



Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Wirkungsfeld medizinische Berufe





Viktor E. Frankl

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

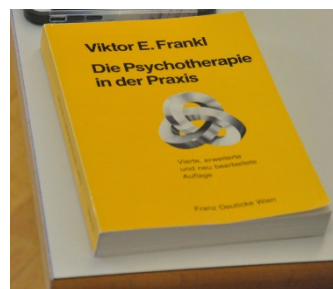
Prof. Dr.med. Jürg Kesselring,
Senior Botschafter und Neuroexperte

Sinnzentrierte ärztliche Behandlung

Immer häufiger bringen Menschen im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung ihre seelischen Nöte zur Sprache. Oft sind es Menschen in einer schweren Lebenskrise, Menschen die am Sinn ihres Lebens zweifeln, ihr Leben als sinnentleert und wertlos empfinden, vielleicht sogar am Rande eines Suizids stehen. Solche Menschen aufzufangen ist eine grosse Herausforderung.

Ärztinnen und Ärzte stehen auch regelmässig Menschen gegenüber, die an einer unheilbaren Krankheit leiden oder die sich aufgrund eines schweren Unfalls oder eines schwerwiegenden chirurgischen Eingriffs vor eine total neue Lebenssituation gestellt sehen. In diesen Fällen geht es jeweils um mehr bzw. um anderes als um Anwendungen medizinischer Techniken. Hier fordert, wie Viktor Frankl sich ausdrückt, ein „leidender Mensch den menschlichen Arzt, der nicht nur als Arzt behandelt, sondern als Mensch handelt“. Hier ist nicht Technik, sondern Menschlichkeit gefragt.

Der Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl (1905-1997) entwickelte einen Ansatz zur Psychotherapie und Lebensberatung, in der die **Sinnfrage im Zentrum** steht: die Logotherapie und Existenzanalyse („Logotherapie“ nicht zu verwechseln mit „Logopädie“ – „Logos“ meint „Sinn“). Sie ist darauf spezialisiert,



Menschen in Sinnkrisen zur Entdeckung neuer Sinnmöglichkeiten zu verhelfen, ratsuchende Menschen aus der Enge einer ausweglos erscheinenden Lage herauszuführen, neue Sichtweisen und Lebensperspektiven freizulegen, lebensbejahende Kräfte zu stärken, zum Leben zu ermutigen und im Leid auch Trost zu spenden. Dies geschieht nicht durch Vorgaben oder Ratschläge, sondern im Dialog mit den Ratsuchenden und unter Einbezug ihrer eigenen Ressourcen und Wertvorstellungen.

Arztgespräche mit notleidenden Menschen können durch den Einbezug logotherapeutischer Einsichten und Methoden einen deutlichen Zuwachs an Heilwirkung erfahren. Einen nicht geringen Beitrag leistet der Humor, der, richtig eingesetzt, aus einer gedrückten Stimmung herauszuhelfen vermag.



*«Freude wirkt wie Medizin. Freudvolle Gemüts-
pflege fördert die Gesundheit. Als Gesund-
heit! 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

Grundlage der Logotherapie ist Frankls Menschenbild. Der Mensch ist für Frankl eine Ganzheit aus Körper, Seele und Geist. In der geistigen Komponente 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 des logotherapeutischen Vorgehens liegt darin, dass sie die geistige Dimension in das therapeutisch-beraterische Geschehen einbezieht.

Frankl fordert gerade dies auch von einer Medizin, die den Menschen nicht auf sein Psychophysikum reduzieren will.

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.

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.



«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

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»**);
- seine Fähigkeit, aus dem Kreisen um sich selbst herauszutreten und sich in Hingabe an eine Sache, an Mitmenschen, an Interessen der Gemeinschaft, selbst zu überschreiten (**«Selbsttranszendenz»**).

Methodisch ist die Logotherapie lösungs- und vor allem ressourcenorientiert:

- Sie baut auf dem (noch) Gesunden im Menschen, seinen „Resilienz-faktoren“ 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 Misslungene, 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.

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.

«Ich bin in Ausbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Als Psychotherapierichtung wählte ich die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl ('Dritte Wiener Schule' nach Freud und Adler). Die ausserordentlich kompetenten Dozentinnen und Dozenten des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse (ILE) in Chur führten mich in kurzer Zeit auf eingehende und verständliche Art in das logotherapeutische Gedankengut ein und zeigten mir Wege, das erworbene Wissen in meine praktische Tätigkeit als Stationsärztin Psychiatrie wirkungsvoll zur Anwendung zu bringen. Frankls sinnzentrierter Ansatz führt die Patienten hin zu einer lebensfreundlichen Lebensgestaltung in Eigenverantwortung. Die Patienten lernen, eigene Werte und Ressourcen zu erkennen und sich auf sinnvolle Aufgaben und Tätigkeiten zu konzentrieren.»

Annette M. Thommen, Stationsärztin Psychiatrie, Fachärztin Arbeitsmedizin FMH, Fachärztin Allgemeinmedizin FMH, zertifizierte Gutachterin SIM, SGV Vertrauensärztin



Frankl ist 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. Die «*Trotzmacht des Geistes*» - so nannte Frankl diese Widerstandskraft - liess ihn sagen: «Man kann mir alles nehmen, nur nicht die Würde meiner Person und die Freiheit, wie ich zu meinem Schicksal stehe und es trage». Aus dieser Extremerfahrung heraus fand Frankl zur Überzeugung: Es gibt keine Lebenssituation – und mag sie noch so widersinnig erscheinen -, 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 **Erlebnismwerten**
- c) Würdevolles Ertragen von unabänderlichem Leid – Verwirklichung von **Einstellungswerten**.

Der letztgenannte Weg ist oft der einzige, der übrig bleibt, wenn ein Mensch im Alter seine Schaffenskraft allmählich verliert und sich in seiner Erlebnisfähigkeit aufgrund beeinträchtigter Sinneskraft seiner Wahrnehmungsorgane immer mehr eingeschränkt sieht.

Frankl pflegte diese Menschen darauf hinzuweisen, dass auch das Leiden Möglichkeiten von Sinnverwirklichung in sich birgt. Sein **logotherapeutisches Credo** lautet: Auch wenn ein Mensch kämpfen, leiden, sterben muss, auch wenn Sinnverwirklichung durch Produktivität („schöpferische Werte“) und Rezeptivität („Erlebnismwerte“) 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.

Es liegt nahe, dass die Logotherapie gerade auch in der „**Palliative Care**“, speziell bei der **Sterbebegleitung**, nutzbringend eingesetzt werden kann. Die logotherapeutisch begleitende Person lenkt den Blick des sterbenskranken Menschen weg vom Misserfolg, von seinen erlebten und betraurten Verlusten, von der Angst vor dem nahen Tod, und hin auf das Gelingene, 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.

Das Angebot an berufsbegleitenden Lehrgängen des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse (ILE) umfasst auch einen Psychotherapie-Weiterbildungsgang, der von der Schweizer Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie anerkannt ist als Teil der Weiterbildung zur Fachärztin bzw. zum Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie FMH.





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**