



Die Logotherapie und Existenzanalyse
nach Viktor E. Frankl

**Wirkungsfeld Sozialarbeit und
Sozialpädagogik**





Viktor E. Frankl

„Ohne meine Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse hätte ich die berufliche Herausforderung im Bereich der Geriatrie nie erfüllen können (Sinn im Alter).“

Marianna Meister, Leiterin Sozialdienst in Alters- und Pflegeheim mit IV-Wohnheim

Sinnzentrierte Sozialarbeit und Sozialpädagogik

Begegnungen mit Menschen in materiellen, sozialen und seelischen Nöten gehören zum Berufsalltag von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen. Viele Menschen kommen zur Sozialberatung, weil sie sich in einer ausweglosen Situation fühlen oder gar ihr Leben als sinnentleert und wertlos empfinden. Manche von ihnen stecken in einer tiefen Sinnkrise. Es nicht immer leicht, solche Menschen 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 - gerade auch dann, wenn er in eine existenzielle Notlage geraten ist oder von einem schweren Schicksal getroffen wurde. Frankl geht davon aus, dass der Mensch nie einfach nur Opfer, sondern in irgend einer Weise immer auch Gestalter seines Schicksals ist bzw. sein kann.

Die logotherapeutische Beratung und Begleitung ist darauf ausgelegt, den ratsuchenden Menschen aus der Enge einer ihm ausweglos erscheinenden Lage herauszuführen, neue Sichtweisen freizulegen und Lebensperspektiven zu eröffnen, lebensbejahende Kräfte zu stärken, zum Leben zu ermutigen und ihn in seinem Leid zu begleiten. Dies geschieht nicht durch Vorgaben oder Ratschläge, sondern



im Dialog mit den Ratsuchenden und unter Einbezug ihrer eigenen Ressourcen und Wertvorstellungen.

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 der leiblichen und seelischen Erfahrungen hervorzutreten und sich auf sich und seine Lebensbedingungen zu besinnen. Dadurch eröffnen sich ihm, jenseits seiner faktischen Bedingtheiten, Freiräume zur selbstbestimmten Gestaltung seines Lebens.

«Die Logotherapie Frankls hat mich zur ermutigenden Überzeugung geführt: Mit meinen Bedingungen, meinen Anlagen und meinen Erfahrungen werde ich zur Gestalterin meines Lebenswerkes!» Trudy Bürgi, Sozial- und Lebensberaterin
bts

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

Zur den geistigen Komponenten des Menschen zählt Frankl:

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

Frankl ist davon überzeugt, dass das Menschenleben einen bedingungslosen Sinn und unverlierbaren Wert hat. Diese Überzeugung gab ihm während seines vierjährigen Aufenthalts in deutschen Konzentrationsla-

gern 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 Auflösung eines gestörten Sinnverhältnisses durch Entdeckung von Sinnhaftigkeit in konkreten Lebenssituationen. Sie ist darauf ausgerichtet, neue Wertebezüge freizulegen, Wege zu freien, eigenverantworteten, lebensförderlichen Entscheidungen zu erschliessen, den Einzelnen zur Entdeckung von Möglichkeiten der Sinnverwirklichung - und dadurch auch der Selbstverwirklichung – zu führen.

Methodisch ist die Logotherapie lösungs- und vor allem ressourcenorientiert:

- Sie baut auf dem 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 führt weg von der Fixiertheit auf das Misslungene, Defizitäre, Problemhafte.

- Sie lenkt den Aufmerksamkeitsfokus auf lebensförderliche Handlungsmöglichkeiten und für den Einzelnen erstrebenswerte Ziele.
- Sie sucht, durch die Methode der «*Einstellungsmodifikation*», neue Sichtweisen zu eröffnen.
- Sie will eine Bereitschaft zur aktiven Gestaltung des Lebens, auch eines schweren Schicksals, wecken.

All das geschieht im sogenannten «*Sokratischen Dialog*»: Durch gezieltes Fragen soll der Klient zur Bewusstwerdung ihm eigener aber bislang verschütteter oder verdeckter Einsichten geführt werden. Die Logotherapie macht keine eigenen Vorgaben, sondern unterstützt den Klienten bei seiner eigenständigen Sinnsuche und Sinnfindung.

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

Karin Büchel, Kaufmännische Mitarbeiterin

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. Es obliegt ihm, in konkreten Lebenssituationen Sinnmöglichkeiten auszukundschaften und sich jeweils zu entscheiden, welche davon er als die ihm im Augenblick am sinnvollsten erscheinende verwirklichen will – im Tun, in der Hingabe oder, etwa angesichts eines unabwendbaren Leidens, im würdevollen Ertragen.

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.



Die Weiterbildung logotherapeutische Beratung und Begleitung erweitert die Kompetenzen im Umgang mit ratsuchenden Menschen. Mit dem Diplom eröffnet sich auch der Weg zu einer selbstständigen Beratertätigkeit.



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**