



Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Wirkungsfeld Seelsorge





Viktor E. Frankl

«Die Einsichten, zu denen mich die Logotherapie geführt hat, haben meiner Seelsorgepraxis eine ganz neue Dimension verliehen und helfen mir in meiner täglichen Seelsorgearbeit, damit Menschen wieder ihre Spur im Leben finden und mit sich selber, ihren Mitmenschen und letztlich auch mit Gott in Kontakt zu kommen.»

Pater Ludwig Ziegerer OSB

Sinnzentrierte Seelsorge

Begegnungen mit Menschen in seelischen Nöten gehören zum Berufsalltag von Seelsorgerinnen und Seelsorgern. Jeder Mensch ist irgendwann im Leben von Schuld, Leid und Tod betroffen. Angesprochen sind dabei Grenzerfahrungen in existenziellen Notlagen und damit oft einhergehende Sinnkrisen. Bei Betroffenen, die einen Bezug zum Glauben und zu einer Religion haben, sind diese Sinnkrisen häufig gekoppelt mit Glaubenskrisen. Einer Glaubensgemeinschaft zugehörige Ratsuchende wenden sich daher meist an eine Seelsorgerin oder einen Seelsorger. **Sinn- und Glaubenskrisen sind ein vorwiegendes Thema bei Seelsorgegesprächen.**

Es ist nicht immer leicht, Menschen, die sich in einer ausweglosen Situation fühlen, verzweifelt und hoffnungslos sind, evtl. gar ihr Leben als sinnentleert und wertlos empfinden, aufzufangen und ihnen wieder Hoffnung und Lebensfreude zu vermitteln.

Viktor Frankl (1905-1997) entwickelte einen Ansatz zur Lebensberatung, in der **die Sinnfrage im Zentrum** steht: die Logotherapie und Existenzanalyse („Logotherapie“ nicht zu verwechseln mit „Logopädie“ – „Logos“ meint „Sinn“). Sie lässt sich verstehen als «Wegleitung zur Sinnfindung». Dabei geht es Frankl nicht um die allgemeine Frage nach «dem» Sinn des Lebens, sondern ganz konkret um die Frage, welche Möglichkeiten ein Mensch in seiner

aktuellen Lebenssituation hat, sein Leben sinnerfüllt zu gestalten. Dies insbesondere auch in **Grenzsituationen**, angesichts von unabänderlichem Leiden, von Schuld, von Sterben und Tod, bei Betroffenheit durch ein schweres Schicksal.

Die logotherapeutische Beratung und Begleitung will den ratsuchenden Menschen aus der Enge einer ihm ausweglos erscheinenden Lage herausführen, neue Sichtweisen und Lebensperspektiven freilegen, lebensbejahende Kräfte stärken, zum Leben ermutigen und ihm in seinem Leid auch Trost spenden.

Dies geschieht nicht durch Vorgaben oder Ratschläge, sondern im Dialog mit den Ratsuchenden und unter Einbezug ihrer eigenen Ressourcen und Wertvorstellungen, gegebenenfalls auch ihrer Glaubenshaltungen und religiösen Überzeugungen. Frankl spricht hier von einem *Sokratischen Dialog*, im Zuge dessen der Ratsuchende durch gezieltes Fragen zu seinem ihm eigenen, aber bislang verschütteten oder verdeckten, Einsichten geführt werden soll.

«Die Logotherapie hat mich gelehrt, für mich die richtigen Fragen zu stellen.»

Karin Büchel, Kaufmännische Mitarbeiterin

Grundlage der Logotherapie ist Frankls ganzheitliches Menschenbild. Frankl betrachtet den Menschen als eine Ganzheit aus Körper, Seele und Geist. In der geistigen Dimension sieht Frankl das spezifische Wesensmerkmal des Menschen, seine charakteristische Seinsweise. Diese umschreibt er als «Existenz». Damit meint er die geistige Fähigkeit des Menschen, innerlich aus der Ebene des Leiblich-Seelischen heraus- und sich selbst gegenüberzutreten. Dadurch eröffnen sich ihm, jenseits seiner faktischen Bedingtheiten, Freiräume zur selbstbestimmten Gestaltung seines Lebens.



Das Besondere und Einzigartige der logotherapeutischen Lebensberatung liegt darin, dass sie die geistige Dimension in das beraterische Geschehen einbezieht.

Zu den **geistigen Komponenten des Menschseins** zählt Frankl:

- seinen «**Willen zum Sinn**», verstanden als Grundbedürfnis des Menschen, sein Leben sinnerfüllt zu gestalten;
- seine **Freiheit und Verantwortlichkeit**;
- seine Fähigkeit, zu seinen äusseren (biologischen und sozialen) und inneren (psychischen) Bedingtheiten Stellung zu nehmen («**Selbstdistanzierung**») sowie
- seine Fähigkeit, aus dem Kreisen um sich selbst herauszutreten und sich zu überschreiten - in Hingabe an eine Sache, an Mitmenschen, an Interessen der Gemeinschaft, aber auch im Glauben an eine über dem Menschen stehende Macht («**Selbsttranszendenz**»).

Frankl ist tief davon überzeugt, dass das Menschenleben einen bedingungslosen Sinn und unverlierbaren Wert hat. Diese Überzeugung gab ihm während seines vierjährigen Aufenthalts in deutschen Konzentrationslagern die Kraft, widrigsten Umständen zu trotzen. Dank der «*Trotzmacht des Geistes*» - so nannte er diese Widerstandskraft – konnte er sagen: «Man kann mir alles nehmen, nur nicht die Würde meiner Person und die Freiheit, wie ich zu meinem Schicksal stehe und es trage». Die Grenzerfahrung im KZ führte ihn zur Überzeugung: Es gibt keine Lebenssituation, die nicht irgendwelche Sinnmöglichkeiten in sich birgt, die es zu entdecken gilt und die verwirklicht werden können.

«Durch die Logotherapie haben sich mir ganz neue Räume des Kreativseins und der Freude erschlossen.»

Barbara Hollenstein, Kunstschaaffende

Frankl nennt **drei Hauptwege zur Sinnerfüllung**:

- a) Tun und Gestalten – Verwirklichung **schöpferischer Werte**
- b) Erleben, Sich-Einlassen auf die Schönheiten von Kunst und Natur, Hingabe an eine Idee, eine Aufgabe, an Mitmenschen, Liebeserfahrungen – Verwirklichung von **Erlebenswerten**
- c) Würdevolles Ertragen von unabänderlichem Leid – Verwirklichung von **Einstellungswerten**.

Ziel der logotherapeutischen Beratung ist die Aufhebung eines gestörten Sinnverhältnisses durch Entdeckung von Sinnhaftigkeit in konkreten Lebenssituationen. Sie ist daraufhin angelegt,

- neue Wertebezüge freizulegen,
- Wege zu freien, eigenverantworteten, lebensförderlichen Entscheidungen zu erschliessen,
- den Einzelnen ansprechende Möglichkeiten der Sinnverwirklichung – und dadurch auch der Selbstverwirklichung - aufzudecken.



Die Logotherapie selber ist nicht Seelsorge im religiösen Sinn. Letzterer geht es, wie Frankl sich ausdrückt, primär um das «Seelenheil». Die Logotherapie hingegen intendiert «seelische Heilung». Im jeweiligen Effekt jedoch ergeben sich häufig **positive Wechselwirkungen**: So kann die religiöse Seelsorge - unbeabsichtigt - durchaus psychohygienisch und psycho-

therapeutisch wirksam werden, indem sie dem Menschen eine Geborgenheit und eine Verankerung ermöglicht, die er nirgendwo anders findet: die Geborgenheit und Verankerung in der Transzendenz, im Absoluten, in Gott. Einen analogen unbeabsichtigten Nebeneffekt kann auch die auf die Geistigkeit im Menschen bezogene Logotherapie haben: So kann es geschehen, dass Rat-suchende im Laufe einer logotherapeutischen Psychotherapie oder Beratung zurück finden zu längst verschütteten Quellen einer ursprünglichen, unbewussten, verdrängten Gläubigkeit.

«Durch die Existenzanalyse verstehe ich die Bibel besser.»

Josef Renner, Pfarrer

Das **logotherapeutische Gespräch** mit der Intention, einer verwundeten Seele Linderung zuteilwerden zu lassen, und das **seelsorgerische Gespräch**, in dem es primär um das Seelenheil im religiösen Sinn geht, ergänzen und befruchten sich gegenseitig.

Die Logotherapie ist aber keiner Religion oder Konfession verpflichtet. Sie verhält sich in Glaubensfragen neutral. Das betont Frankl immer wieder mit Nachdruck. Logotherapie ist also keineswegs (wie oft missverständlich angenommen wird) eine Psychotherapie und Beratung speziell für «Gläubige». Logotherapeutinnen und Logotherapeuten steht es nicht an, von sich aus religiöse Themen zur Sprache zu bringen. Wenn allerdings ein Klient selber Türen zum Religiösen öffnet, dann obliegt es dem Berater oder der Therapeutin, ihn (sofern er das will), durch diese Tür hindurch zu begleiten. Was jenseits der Tür liegt, fällt dann aber nicht in den Zuständigkeitsbereich der Logotherapie. Es ist eine Wirklichkeit, die nur im Glauben zugänglich ist und ausschliesslich in den Zuständigkeitsbereich der religiösen Seelsorge gehört.

Dennoch: Die auf die Sinnfrage spezialisierte Logotherapie führt oft nahe an diese Tür zum Bereich des Glaubens heran. Dies geschieht vor allem dann, wenn **die Sinnfrage radikal gestellt** wird. Frankl meint sogar: als Sinnsuchender kommt der Mensch nicht um die Frage nach einem «letzten Sinn» bzw. nach dem «Sinn des Ganzen» herum. Der Sinn des Weltganzen ist aber höchstens in Form eines unscharfen Grenzbegriffs zu fassen. Frankl wählt den Begriff «Über-Sinn» zur Bezeichnung des tragenden Urgrunds allen Seins, der uns letztlich verborgen bleibt, an den wir uns nur im Glauben herantasten können.

Weitere Berührungspunkte zwischen Logotherapie und Religion bzw. zwischen ärztlich-psychotherapeutischer und religiöser Seelsorge ergeben sich aus den zentralen Themen der Logotherapie: Willensfreiheit, Verantwortlichkeit, Gewissen, Auftragscharakter des Lebens, Selbsttranszendenz. **Vom Standpunkt der Logotherapie** stellen sich die Fragen: *Wofür* ist der Mensch verantwortlich? *Zu was* ruft die Stimme des Gewissens auf? *Wozu* beauftragt uns das Leben? *Welche* Fragen stellt es an uns? In welchen Bezügen steht der Mensch *in seiner Lebenswelt*? **Vom Standpunkt der Religion** (welcher Prägung auch immer) stellen sich die Fragen: *Wovor* bzw. *vor wem* ist der Mensch letztlich verantwortlich? *Woher* kommt die Stimme des Gewissens? *Wer* ist die Letztinstanz seiner Lebensaufträge? *Welche* Bezüge hat der Mensch *zur Transzendenz*, d.h. zu einer Wirklichkeit «über» ihm, «jenseits» des diesseitigen Hier und Jetzt – zu einem allumfassenden göttlichen Du?

Methodisch ist die Logotherapie lösungs- und vor allem ressourcenorientiert:

- Sie baut auf dem (noch) Gesunden im Menschen, seinen „Resilienzfaktoren“ auf und ermutigt zur Nutzung vorhandener Potenziale.
- Sie sucht die Selbstheilungskräfte eines Menschen zu mobilisieren.
- Sie öffnet den Blick auf das im Hier und Jetzt (noch) Mögliche unter Würdigung des im bisherigen Leben (trotz allem) bereits tatsächlich Gelungenen.
- Sie will wegführen von der Fixiertheit auf das Mislungene, Defizitäre, Problemhafte.
- Durch Umlenkung des Aufmerksamkeitsfokus soll der Blick auf lebensförderliche Handlungsmöglichkeiten und anzustrebende Ziele gerichtet werden.
- Durch die Methode der «*Einstellungsmodifikation*» sollen neue Sichtweisen eröffnet und eine Bereitschaft zur aktiven Gestaltung des Lebens, auch eines schweren Schicksals, geweckt werden.

Ein hilfreicher Leitfaden bei der beraterischen Arbeit ist Frankls Überzeugung vom „**Aufgabencharakter des Lebens**“. Nicht: „Was kann ich vom Leben (noch) erwarten?“ ist die entscheidende Frage sondern: „Was für Aufgaben stellt mir das Leben, zu was fordert es mich, und gerade mich heraus, hier und jetzt?“ Frankl spricht hier von einer «kopernikanischen Wende»: Der Mensch steht dem Leben nicht als Fragender gegenüber sondern als vom Leben Befragter, der dem Leben zu antworten und sein Leben zu verantworten hat. Er hat in konkreten Lebenssituationen Sinnmöglichkeiten auszukundschaften und sich jeweils zu entscheiden, welche davon er als die ihm im Augenblick am sinnvollsten erscheinende verwirklichen will. Der Leitfaden für seine Entscheidungen ist letztlich sein Gewissen.

In besonderer Weise unterstützend ist die Logotherapie bei der **Sterbebegleitung**. Die logotherapeutisch begleitende Person lenkt den Blick des sterbenskranken Menschen weg vom Misslungenen, von seinen erlebten und betrauertem Verlusten, von der Angst vor dem nahen Tod, und hin auf das Gelungene, auf das Er kämpfte und Erreichte, auf das in Tapferkeit Durchlittene im Leben. Die dadurch geweckte Freude am Geleisteten, der empfundene Stolz über die erzielten Erfolge, die wohltuende Erinnerung an das erlebte Schöne, die Dankbarkeit für das ihm Geschenkte und die Genugtuung über das, was er im Leben anderen schenkte – all das kann es einem Sterbenden leichter machen, sein Leiden anzunehmen und, wenn es an der Zeit ist, sein Leben in Würde loszulassen. Und mit etwas – gut platziertem und der Situation angemessenem – Humor kann auch bei einem Sterbenskranken noch ein Lächeln erzeugt und etwas Freude vermittelt werden.



«Freude wirkt wie Medizin. Freudvolle Gemütspflege fördert die Gesundheit. Als Gesundheit!Clown orientiere ich mich an den Grundlinien der Logotherapie nach Viktor E. Frankl und wecke dadurch gesunde und lebensbejahende Anteile im Menschen.»

Dr. med. Dietmar Max Burger,
Arzt und Gesundheit!Clown Massimo

Das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse (ILE) in Chur bietet einen berufsbegleitenden Lehrgang NDS HF für Logotherapeutische Beratung und Begleitung. Das Diplom ist vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) anerkannt. Die vier Grundsemester dieses Lehrgangs können auch separat besucht werden. Sie bieten eine Einführung in Frankls Gedankengut und die Grundprinzipien seiner Logotherapie und Existenzanalyse.





Institut für Logotherapie und Existenzanalyse

+41 81 250 50 83 info@logotherapie.ch

Freifeldstrasse 27
7000 Chur / Schweiz
www.logotherapie.ch

Weiterbildungsangebote

Grundkurs in Logotherapie für Interessierte

4 Semester à 5 Wochenendkurse (Samstag bis Sonntagmittag)
Möglichkeit von wahlweisen Besuchen einzelner Module

Weiterbildung in logotherapeutischer Beratung und Begleitung

4 Jahre berufsbegleitend
Vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) anerkanntes
Nachdiplomstudium Höhere Fachschule (NDS HF)

Weiterbildung in logotherapeutisch-existenzanalytischer Psychotherapie

5 Jahre berufsbegleitend
Für Psychologinnen und Psychologen

Weiterbildung zur Fachärztin oder zum Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie FMH

3 Jahre berufsbegleitend
Von der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) anerkannter
Psychotherapie-Weiterbildungsgang

Grundausbildung in wertorientierter Imagination nach Uwe Böschmeyer

10 Module à 3 Tage
Nächster Kursbeginn am 16. August 2018

Vorträge und Tagesseminare

**Nächster Beginn des Grundkurses und der Weiterbildungsgänge:
12. Januar 2019**