. Das menschliche Gehirn kann „nicht“, die Negation, nicht denken. Das berühmte Beispiel hier ist die Aufforderung, nicht an einen rosaroten Elefanten zu denken, und schon taucht er vor dem geistigen Auge auf. Auch hier gilt es, die negativen Äußerungen in positive umzuwandeln, etwa statt „Ich schaffe das nicht“ zu sagen „Ich werde bestehen!“, statt „Ich halte das nicht durch!“ zu denken „Ich

⁵⁵ Vgl. Lenart, Kris, *Die 5 Stufen der Logotherapeutischen Beratung. Praktische Fallberichte in Kleingruppenarbeit*. Skriptum, Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie, S. 7.

⁵⁶ Heidenreich, In Achtsamkeit zueinander finden, S. 176.

schaffe das.“ Hier verhält es sich wie im Sinn- und Motivationskonzept der Logotherapie: Ein Pro-Motiv oder eine Pro-Entscheidung stärkt und führt in die Sinnaus- und -aufrichtung, während ein Kontra-Motiv kraftlos verebbt.⁵⁷ Gerade in seiner Zeit im Konzentrationslager Auschwitz, angesichts von Schrecken, Qualen und Tod, erkennt Viktor Frankl die Kraft der Sinnausrichtung, eines Lebensziels, eines Pro-Motivs für die Zukunft, für das Überleben der gepeinigten Menschen; Nietzsche zitierend, formuliert er: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“⁵⁸ und spricht so seinen Schicksalsgenossen Mut zu.

Abschließend soll noch auf drei von Elisabeth Lukas erwähnte Beratungsfehler eingegangen werden, die mit unvorsichtigem und zu vermeidendem Sprachgebrauch zu tun haben:

„Es werden negative Prognosen abgegeben, die nicht zum Zwecke einer Warnung dienen.“⁵⁹

Mit einer vielleicht gut gemeinten, aber leichtfertig geäußerten negativen Prophezeiung ist der Schritt zu einer iatrogenen Störung, einer von einer Autorität ausgehenden Schädigung der Ratsuchenden, nicht mehr weit.

„Es wird im falschen Moment geschwiegen.“⁶⁰

Unangebrachtes Schweigen seitens des/der Berater/s/in auf ihm/ihr gestellte Fragen des/der Klient/en/in kann zu noch größerer Unsicherheit beitragen und steht einer Problemlösung im Wege. Lukas meint, dass es in der Verantwortung des/der Berater/s/in liegt, „Rückmeldungen zu geben, und zwar in einer Sprache, die dessen Verstehenssphäre angemessen ist.“⁶¹ Mit einer schweigenden Reaktion auf den/die Klient/en/in verliert man die Vertrauensbasis.

„Es werden unvorsichtige Interpretationen und gesicherte Hypothesen in den Raum gestellt.“⁶² Auch hier ist achtsames Formulieren gefragt, und Klarheit in der Sprache walten zu lassen. Die Deutungshoheit, was zutreffend ist, liegt allemal bei dem/der Klienten/in.

Achtsamkeit und bedachte Wortwahl ist ein hoher Anspruch in jeder Beratung. Als Vorbild könnte die gängige Sitte der Tuaregs dienen, die deswegen einen Schal um ihren Mund tragen, damit ihnen keine unbedachten Worte aus ihm entschlüpfen.⁶³

⁵⁷ Vgl. Schechner/Zürner, *Krisen bewältigen*, S. 185 ff.

⁵⁸ Frankl, ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*, S. 116 f.

⁵⁹ Lukas, *Lehrbuch der Logotherapie*, S. 152.

⁶⁰ Ebd.

⁶¹ Ebd. S. 157.

⁶² Ebd. S. 152.

⁶³ Vgl. Heidenreich, *In Achtsamkeit zueinander finden*, S. 87.

8 Conclusio

Diese Arbeit behandelt wesentliche sprachliche Kriterien einer als gelungen anzusehenden, sinnzentrierten Beratung. Zunächst wurden Technik, Funktion und Wirkkraft des Sokratischen Dialogs, des wesentlichen logotherapeutischen Gesprächsstils, analysiert. Dabei spielen Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des/der Klient/en/in, die durch naive Fragestellung aktiviert werden, für die Nachhaltigkeit eine große Rolle. Im-Dialog-Sein beinhaltet sowohl Gleichzeitigkeit als auch Abfolge von Zuhören und Sprechen; welcher Rahmenbedingungen und Kriterien dies bedarf und worauf sprachlich zu achten ist, um von einem gelingenden Gespräch für alle Beteiligten sprechen zu können, wurde in den Kapiteln „Sinnvolles Zuhören“, „Sinnvolles Sprechen“ und „Rhetorik der Liebe“ herausgearbeitet. Als unabdingbar für gelingende Gespräche erweisen sich aus der noetischen Dimension kommende, logotherapeutische Grundphänomene wie Selbstdistanz, Selbsttranszendenz, Sinnausrichtung. Es handelt sich um ein Sprechen vom Geistigen her auf Geistiges hin. Empathisches Hören und achtsames Sprechen stehen dabei in enger Wechselwirkung zueinander. Sprachlich kristallisieren sich naives Nach- und Rückfragen, das behutsame Aufspüren von Schlüsselwörtern, die Wirksamkeit von „lebenden Worten“, die zur friedvollen Kommunikation beitragende Beschreibung von Wahrnehmungen und Verwendung von Ich-Botschaften (anstatt von Bewertungen und Du-Botschaften), die veranschaulichende und heilsame Kraft von Gleichnissen sowie alles zur Klarheit im Gespräch Beitragende als konstruktiv heraus. Abschließend wurden noch ganz konkrete, guten Gesprächen abträgliche Sprachverwendungen und Beratungsfehler beschrieben.

Insgesamt stellt diese Arbeit - ausgehend vom Beratungssetting, jedoch in den Alltag weiterwirkend - einen Beitrag zu einer achtsamen, wertschätzenden Kommunikation miteinander und somit zu einem friedvolleren Zusammenleben dar.

9 Literaturverzeichnis

Buber, Martin, *Das dialogische Prinzip*. Lambert Schneider/Gütersloher Verlagshaus: Heidelberg, 1979⁴.

Epiktet, *Handbüchlein der Moral*. Reclams Universalbibliothek: Stuttgart, 2014.

Frankl, Viktor E., *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Beltz: Weinheim und Basel, 2010³.

Frankl, Viktor E., *Der Seele Heimat ist der Sinn. Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl*. Zusammengestellt und kommentiert von Elisabeth Lukas. Kösel: München, 2014⁶.

Frankl, Viktor E., *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Kösel: München, 2015⁷.

Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. dtv: München 2015⁶.

Heidenreich, Werner, *In Achtsamkeit zueinander finden. Die buddhistische Sprache der Liebe*. Mvg Verlag: München, 2008.

Lenart, Kris, *Die 5 Stufen der Logotherapeutischen Beratung. Praktische Fallberichte in Kleingruppenarbeit*. Skriptum, Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie.

Lukas, Elisabeth, *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. Profil: München/Wien, 2014.

Rosenberg, Marshall B., *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag: Paderborn, 2016.

Schechner, Johanna/Zürner, Heidemarie, *Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Braumüller: Wien, 2013².

Stavemann, Harlich H., *Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung. Eine Anleitung für Psychotherapeuten, Berater und Seelsorger*. Weinheim, Basel: Beltz, 2007.

Internetquellen:

E-Journal – Philosophie der Psychologie. Wahler, Henrik: SOKRATISCHE METHODE – SOKRATISCHER DIALOG – SOKRATISCHES GESPRÄCH. Zur Anwendung in Philosophischer Praxis, Pädagogik und Psychotherapie ;

<http://www.jp.philo.at/texte/WahlerH1.pdf> (Zugriff: 21. Mai 2019)

Sonderheft Viktor E Frankl zum 100. Geburtstag,

http://www.abile.org/images/noos/NOOS_07.pdf (Zugriff: 20. Mai 2019)

Stangl, Werner, Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik,

<https://lexikon.stangl.eu/1258/sokratischer-dialog/> (Zugriff am 22. Mai 2019)

Tätigkeitskatalog für das Gewerbe Lebens- und Sozialberatung;

<https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/Taetigkeitskatalog-Gewerbe-Lebens--Sozialberatung.html> (Zugriff am 26. Mai 2019)