



Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Wirkungsfeld

Kranken- und Altenpflege





Viktor E. Frankl

«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

Sinnzentrierte Pflege

Pflegefachkräfte begegnen in ihrem Berufsalltag immer wieder Menschen die leiden, weil sie in eine unerwünschte und oft schwer zu bewältigende Lebenssituation geraten sind – durch Krankheit, einen Unfall, Nachlassen der Kräfte im Alter, Geburt eines behinderten Kindes usw. Manche erleben ihre Lage als hoffnungslos und empfinden ihr Leben als sinnentleert und wertlos.

Nicht selten werden Pflegefachpersonen von Menschen, die sich in solchen existenziellen Nöten befinden, ins Vertrauen gezogen, um Rat gefragt, um Hilfe beim Umgang mit ihrem Schicksal gebeten. Das ist eine grosse Herausforderung. Um ihr gerecht zu werden greifen erlernte Pflegetechniken zu kurz. Was es braucht ist ein Know-how ganz anderer Art: Die Fähigkeit zur Gestaltung einer von Menschlichkeit geprägten und Notwendenden Beziehung zu einem Menschen, der an seinem Leiden zu zerbrechen droht, verzweifelt ist, an seine Grenzen stösst, um eine Zukunftsperspektive ringt oder aber resigniert aufgegeben hat, weil lebensverneinende Kräfte die Oberhand gewonnen haben.

Viktor E. Frankl (1905-1997) entwickelte einen Ansatz zur Begleitung und Lebensberatung, die sich umschreiben lässt als «Wegleitung zur Sinnfindung» in schwierigen Lebenslagen. Er nannte sein Vorgehen „Logotherapie“ (nicht zu verwechseln mit „Logopädie“) und versteht darunter ein therapeutisches Verfahren, das die **Sinnfrage** („Logos“ meint „Sinn“) in den Mittelpunkt stellt und sich an tragenden Werten orientiert. Es geht darum, dass Menschen Möglichkeiten entdecken, ihr Leben auch unter schwierigen Bedingungen, auch in einer ausweglos erscheinenden Situation sinnerfüllt zu gestalten. Es geht um die Freilegung lebensbejahender Kräfte, um die Entdeckung und Nutzbarmachung (noch) vorhandener



Ressourcen zur Bewältigung einer Lebenskrise, um die Freilegung neuer Lebensperspektiven. Und angesichts eines unabwendbaren Leidens geht es um die Gewinnung einer Einstellung, aus der heraus dieses Leiden mit Würde ertragen werden kann.

Grundlage der Logotherapie ist Frankls ganzheitliches 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 der leiblichen und seelischen Erfahrungen 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**»);
- 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**»).



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 nennt 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 **Erlebenswerten**
- 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:

«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.»

Bei allem was verloren ging verbleibt also als kostbarer „Rest“ die Verwirklichung eines Einstellungswertes. Frankl sieht darin sogar die höchste Stufe der 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

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 Mislungenen, von seinen erlebten und betrauertem Verlusten, von der Angst vor dem nahen Tod, und hin auf das Gelungene, auf das Erkämpfte 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! 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

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

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

Karin Büchel, Kaufmännische Mitarbeiterin



Das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur bietet einen viersemestrigen Grundkurs in Logotherapie (insgesamt 20 Wochenendseminare) sowie einen berufsbegleitenden Lehrgang NDS HF für Logotherapeutische Beratung und Begleitung mit einem vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) anerkannten Diplomabschluss.





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**