



Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl und ihre Wirkungsfelder **Eine Einführung**



Was ist «Logotherapie und Existenzanalyse»?



Viktor E. Frankl

Der Wiener Psychiater und Neurologe **Viktor Emil Frankl** (1905-1997) entwickelte in den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts - ausgehend von der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers - einen eigenständigen Ansatz zur Psychotherapie und Lebensberatung: die «Logotherapie und Existenzanalyse». Diese wird bisweilen als «Dritte Wiener Schule» bezeichnet.

Logotherapie» ist ein sinnzentriertes und wertorientiertes Verfahren («Logos» meint «Sinn»). Sie zielt im Wesentlichen darauf ab, Menschen bei ihrer Suche nach Sinn im Leben zu begleiten. Sie lässt sich verstehen als «Wegleitung zur Sinnfindung».

«Existenzanalyse» bedeutet: Auslegung der spezifischen Seinsweise des Menschen, die Frankl als «Existenz» bezeichnet. Damit meint er die geistige Fähigkeit des Menschen, aus der Ebene des Leiblich-Seelischen heraus- und sich selbst gegenüberzutreten. Dadurch eröffnet sich ihm, jenseits seiner faktischen Bedingtheiten, ein Freiraum 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, eidg. dipl. Beraterin Logotherapie, Sozial- und Lebensberatung bts

Theoretische Grundlage der Logotherapie ist **Frankls Menschenbild**, seine Anthropologie. Für Frankl ist der Mensch eine **Ganzheit** aus Körper, Seele und Geist.

Das Besondere und Einzigartige der Logotherapie liegt darin, dass sie die geistige Dimension in das therapeutisch-beraterische Geschehen einbezieht («Logos» meint auch «Geist»).

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

- 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»);
- die Fähigkeit des Menschen, in Hingabe an eine Sache, an Mitmenschen, an Interessen der Gemeinschaft sich selbst zu überschreiten («Selbsttranszendenz»).

Die tragenden Säulen der Anthropologie Frankls sind:

1. Die Freiheit des Willens

Der Mensch ist nicht **frei von** seinen biologischen, psychischen, sozialen, kulturellen und religiösen Bedingtheiten. Aber er ist **frei, zu** seiner Bedingtheit, zu den schicksalhaften Vorgegebenheiten Stellung zu nehmen. Die Freiheit des Menschen ist der Freiraum für seine Entscheidungen und für die Gestaltung seines eigenen Lebens im Rahmen der jeweils gegebenen Möglichkeiten und Bedingtheiten. Der Mensch als freie, geistige Person ist nicht nur ein abreagierendes (Psychoanalyse) oder reagierendes (Verhaltenstherapie), sondern auch ein agierendes, proaktives, gestaltendes Wesen.

2. Der Wille zum Sinn

Das Bedürfnis, im Leben Sinn zu finden, ist nach Frankl die **Grundmotivation**, die primäre Motivationskraft des Menschen. Kommt in der Lebenspraxis dieser Wille zum Sinn nicht zur Geltung, wird das Sinnbedürfnis auf Dauer frustriert, dann gerät der Mensch in eine Missbefindlichkeit, letztlich in eine Sinnleere, ein «existenzielles Vakuum». Daraus können psychische und auch körperliche (psychosomatische) Störungen, Apathie, Lebensmüdigkeit, nihilistische Anschauungen entstehen. Im Extremfall führt ein anhaltendes Sinnvakuum zum Suizid.

3. Die Sinnhaftigkeit des Lebens

Für Frankl hat das Menschenleben einen bedingungslosen Sinn und Wert, den es unter keinen Umständen verliert. **Frankl stellt die Sinnfrage** allerdings nicht abstrakt-allgemein als Frage nach «dem» Sinn des Lebens, sondern **ganz konkret als Frage nach den Sinnmöglichkeiten, die es für den Einzelnen in gegebenen Lebenssituationen zu entdecken und zu verwirklichen gilt**. Die Logotherapie bleibt also stets in enger Tuchfühlung mit dem konkreten Lebensalltag des Menschen.

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

Frankl sieht grundsätzlich **drei Wege zur Sinnerfüllung**:

- a) Schöpferisches Tun und Gestalten – Verwirklichung **schöpferischer Werte**
- b) Erleben, Sich-Einlassen auf Kunst und Natur, Hingabe an eine Idee, eine Aufgabe, einen Mitmenschen, Liebeserfahrungen – Verwirklichung von **Erlebniswerten**
- c) Würdevolle Einstellung und Haltung gegenüber unabänderlichem Leid, Verlusten, Schicksalsschlägen – Verwirklichung von **Einstellungswerten**

«Der Sinn des Lebens umfasst sogar den Sinn des Leidens und des Todes. Wir haben nicht nur die Möglichkeit, unserem Leben durch schöpferische Akte, Natur- und Kulturerlebnisse oder die Erfahrung der Liebe einen Sinn zu geben; nicht nur, indem wir schaffen und lieben, können wir das Leben sinnvoll gestalten: sondern auch indem wir leiden, durch die Art, wie wir unserem Schicksal begegnen und wie wir das Leiden auf uns nehmen.» (Dieses und alle folgenden Zitate sind von Frankl)

Frankl hat diese Überzeugung in eigener Leiderfahrung erprobt. Während seines dreijährigen Aufenthalts in deutschen Konzentrationslagern hat ihm sein Glaube an die unbedingte Sinnhaftigkeit menschlicher Existenz die Kraft gegeben, all die dort erfahrenen Grausamkeiten und Entwürdigungen zu ertragen. Er hat vorgelebt was es heisst, auch in einer völlig sinnwidrig erscheinenden Situation, in der ihm äusserlich fast jede Freiheit geraubt wurde, «trotzdem Ja zum Leben» zu sagen. Er setzte den Widrigkeiten, denen er ausgesetzt war, entgegen, was er als «**Trotzmacht des Geistes**» bezeichnet. Er fühlte sich getragen von der Überzeugung: «Man kann mir alles nehmen, nur nicht die Würde meiner Person und die Freiheit, wie ich zu meinem Schicksal stehe und es trage».

Methodisch ist die Logotherapie lösungs- und vor allem ressourcenorientiert:

- Sie baut auf dem (noch) Gesunden im Menschen, seinen „Resilienzfaktoren“, seinen Stärken, und sie ermutigt zur Nutzung vorhandener Potenziale.
- Sie mobilisiert die Selbstheilungskräfte im Menschen.
- 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 («*Hyperreflexion*») auf das Misslungene, Defizitäre, Problemhafte.
- Durch Umlenkung des Aufmerksamkeitsfokus («*Dereflexion*») richtet sie den Blick auf lebensförderliche Handlungsmöglichkeiten, tragende Werte und erstrebenswerte Ziele.
- Durch die Methode der «*Einstellungsmodulation*» soll der Menschen aus der Enge festgefahrener und lebensfeindlicher Muster und Sichtweisen befreit und auf lebensbejahende Kräfte und Inhalte hingelenkt werden.

All das geschieht im «*Sokratischen Dialog*»: Durch gezieltes Fragen soll der Klient zur Bewusstwerdung ihm eigener aber bislang verschütteter oder verdeckter Einsichten geführt werden.

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

Karin Büchel, Kaufmännische Mitarbeiterin

Die Logotherapie macht keine eigenen Vorgaben, sondern unterstützt den Klienten bei seiner eigenständigen Sinnsuche und Sinnfindung.



Wirkungsfelder der Logotherapie und Existenzanalyse

«Die Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse befähigt mich, den Menschen in der Fülle seiner Möglichkeiten wahrzunehmen. Zudem hat sie mir mit Viktor E. Frankl den wichtigsten Pionier des therapeutischen Humors nähergebracht.»

Mirjam Christen, PR-Fachfrau, Med. Masseurin FA

Begegnungen mit Menschen in seelischen Nöten und Krisen, mit Menschen auf der Suche nach Sinnhaftigkeit und neuen Orientierungen im Leben, mit Menschen die unter einem schweren Schicksal leiden, gehören zum Alltag vieler helfender Berufe. **Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonen, Lebensberaterinnen und Lebensberater, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Seelsorgerinnen und Seelsorger** werden immer wieder mit schwierigen Lebensfragen und existenziellen Nöten ratsuchender Menschen konfrontiert und dadurch oft vor grosse Herausforderungen gestellt.

Auch Menschen in Berufen, die Verantwortung für andere mit sich bringen, sind häufig mit der Sinnfrage konfrontiert. Wie begegne ich als **Lehrperson** den mir anvertrauten Heranwachsenden, um sie zu sinnerfüllter Lebensgestaltung vorzubereiten? Wie führe als **Führungsperson eines Betriebs** Mitarbeitende, damit diese ihre Arbeit als sinnerfüllt und als Quelle von Selbstvertrauen und Lebensfreude, als Beitrag zur persönlichen Entfaltung – und auch zum betrieblichen Erfolg - erleben?

1. WIRKUNGSFELD PSYCHOTHERAPIE, LEBENSBERATUNG, SOZIALARBEIT

«Dank der Sensibilisierung auf Wert- und Sinn-Ausrichtung des Menschen kann ich Ratsuchenden in meiner Tätigkeit als Berufs- und Laufbahnberater umfassender und qualitativer begleiten.»

Reto Frischknecht, dipl. Berufs- Studien- und Laufbahnberater FH

Hauptindikation für eine logotherapeutische Intervention sind Störungen, die im Geistigen anzusiedeln sind. Dazu gehören vor allem: Frustrationen des Sinnbedürfnisses, Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle, Sinnleere («existenzielles Vakuum»), Orientierungsverlust. Die Logotherapie ist insofern eine Therapie «vom Geistigen her». **Solche im Geistigen wurzelnde Störungen haben meist auch Auswirkungen auf die psychische und körperliche Befindlichkeit.** Diese machen den Einsatz ergänzender psychotherapeutischer Verfahren und medizinischer Massnahmen erforderlich. Zur Behandlung des ganzheitlichen Menschen bedarf es, wie Frankl immer wieder betont, einer Vielfalt von Methoden.

Die Logotherapie will wieder «zum Geistigem hin» führen: zu freien, eigenverantworteten, lebensförderlichen Entscheidungen, zur Aufhebung des gestörten Sinnver-

hältnisses durch Entdeckung von Sinnhaftigkeit in konkreten Lebenssituationen, zu neuen Wertebezügen. Sie zielt primär auf **Sinnverwirklichung**. Dies in Abhebung von humanistischen Ansätzen (z.B. Rogers), bei denen die Selbstverwirklichung im Vordergrund steht. Nach Frankl ergibt sich die **Selbstverwirklichung** wie von selbst **als Folge** der Sinnverwirklichung.

«Durch die Logotherapieausbildung erwachte in mir erneut die Sehnsucht nach den zu verwirklichenden Gaben in mir.»

Mag. Marco Kargl, Theologe

Der Weg zur Sinnverwirklichung führt über die **«Selbsttranszendenz»**: über das Heraustreten des Menschen aus dem Kreisen um sich selbst und die Ausrichtung auf anderes als er selbst.

«Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst übersieht und vergisst.»

Die Logotherapie will den Menschen aus der ständigen Beschäftigung mit dem, was im Leben schiefgelaufen ist (Erfahrungen des Scheiterns, erlittene Schmach, begangene Fehler, Verluste etc.) herausführen und ihn dazu ermutigen, das (noch) Gesunde, das was er im Hier und Jetzt tun und geben kann, das im bisherigen Leben Gelungene und im künftigen Leben noch zu Gelingende (positive Ziele) in den bevorzugten Blick zu nehmen. Logotherapie ist Lebensermutigung und will Lebensfreude vermitteln.



«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

Menschen, die vom Leben enttäuscht sind und sich in ihre Opferrolle zurückziehen stellt Frankl den **Aufgabencharakter des Lebens** gegenüber. Er spricht in diesem Zusammenhang von einer notwendigen «kopernikanischen Wende» hinsichtlich der Einstellung zum Leben - und entsprechend auch hinsichtlich der Schwerpunktsetzung im therapeutischen bzw. beratenerischen Vorgehen:

«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.»

Die entscheidende Frage ist also nicht: «Was kann ich vom Leben (noch) erwarten?» sondern: «Was für eine Aufgabe stellt mir das Leben, zu was fordert es mich – und gerade mich - heraus, hier und jetzt?»

«Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete Lebensfragen sein.»

«Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiss, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äussere Schwierigkeiten zu überwinden.»

Für den Einzelnen geht es also um die Entdeckung von Sinnmöglichkeiten in konkreten Lebenssituationen und um die Frage, welche davon er jeweils, in freier Entscheidung, als die im Augenblick für ihn sinnvollste wählen und verwirklichen will – im Tun, in der Hingabe oder im Ertragen.

«Mein Bestmögliches ist individuell... unser ureigenes Personsein ist einmalig – für mich eine bewusst gewordene Befreiung in allen Lebenslagen.»

Karin Ledergerber, dipl. Betriebswirtschafterin FH

Eine logotherapeutische - eben sinnzentrierte - **Biografiearbeit** kann einen Menschen – etwa dann, wenn er sich an einem Wendepunkt im Leben befindet – darin begleiten und unterstützen, würdigend Rückschau auf das bisher gelebte Leben zu halten, Vergangenes los zu lassen, An- bzw. Ausstehendes noch zu erledigen und für ihn stimmige Entscheidungen für das noch zu lebende Leben zu finden.

2. WIRKUNGSFELD MEDIZINISCHE BERUFE (ÄRZTLICHE BEHANDLUNG, KRANKEN- UND ALTENPFLEGE)

«Eine solide logotherapeutische Ausbildung kann beitragen, die schwierigen Gespräche zu neurologischen Krankheiten und ihren Prognosen zu erleichtern und zu vertiefen.»

Prof. Dr. med. Jürg Kesselring,
Senior Botschafter und Neuroexperte

Frankl stellte bei seinen Begegnungen mit kranken und leidenden Menschen stets die Würde der Person in den Vordergrund: Der Kranke ist mehr als seine Krankheit. Er ist eine geistige Person, die fähig ist, seine Krankheit, das Schicksal, das ihn getroffen hat, auf seine Weise zu gestalten – letztlich in Würde zu ertragen. Dadurch übersteigt er die Ebene der Psycho-Somatik und bewegt er sich auf der geistigen Ebene seines Menschseins.

Frankl versteht sich als «ärztlicher Seelsorger» der sich um den ganzen Menschen kümmert. Dazu bedarf es einer **ganzheitlichen Medizin**, die den Menschen nicht nur als «Psychophysikum» wahrnimmt und behandelt, sondern auch die geistige Dimension in den Blick nimmt und in die Behandlung einbezieht. Die «**Spiritual Care**» hat diese Sichtweise in ihr Konzept eingebaut.

«Die Anwendung der Logotherapie liegt bei mir vor allem in der persönlichen Grundhaltung und in der Art der therapeutischen Beziehung: Hinter allem, hinter den verschiedenen Krankheitssymptomen den oft versteckten 'Willen zum Sinn' zu sehen und an den 'heilen Kern' zu glauben, auch wenn er nicht sichtbar ist – aus innerster Überzeugung.»

Dr. med. Bettina Jahn. Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie

Menschen, die an ihrem Leiden zu zerbrechen drohen, versuchte Frankl sein «logotherapeutischen Credo» näherzubringen. Es lautet: Auch wenn ein Mensch kämpfen, leiden, sterben muss, auch wenn Sinnverwirklichung durch Produktivität („schöpferische Werte“) und Rezeptivität („Erlebniswerte“) nicht mehr möglich ist, kann er noch immer Sinn verwirklichen: nämlich **durch seine Art wie** er kämpft, leidet, stirbt, d.h. durch seine Haltung und Einstellung dazu. Bei allem was verloren ging verbleibt als kostbarer „Rest“ die Verwirklichung eines «Einstellungswertes». Frankl sieht darin sogar die höchste Stufe von Sinnverwirklichung.

«Menschenwürde trotz Demenz. Als Logotherapeutin begegne ich auch alten Menschen mit einer Haltung, die diese zu Lebenssinn heranführt und in ihnen Lebensfreude weckt.»

Daniela Furrer, Pflegefachfrau

Diese Sichtweise legt nahe, dass die Logotherapie gerade auch in der „**Palliative Care**“, speziell bei der **Sterbebegleitung**, gewinnbringend eingesetzt werden kann. Die logotherapeutisch begleitende Person lenkt den Blick des sterbenskranken Menschen weg vom Misslungenen, von seinen erlebten und betraueren Verlusten, von der Angst vor dem nahen Tod, und hin auf das Gelungene, auf das Erreichte, auf das in Tapferkeit Durchlittene im Leben. Die dadurch geweckte Freude am Geleisteten, der empfundene Stolz über die erzielten Erfolge, die wohlthuende Erinnerung an das erlebte Schöne, die Dankbarkeit für das ihm Geschenkte und die Genugtuung über das, was er anderen im Leben geschenkt hat – all das kann es einem Menschen im Sterben leichter machen, sein Leiden anzunehmen und, wenn es an der Zeit ist, sein Leben in Würde loszulassen

Steht eine Ärztin/ein Arzt oder eine Pflegefachperson einem Menschen gegenüber, der an einer unheilbaren Krankheit leidet oder der sich aufgrund eines schweren Unfalls oder eines schwerwiegenden chirurgischen Eingriffs vor eine total neue Lebenssituation gestellt sieht, dann geht es um mehr als um Anwendungen medizinischer oder pflegerischer Techniken. Hier fordert, wie Frankl sagt, ein «leidender Mensch den menschlichen Arzt, der nicht nur als Arzt behandelt, sondern als Mensch handelt» (Pflegepersonen sind hier mitgemeint). Hier ist also nicht Technik, sondern Menschlichkeit gefragt. Oder, wie Frankl sich im Vorausblick auf die Medizin der Zukunft geradezu mahnend ausdrückt:

«Vielleicht ist es die Technik der Menschlichkeit, die uns zu bewahren vermöchte vor der Unmenschlichkeit der Technik, wie sie sich auch im Bereich einer technisierten Medizin geltend macht».



3. WIRKUNGSFELD SEELSORGE

«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

Jeder Mensch ist irgendwann im Leben von Schuld, Leid und Tod betroffen. Frankl nennt das die **«tragische Trias»**. Angesprochen sind dabei Grenzerfahrungen in existenziellen Notlagen und damit einhergehende Sinnkrisen.

Bei Betroffenen, die einen Bezug zum Glauben und zu einer Religion haben, sind diese Sinnkrisen häufig gekoppelt mit schweren Glaubenskrisen.

Einer Glaubensgemeinschaft zugehörige Ratsuchende wenden sich daher meist an eine Seelsorgerin oder einen Seelsorger. **Sinn- und Glaubenskrisen sind ein vorwiegendes Thema bei Seelsorgegesprächen.**

Die auf Sinnfragen und auf den Umgang mit Sinnkrisen spezialisierte Logotherapie kann bei solchen Gesprächen sehr unterstützend sein. **Die Logotherapie selber ist aber 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 psychotherapeutisch 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 Geis-

tigkeit im Menschen bezogene Logotherapie haben: So kann es geschehen, dass Ratsuchende 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

Frankl betont aber immer wieder: **Die Logotherapie ist keiner Religion oder Konfession verpflichtet. Sie verhält sich in Glaubensfragen neutral.** Sie ist also keineswegs eine Psychotherapie und Beratung speziell für «Gläubige». Logotherapeutinnen und Logotherapeuten steht es nicht zu, 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, wie Frankl hervorhebt, eine Wirklichkeit, die nur im Glauben zugänglich ist und ausschliesslich in den Zuständigkeitsbereich der religiösen Seelsorge gehört.

Dennoch: Die auf die Sinnfrage zentrierte 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, seiner «Bestimmung»? *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?

4. WIRKUNGSFELD PÄDAGOGIK

„Als junge Lehrerin war ich manches Mal gefordert, wenn Schülerinnen und Schüler mit persönlichen Fragen zu mir kamen. Später schütteten mir immer öfter auch Eltern ihr Herz aus und fragten mich um Rat. Die Logotherapie lehrte mich, solche Probleme professionell anzugehen. Besonders hilfreich war für mich wie für die Ratsuchenden Frankls Modell der Gesprächsführung nach dem ‚Sokratischen Dialog‘.

Irène Luchsinger, 40 Jahre Unterrichtstätigkeit

Gemäss Frankl ist Pädagogik im Wesentlichen *Erziehung zur Verantwortung.*

Wie Heranwachsende zu eigenverantwortlicher und sinnerfüllter Gestaltung ihres Lebens ermuntern? Wie sie zur Bewusstwerdung ihrer Ressourcen und Potenziale, aber auch ihrer Grenzen führen? Wie sie zur Bewältigung der Aufgaben, die ihnen das Leben im konkreten Alltag stellt, vorbereiten und ermutigen? Wie sie befähigen, angesichts einer Überfülle von Angeboten Sinnhaftes und Fragwürdiges, Wertes und Unwertes auseinanderzuhalten? Wie sie zu freier und verantwortlicher Entscheidung über die Ausrichtung ihres Lebens heranzuführen?

Das sind Fragen, die sich für Lehrpersonen, Sozialpädagogen/-pädagoginnen, Eltern und alle, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg ins Leben begleiten, stellen.

Die **präventive Pädagogik** mit dem Ziel, junge Menschen zu Lebenstüchtigkeit zu führen und vor Fehlentwicklungen wie Sinnlosigkeitsgefühl, «Null-Bock»-Stimmung, Suchtverhalten etc. zu schützen, findet im Gedankengut, im Menschenbild und in den methodischen Konzepten der Logotherapie wert- und wirkungsvolle Handlungsrichtlinien.

Pädagogisches Handeln auf dem Hintergrund von Frankls Menschenbild ist ganzheitlich: Es fördert die Entwicklung der körperlichen, der seelischen und der geistigen Kräfte im jungen Menschen und sensibilisiert für deren verantwortungsvollen Einsatz zum Wohl seiner selbst, seiner Mitmenschen und seiner Lebenswelt.

Erziehung im Geist der Logotherapie ist ganz auf die Einzigartigkeit und Einmaligkeit des heranwachsenden Individuums zentriert:

- Sie schafft einen Raum, in dem junge Menschen zum individuellen Sinn finden können;
- sie schafft Voraussetzungen für selbstständige und eigenverantwortliche Entfaltung der eigenen Potenziale;
- sie motiviert zur Nutzung der eigenen Ressourcen für die Verwirklichung lebensförderlicher Ziele
- sie sucht nach Wegen, wie destruktive Aggressionsenergie in konstruktive Lebensenergie umgewandelt werden kann;

- sie schafft Bedingungen für die Emporentwicklung eines jungen Menschen zu dem, was er werden kann;
- sie unterstützt eine individuumsgerechte Persönlichkeitsentwicklung;
- sie verhilft zu einer Balance zwischen Leisten, Erleben und Ertragen von Widrigkeiten;
- sie öffnet den Blick auf die Anliegen von Mitmenschen und der Gesellschaft;
- sie bietet Gelegenheiten und eröffnet Möglichkeiten zur Hingabe an interessante und herausfordernde Aufgaben;
- sie gibt Anregungen zu eigenständigem Denken und eröffnet Spielräume für freie Entscheidungen;
- sie sensibilisiert für tragende Werte im Leben.

«Die Logotherapie hat mein Denken und Handeln im Schulalltag verändert. Sie hat mich gelehrt, den Fokus statt hauptsächlich auf Leistung nun vermehrt auf die **Beziehungsgestaltung** zu legen. So stelle ich mir viel öfter als früher Fragen wie: Was ist für den einzelnen Schüler sinnvoll? Wo kann ich ihn in seiner Entwicklung unterstützen? Was steckt hinter dem schwierigen Verhalten eines Schülers? Was gibt es da zu entdecken und zu fördern? Wie kann ich das Bewusstsein für Werte wecken und entwickeln? Was will ich ihnen aus meinem Leben erzählen? Wie kann ich das Verantwortungsbewusstsein der Schülerinnen stärken? Wo ist es sinnvoll, Althergebrachtes zu überdenken und Neues auszuprobieren?» Silvia Peter, Lehrerin

Neuerdings wurde in Anlehnung an das Modell der Logotherapie ein eigenes Konzept für «Logopädagogik» (nicht zu verwechseln mit «Logopädie»!) entwickelt. Mancherorts in Österreichs gibt es inzwischen Lehrgänge in Logopädagogik, auch einen Universitären Masterlehrgang für Pädagogik und Logopädagogik.



5. WIRKUNGSFELD WIRTSCHAFT - SINNORIENTIERTE FÜHRUNG

«Was die Logotherapie den Verantwortlichen in Wirtschaft und Unternehmen sagen möchte: 1. Wer Leistung fordert, muss den Menschen die Erfahrung von Sinn und Wertschätzung bieten; 2. Die Wert-Steigerung des Unternehmens beginnt bei der Wert-Schätzung der Mitarbeitenden!»

Dr. rer. pol. Heinrich Anker, Entwicklungsbegleiter im Bereich Unternehmensphilosophie und -kultur sowie Unternehmens- und Wirtschaftsethik

Der erwerbstätige Mensch ist in der Regel eingebunden in ein Arbeitsfeld, häufig in ein Wirtschaftsunternehmen. Darin kann er Sinnhaftigkeit erfahren, aber auch Sinn verfehlen. Die Arbeitsbedingungen tragen, je nachdem wie sie angelegt sind, zum Wohlergehen und zur persönlichen Entfaltung der Mitarbeitenden bei, oder aber sie führen zu verschiedenartigem Leiden wie: Unzufriedenheit wegen langweiliger oder sinnlos erscheinender Arbeit, Zerbrechen an überhöhtem Leistungsdruck infolge widersinniger wirtschaftlicher Zwänge, Arbeitslosigkeit mit daran gebundenen Selbstzweifeln und Zweifeln am Sinn des eigenen Lebens. Erkenntnisse und Methoden der Logotherapie können in einem Unternehmen nutzbar gemacht werden zur Schaffung und Erhaltung von menschenfreundlichen Arbeitsbedingungen, die Sinnerfahrungen ermöglichen.

Aus logotherapeutischer Sicht beruht ein humanes und erfolgreiches Unternehmen auf folgenden Tragpfeilern:

a) Einer sinnzentrierten Unternehmensphilosophie

In einem Unternehmen, in dem neben materiellen auch immaterielle, geistige Werte wie Gerechtigkeit, Solidarität, Verantwortlichkeit, Respekt, Menschenwürde zählen, kann eine Unternehmenskultur wachsen, die Sinnerleben, und dadurch Arbeitsfreude und Leistungsbereitschaft, begünstigt.

Die Betriebsleitung ist verantwortlich für die Schaffung von Strukturen und eines Betriebsklimas, die dazu beitragen, dass die Mitarbeitenden ihren Arbeitsplatz als Ort von Sinnerleben und Sinnerfüllung wahrnehmen können. Dazu bedarf es u.a. eines betriebswirtschaftlichen Führungskonzepts, welches das menschliche Grundbedürfnis nach Sinnerfüllung in den Mittelpunkt rückt.

b) Einer sinnzentrierten Mitarbeiterführung

Eine gute Führungskraft interessiert sich nicht nur für die Leistung der Mitarbeitenden. Sie kümmert sich auch um deren Wohlbefinden. Dieses wird gefördert durch:

- respektvollen und wertschätzenden Umgang mit den Geführten,
- Bereitstellung motivierender Sinn-Angebote, die den Sinn-Erwartungen und Möglichkeiten der Mitarbeitenden entsprechen,
- Schaffung von Freiräumen für Eigengestaltung, Eigenverantwortung und Mitsprache,

- Übertragung von Aufgaben, die als bedeutsam wahrgenommen werden und deren Bewältigung zur Entfaltung der Persönlichkeit beitragen,
- Pflege einer dialogischen Vertrauenskultur,
- Begünstigung sozialer Erlebniswerte wie Solidarität, Kollegialität, Gemeinschaftsgefühl.

All dies fördert die Arbeitsmotivation der Mitarbeitenden. Sinnorientierte Führung ist eine Motivierungskunst. Jede Führungskraft sollte sie beherrschen.

c) Einem sinnzentrierten Handeln seitens der Mitarbeitenden

Zur Erreichung seiner Unternehmensziele ist ein Betrieb auf leistungsbereite, motivierte Mitarbeitende angewiesen. Motivation entsteht, wenn die tägliche Arbeit als bedeutsam und sinnvoll erlebt und als unverzichtbarer und wertvoller Beitrag zum Betriebserfolg wahrgenommen wird. Die Arbeit wird dann zur Quelle von Sinnhaftigkeit auch dann, wenn sie mühselig erscheint.



Logotherapie in der heutigen Zeit

«Die Logotherapie hat mir in der krisenträchtigen Zeit meines Lebens aufgezeigt, dass menschliches Sein nicht Sinn 'hat' sondern 'selber Sinn ist'. Diese Einsicht hat mein Leben wieder zum Gelingen gebracht.»

Marianna Meister, Leiterin Sozialdienst in Alters- und Pflegeheim

Frankl durchlebte fast das ganze 20. Jahrhundert. Dieses war geprägt von Kriegen, Wirtschaftskrisen, der Ausweitung der Kluft zwischen Arm und Reich, aber auch von Wirtschaftswachstum, Wohlstand, sich stetig beschleunigenden technischen Entwicklungen etc.

Im 21. Jahrhundert findet all das seine Fortsetzung. Inzwischen steht uns eine unermessliche Fülle an Konsumgütern und Dienstleistungen zur Verfügung. Und andauernd kommt Neues auf den Markt, nichts hat Bestand. Es ist nicht leicht, sich in dieser Überflut von Angeboten und Möglichkeiten zu orientieren, zwischen lebensförderlichen und lebensschädigenden Werten zu unterscheiden.

Die Schattenseiten dieser Entwicklungen werden immer deutlicher: Wachsende Belastung unserer Umwelt, Kampf um die knapper werdenden Ressourcen, Zunahme von Gewalt und Terror, Bedrohung unserer Sicherheit, Angst vor der Zukunft. Existenzielle Fragen werden immer drängender: Wo führt das alles hin? Wie lange kann das noch so weitergehen? Worauf können wir uns noch verlassen? Was hat das Ganze überhaupt für einen Sinn?

Gesellschaftskritische Stimmen warnen vor einer geistigen Verarmung infolge einer einseitigen Orientierung an materiellen Werten, an Konsum, Leistung und Erfolg. Die «Wert-fähigkeit» für geistige Werte droht zu verkümmern, in der Flut vorhandener materieller Güter zu ersticken.

Immer mehr Menschen leiden heutzutage darunter, dass ihre Frage nach Sinn keine Antwort findet, ihr Bedürfnis nach sinnerfüllter Lebensgestaltung frustriert erscheint. Manche geraten dadurch in einen Zustand innerer Leere. Einige zerbrechen daran – und zwar nicht nur Menschen in äusserer Not, sondern gerade auch Menschen im Überfluss, Menschen, die mehr als genügend Mittel zum Leben haben, aber kein Wofür und Wozu ihres Lebens erkennen. In diese Situation hinein ertönt immer lauter der Ruf nach Halt, nach tragenden Werten, nach Sinnhaftigkeit, nach Menschlichkeit.

Frankl hat diesen Ruf vernommen und die existenzielle Bedeutung der Sinn- und Wertfrage erkannt. Mit seiner Logotherapie und Existenzanalyse trifft er den Nerv der Zeit. Mit ihr begegnet er dem Menschen in seinen innersten Strebungen, in seinem Ringen nach Sinn, in seinem Willen zu eigenverantwortlicher Lebensgestaltung. Die Logotherapie lässt sich in allen Lebenslagen und in jedem Lebensalter, bei Gesunden wie Kranken, mit Gewinn zur Anwendung bringen.

Reto Parpan



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**