

Diplomarbeit

Die Einsamkeit in der heutigen Gesellschaft

Das Haustier als Türöffner



Claudia KOMATITSCH

Psychologische Beratung, Lebens- und Sozialberatung
an der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie
Lehrgang 2019 in Klagenfurt

Abgabe: Jänner 2022

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass die vorliegende Arbeit selbständig verfasst wurde und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden.



Klagenfurt, Jänner 2022

Unterschrift

Gender-Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Vorwort

Haustiere begleiteten mein Leben: Hunde, Katzen, Fische. Ich wuchs mit Tieren auf. Ein Leben ohne Tiere sei für mich unvorstellbar – dachte ich. Nach dem Tod meiner 17-jährigen Hundefreundin war es für mich zum damaligen Zeitpunkt nicht denkbar, sofort ein weiteres Haustier bei mir aufzunehmen. Bequemlichkeit und die Veränderung meiner Lebensumstände standen dem entgegen. Es dauerte zwei Jahre bis ich begriff, dass ich wegen meiner Einsamkeit sehr unzufrieden war.

Erst als ich vor sechs Monaten doch wieder einen Hundewelpen bei mir aufnahm, wurde mir bewusst, was mir gefehlt hatte und erkannte – für mich – eine weitere Aufgabe. Durch die Erinnerung meiner essentiellen Werte, durch die liebevolle Hinwendung sowie die Verantwortung erkannte ich meinen Sinn im Leben.

„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 und innere Beschwerden zu überwinden.“¹

Diese Erkenntnis möchte ich gern anderen Menschen weitergeben, möchte einsamen Personen mit Hilfe eines Haustieres einen Weg aus der Einsamkeit aufzeigen.

¹ Zitat von Viktor E. Frankl, Zitat Nr.13: <https://mymonk.de/viktor-frankl/> [Zugriff am 05.12.2021]
Claudia Komatitsch, Lehrgang PSB 2019, Klagenfurt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	III
Inhaltsverzeichnis.....	IV
1. Einleitung.....	1
2. Gesellschaft.....	2
3. Der Zeitgeist und seine Auswirkungen auf den Einzelnen.....	3
4. Einsamkeit.....	4
4.1. Auswirkungen der Einsamkeit.....	5
4.2. Existenzielle Frustration	6
4.3. Existenzielles Vakuum.....	6
4.4. Hyperreflexion	7
4.5. Ein Fallbeispiel	8
5. Humanistisches/Logotherapeutisches Menschenbild	9
5.1. Das Menschengebäude der Logotherapie	10
5.1.1. Freiheit des Willens.....	11
5.1.2. Wille zu Sinn	11
5.1.3. Sinn im Leben.....	11
5.2. Die drei Hauptstraßen zum Sinn	12
6. Logotherapeutische Maßnahmen bei Einsamkeit	14
6.1. Dereflexion	15
6.2. Rückgewinnung des Urvertrauens	15
6.3. Einstellungsmodulation.....	16
6.4. Trotzmacht des Geistes	18
7. Wie kann die Rückkehr in die Gemeinschaft wieder gelingen.....	20
Literaturverzeichnis.....	22
Abbildungsverzeichnis	23

1. Einleitung

„Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichein, sondern ein Grund zum Glücklichein.“ (Frankl, 2020, S. 76).

Diese Worte Viktor E. Frankls möchte ich meiner Arbeit voranstellen. Den Grund zum Glücklichein wird jeder Mensch für sich anders definieren.

Einer davon kann in der Hingabe zu einem anderen Wesen liegen. Viele Menschen leiden an Einsamkeit. Einsamkeit ist eine Ursache von vielen psychosomatischen Krankheiten, die zu Hoffnungs- und Orientierungslosigkeit führt. Die Haltung eines Haustieres ist eine Möglichkeit, ihr entgegenzuwirken.

Ein Haustier bedeutet nicht nur Gesellschaft. Es verschafft die Möglichkeit, dem Leben neue Bedeutung zu geben. Dadurch, dass der Mensch Verantwortung übernimmt, hat er eine Aufgabe. Er findet wieder zu sich. Er findet wieder „Sinn im Leben“.

Ich möchte im Folgenden darlegen, wie Viktor E. Frankl den Menschen als Teil einer Gemeinschaft versteht. Warum es für Leute wichtig ist, soziale Kontakte zu pflegen und welche Auswirkungen das Fehlen dieser hat. Welche Wege Frankls Logotherapie aufzeigt, der Einsamkeit zu entkommen und sich wieder in eine Gesellschaft einzugliedern. Von welcher besonderer Bedeutung es ist, uns Aufgaben zu und uns in einem Wertesystem geborgen zu fühlen. Es soll auch dargelegt werden, dass uns Herausforderungen die Bestimmung, den „Sinn im Leben“ verleihen. Sie eröffnen die Möglichkeit, den „Grund zum Glücklichein“ im eigenen Ich zu entdecken.

2. Gesellschaft

Unter Gesellschaft versteht man in der Soziologie eine Gruppe von Menschen welche gemeinsame Grundstrukturen aufweisen (z.B. Kultur, Interessen, usw.).

Eine Gesellschaft kann, durch verschiedene Merkmale wie Alter, Geschlecht, Bildung, Tierbesitz usw., auch mehrere weitere Gesellschaften beinhalten. Diese unterscheiden sich im Einzelnen, unterliegen jedoch den gesellschaftlichen Normen und Wertorientierungen.²

„Zu kooperieren und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, ist Ausdruck eines tief in uns verwurzelten neurobiologischen Grundbedürfnisses: dem Wunsch nach Verbundenheit und Zugehörigkeit“ (Prups-Pardigol, 2021, S. 64)

Durch die Gemeinschaft erfährt der Mensch schon im Kleinkindalter Anerkennung oder Ablehnung und erarbeitet sich so seinen Reifungsprozess (vgl. ebd., S. 64ff.).

Ganz aktuell erlebt die Menschheit eine beängstigende Entwicklung in Richtung Vereinsamung durch die COVID-19-Pandemie. Die von der Regierung auferlegten Lockdowns mit rigorosen Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverboten geben der Bevölkerung nicht mehr die Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Menschen verlieren ihre Arbeit und damit die Existenzgrundlage. Mit der Zukunftsangst allein gelassen, haben sie nun nicht einmal die Möglichkeit sich mit Verwandten und Freunden auszutauschen.

Kinder und Jugendlichen fehlt die Möglichkeit, in der Gemeinschaft zu lernen, sich zu entwickeln bzw. ihre Kräfte zu messen.

Denn nur durch die Reflexion mit anderen, kann eine positive Entwicklung von Körper und Geist geschehen.

Fehlt der Kontakt zu anderen Personen, so ist das Tier vergleichbar mit einem Spiegel der Persönlichkeit des Menschen. Es reflektiert die Stimmungen und Gefühle und reagiert in Folge auf unterschiedliche Weise entweder durch Zuneigung, Kampfbereitschaft oder Angst.

² vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft_\(Soziologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft_(Soziologie)) [Zugriff am 05.12.2021]

3. Der Zeitgeist und seine Auswirkungen auf den Einzelnen

Welche Auswirkungen haben die heutigen Lebensbedingungen auf den Menschen. Der „Mensch auf der Suche nach Sinn“ wird unter den gesellschaftlichen Bedingungen von heute eigentlich nur frustriert! Und das rührt daher, dass die Wohlstandsgesellschaft bzw. der Wohlfahrtsstaat praktisch alle Bedürfnisse des Menschen zu befriedigen imstande ist, ja, einzelne Bedürfnisse werden von der Konsumgesellschaft überhaupt erst erzeugt. Nur ein Bedürfnis geht leer aus, und das ist das Sinnbedürfnis des Menschen – das ist ein „Wille zum Sinn“, wie dies in der Logotherapie benannt wird. Das heißt, das dem Menschen zutiefst innewohnende Bedürfnis, in seinem Leben oder vielleicht besser gesagt in jeder einzelnen Lebenssituation, einen Sinn zu finden – und hinzugehen und ihn zu erfüllen (vgl. Lukas, 2014, S. 178).

Der Mensch lebt in einem gesellschaftlichen Gesamtsystem, auch Zeitgeist genannt, und spiegelt die jeweilige charakteristische geistige Haltung. Der Mensch fügt sich in die Gesellschaft ein und handelt dadurch nach dem jeweiligen Zeitgeist. Der momentane Zeitgeist ist sehr auf Egoismus, also auf sich selbst orientiert, was auf die Materialisierung zurückzuführen ist. Haben ist Macht.

In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass in manchen Kulturkreisen das Halten von exotischen Tieren ein Machtsymbol darstellt. Hier geht es nicht um die Gemeinsamkeit von Mensch und Tier, hier geht es um Besitz und Machtausübung.

Der Wert liegt nicht im individuellen Sein, sondern im materialistischen Haben. „Heute kennt man von allem den Preis, von nichts den Wert“ wie es Oskar Wilde (1854-1900) beschreibt. Menschen, Tiere und Umwelt verlieren an Wertschätzung, bzw. es erfolgt eine Veränderung der Wertschätzung (vgl. Pfatschbacher, Seminarunterlagen, Zeitströmung u. Ethik). Viktor Frankl sagt dazu: „Die Beschleunigung des Lebenstempos ist ein missglückter Selbstheilungsversuch eines Menschen, der in einer Gesellschaft lebt, die ihren Sinn, ihre geistige Mitte verloren hat.“ (Frankl, 2015, S. 38).

Der Mensch entfernt sich immer mehr von Fauna und Flora. Leider zeigt sich dies gut in der Massentierhaltung. Nutztiere werden nicht nach ihren Bedürfnissen gehalten. Im Mittelpunkt steht nicht das Lebewesen – das Tier. Es ist der Profit, der aus dem Verkauf entsteht, im Zentrum.

4. Einsamkeit

Solange man Mitglied dieser Gesellschaft ist, solange ist alles in Ordnung. Tritt der Mensch jedoch durch eigenen Willen oder widrige Umstände aus der Gesellschaft aus, kann es schnell zur Isolation und Einsamkeit kommen.

Einsamkeit ist eine Begleiterscheinung unseres Zeitgeistes. Der Neurowissenschaftler und Psychiater Spitzer meint dazu: „Es ist kein Symptom sondern eine eigenständige Krankheit.“ (Spitzer, 2018, S. 9) Für ein soziales Wesen ist Gesellschaft unbedingt erforderlich. Im „Du“ findet es zu sich. Soziale Anerkennung ist für Menschen ein Muss. Ohne Anbindung an andere leben zu müssen, widerspricht seiner Natur.

Buber schreibt: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Buber, 1923) Frankl schließt sich Buber an und meint, dass der Mensch auf ein Leben in Gemeinschaft ausgerichtet sei (vgl. Frankl, 1998).

Jedoch geht der Trend in Richtung Singledasein. Dies zieht sich durch alle Bereiche – Nahrungsmittel werden kleiner verpackt oder auch werden die Wohnungen kleiner – Singlewohnungen. Früher ging man in ein Café wenn man sich unterhalten wollte – heute sitzt der Mensch vorm Fernseher oder PC. Der Stellenwert von Partnerschaft und Familie hat in den vergangenen Jahrzehnten abgenommen. Auch werden die Menschen immer älter und nach dem Tod des Partners bleibt meist ein großer Platz leer.

Doch nicht nur im Seniorenalter ist dies ein Problem, auch die Jugend ist immer mehr betroffen. Die Digitalisierung mit Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, Instagramm ...usw, fördert das Problem. (vgl. Spitzer, 2018, S. 13).

Durch den Verlust der Zugehörigkeit zu einer Gesellschaft werden im Gehirn die gleichen Bereiche aktiv wie bei körperlichen Schmerz (vgl. Purps-Pardigol, 2021, S.68).

Durch das Halten eines Haustieres bildet sich im Haushalt wieder eine Gemeinschaft. Der Mensch fühlt sich geliebt und gebraucht. Hier ist ein Lebewesen, welches zuhört und eventuell auch antwortet. Die Aufmerksamkeit wird auf das Tier gelenkt und somit verringert sich das Gefühl der Einsamkeit.

Einsamkeit führt unter anderem zu Unzufriedenheit, Ängsten und Depressionen und weiteren psychosomatischen Krankheiten.

Im Folgenden werden die Auswirkungen des Alleinseins erläutert.

4.1. Auswirkungen der Einsamkeit

Aufgrund meiner Praktikantentätigkeit bei der Telefonseelsorge bemerkte ich folgende Auswirkungen, welche leider mit der aktuellen COVID-19-Situation massiv zunehmen sowie alle Altersgruppen betreffen.

- Der Mensch verliert den Kontakt zur Außenwelt,
- versinkt in seinen Gedanken,
- erkennt keine anderen Sichtweisen,
- verliert die Fähigkeit zur Kommunikation,
- kann nicht mehr zuhören,
- erhält keine Unterstützung/Hilfe wenn benötigt,
- verliert an Kritikfähigkeit,
- erhält keine positiven Rückmeldungen,
- erhält keine Anerkennung,
- es kann Hyperreflektion entstehen,
- wird eigenbrötlerisch und mürrisch,
- erlebt einen Werteverlust,
- verliert den Sinns im Leben,
- baut Ekpahtie (Gegenteil von Empathie) auf,
- hat keine Resilienzfähigkeit,
- hat eine hohe Vulnerabilität.

Folge dessen kann es zu existenzieller Frustration bzw. existenziellem Vakuum kommen.

4.2. Existenzielle Frustration

„Dieses Leiden am sinnlosen Leben ist an sich keine seelische Krankheit, sondern Ausdruck geistiger Mündigkeit“ (Frankl, 1996, S.55).

Der Mensch befindet sich in einer Sinnfindungskrise. Er erahnt, dass es noch etwas mehr im Leben geben muss, kann dieses aber im Moment aufgrund der Krise (in diesem Fall die Einsamkeit) nicht mehr benennen. Einst wichtige Werte treten in den Hintergrund und werden nicht mehr vertreten. Es kommt zu einem „reduziertem Wertgefühl des Menschen für sich selbst.“ (Böschmeyer, 1996, S. 46) Einst wichtige Ziele werden nicht mehr wahrgenommen – dadurch gibt es keinen Sinn – sie sind nicht mehr sichtbar.

Der Mensch sieht nur mehr sein SEIN jedoch nicht mehr sein SOLLEN, die noodynamische Spannung bricht ein. Frankl versteht „unter dem strukturellen Phänomen der Noodynamik, der Lebensgrundspannung zwischen einem Sollen, das sich für jede Lebenslage als Aufruf an das Sein konkretisiert.“ (Frankl, 1997, S. 25)

Durch das Halten von Haustieren kommt es zu rhythmisierten Tagesabläufen. Dazu zählen das Füttern, das Spaziergehen, ein eventueller Tierarztbesuch, der Besuch der Hundeschule usw. sowie die konsequente Hinwendung. Durch all diese Aufgaben könnte das Entstehen einer existenziellen Frustration verhindert werden.

4.3. Existenzielles Vakuum

Beim existenziellen bzw. noogenen Vakuum kommt es zu einem Sinnverlust, d.h. es werden kein Wert und kein Sinnaufruf mehr wahrgenommen. Der Mensch fühlt sich wie gelähmt und es ist keine sinnvolle Lebensmotivation mehr möglich.

Das existenzielle Vakuum ist, zum Unterschied zur existenziellen Frustration, pathogen, d.h., es ist krankheitsbegünstigend.

Nicht selten entstehen die existenzieller Frustration bzw. das existenziellem Vakuum auf Grund einer Hyperreflexion, welche im Folgenden näher beschrieben wird.

Durch das Umsorgen des Tieres, welches ohne Hilfe des Besitzers kaum oder nur unter schwierigsten Bedingungen überleben könnte, macht das Leben wieder Sinn, da man gebraucht wird und für das Tier die Verantwortung übernommen hat. Das Miterleben der Entwicklung des Tieres und die bedingungslose Liebe zu ihm macht das Leben wieder lebenswert.

4.4. Hyperreflexion

Die Hyperreflexion ist die übertriebene Selbstbeobachtung der eigenen Befindlichkeit des Menschen. Er beschäftigt sich ausschließlich mit sich selbst und nimmt die Umwelt kaum noch wahr. Es fehlt die Fähigkeit sich von sich selbst zu distanzieren (vgl. Riedel et al., 2008, S. 42). Hyperreflexionen bieten einen Nährboden für Neurosen, die sich auf unterschiedliche Überzeugungen aufbauen können.

Nach Elisabeth Lukas (1997) gibt es vier krankheitsbegünstigende Grundhaltungen:

1. Hoffnungslosigkeit – es kommt zur Verweigerung des Lebens, dadurch Isolation und Einsamkeit.
2. Verantwortungslosigkeit – er kommt zu einer Werteverzerrung durch Erlebnisorientierung.
3. Orientierungslosigkeit – es kommt zur Überbewertung eines einzelnen Wertes, dadurch wird der Sinn der Gesamtsituation verzerrt und es kommt zu Gefühlen von Angst, Panik und Misserfolg.
4. Lähmung der Initiative – es kommt zur übermäßigen Vermeidung von eventuellen negativen Erfahrungen (vgl. Lukas, 1997, S. 60ff.).

Ein Tierbesitzer findet weniger Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Es lässt sich durchaus ein Vergleich mit dem Leben einer liebenden Mutter anstellen, da sich beide in den Hintergrund stellen. Die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse rückt an die zweite Stelle. Im Vordergrund steht das Tier bzw. das Kind.

Oben genannte Grundhaltungen werden nun anhand eines praktischen Beispiels dargelegt.

4.5. Ein Fallbeispiel

A., eine 61 jährige alleinstehende Frau. Seit einiger Zeit leidet sie an starken Magen/Darm-Beschwerden. Bei der medizinischen Abklärung wurde festgestellt, dass es sich um einen entzündeten Darm handelt. Es wurde eine Operation angedacht, da ein Darmverschluss sehr wahrscheinlich wäre.

Frau A. beschloss sich nicht operieren zu lassen, da es sowieso keinen Sinn mache, ob sie noch lebe oder nicht, da sie niemanden abgehe. Niemand kümmere sich um sie. Sie habe zwar eine Schwester doch weder die Nichte noch der Neffe wollen sich um sie kümmern. Dass das alles so kam war klar, da sie immer Unglück im Leben hatte. Der Mann den sie liebte nahm eine andere, durch eine Fehlspekulation verlor sie all ihre Ersparnisse, die große Wohnung musste sie aufgeben. ihr heißgeliebtes Cabrio wurde gepfändet. Sie lag den ganzen Tag im Bett. Ihre Gedanken kreisten nur um ihr unglückliches Leben. Sie ist die Leidende, niemand kümmerte sich um sie. Da sie jetzt mittellos ist, ist sie auch in der „besseren Gesellschaft „ nicht mehr gern gesehen.

Frau A. befindet sich im existenziellen Vakuum, ihr Leben scheint keinen Sinn mehr zu machen. Gequält mit der Hyperreflexion, ihre Gedanken waren nur mit ihrem Leiden beschäftigt, scheint das Leben für sie trostlos und sinnlos zu sein.

Hätte Frau A. ein Haustier, wäre ihr Tag nicht so trostlos. Durch die Fütterung und Pflege müsste sie einen Tagesablauf einhalten. Das tagelange Liegen im Bett wäre vielleicht gar nicht aufgetreten. Auch die Operation wäre von immenser Wichtigkeit, da ja sonst ihr Liebling, das momentan einzige Lebewesen, das sie noch liebt, nicht versorgt wäre. Geld, Reichtum und Ansehen würden in den Hintergrund treten, da ihr Lebensmittelpunkt zu diesem Zeitpunkt das Tier wäre. Ihr Leben wäre zwar nicht perfekt, jedoch hätte es einen Sinn.

Hier zeigt die Logotherapie mit ihrem humanistischen Menschenbild neue Wege.

5. Humanistisches/Logotherapeutisches Menschenbild

Prof. Dr. Viktor E. Frankl begründete die Logotherapie (1926) und Existenzanalyse, welche auf dem Sinn des Lebens aufgebaut.

Frankl stellte sich die Frage: „Was hält den Menschen trotz aller widrigen Umstände gesund?“ und beschrieb den Menschen dadurch als etwas spezifisch Humanes (vgl. Frankl, 1985, S. 21). In der Logotherapie geht man davon aus, dass eine Therapie vom Logos (abgeleitet vom griechischen logos = Sinn) ausgehend, eine innere Leere in Form einer existenziellen Frustration oder eines existenziellen Vakuums aufgefüllt werden kann. Logos bedeutet aber auch das Geistige, die den Menschen auszeichnende Dimension, die ihn von allen anderen Lebewesen unterscheidet.

An dieser Stelle ist es notwendig auf das logotherapeutische Menschenbild hinzuweisen, da das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele veranschaulicht. Es beschreibt drei Ebenen:



Abbildung 1: Dimensionalontologie nach Frankl

1. Ebene: körperliche oder somatische Ebene
2. Ebene: psychische Ebene
3. Ebene: geistige oder noetische Ebene

Die erste und zweite Ebene sind miteinander verbunden und wirken aufeinander ein, d.h., geht es der Psyche schlecht, kann der Körper Reaktionen zeigen und umgekehrt. Körper und Geist (Emotionen und Kognitionen) können erkranken. Dies bedeutet, dass die, auf somatischer und psychischer Ebene, kränkelnde Person Einfluss nimmt auf das Umfeld, sowie das Umfeld auf

die Person Einfluss nimmt. Ein depressiv, kranker Mensch wird in der Gesellschaft nicht gern angenommen, wird ausgegliedert, was meist in Einsamkeit des Kranken mündet.

Wirklich frei und immer gesund ist die dritte Ebene – die geistige Dimension. Die Noetische Dimension steht über der somatischen und psychischen und kann Einfluss auf diese nehmen. Die geistige Dimension hat die Macht zu heilen bzw. zu verändern.

5.1. Das Menschengebäude der Logotherapie

Frankl und Lukas haben sich intensiv mit dem menschlichen Sein beschäftigt und haben es in Form eines Menschengebäudes theoretisch dargestellt. Das Menschengebäude der Logotherapie zeigt die einzelnen bedeutenden Bereiche, welche ein sinnerfülltes Leben ermöglichen.

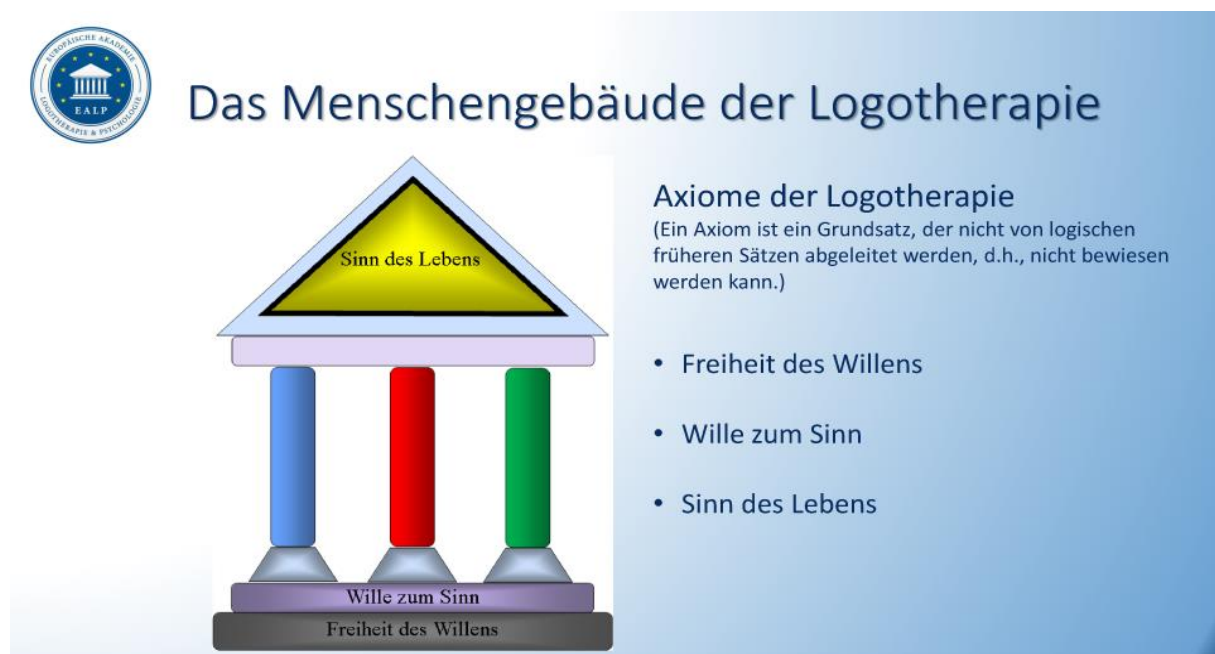


Abbildung 2: Das Menschengebäude der Logotherapie nach Lukas

Viktor Frankl stellte sich die Fragen:

- Was lässt den Menschen Gesund werden?
- Was lässt den Menschen nicht krank werden?

Mit Bearbeitung dieser Fragen kam er auf den Logos – den Sinn im Leben.

Durch die Sinnperspektive ist das Leben - lebenswert.

In der Logotherapie wird das Menschenbild, folgend erklärt: Es beruht auf einem Gedanken- gebäude.. Dieses wird von drei „Säulen“ getragen, welche Frankl als „*Freiheit des Willens*“, „*Willen zum Sinn*“ und „*Sinn des Lebens*“ bezeichnete (vgl. Lukas 2006: 16 ff).

5.1.1. Freiheit des Willens

Die Freiheit zum Willen prägt die anthropologische Grundlage der Logotherapie und besagt, dass jeder Mensch, in der geistigen/noetischen Dimension einen freien Willen besitzt. Jeder darf sich frei nach seinem Willen entscheiden und trägt dafür auch die Verantwortung, dafür. Hier liegt der persönliche, individuelle Freiraum.

Der Mensch ist frei zu ... (vgl. Lukas 2006: 16 ff).

Das bedeutet, dass der Mensch sich frei entscheiden kann, ob er ein Haustier halten möchte bzw. versorgen kann. Es liegt in seinem Freiraum, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

5.1.2. Wille zu Sinn

„Das Motivationskonzept vom 'Willen zum Sinn' besagt, dass jeder Mensch von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt ist.“ Es ist die Motivation um Entscheidungen zu treffen, die im Augenblick Sinn ergeben (vgl. Lukas 2006: 16 ff).

Durch die Motivation dem Tier Gutes zu tun, macht das Leben Freude und Sinn.

5.1.3. Sinn im Leben

In der Logotherapie gibt es immer eine Sinnhaftigkeit des Lebens. Wirklich sinnlose oder sinnleere Lebenssituationen gibt es nicht. Auch in wirklich schweren Zeiten, wie bei der tragischen Trias, kann aus der Lebenssituation etwas Positives gestaltet und dadurch Sinn erlangt werden (vgl. Lukas 2006: 16 ff).

Stellt das Leben eine noch so schwere Aufgabe, so lässt sich diese mit Hilfe der Liebe von und zu einem Tier leichter ertragen. Misserfolge verlieren an Wichtigkeit, wenn das Hau-

stier gestreichelt und liebkost wird. Es gibt die Sicherheit bedingungslos angenommen und geliebt zu werden.

5.2. Die drei Hauptstraßen zum Sinn



Abbildung 3: Drei Hauptstraßen zum Sinn nach E. Lukas

Frankl spricht von drei Wertekategorien (Frankl, 2005, S. 91) und nach Lukas gibt es drei Hauptstraßen zum Sinn:

1. Leistungsfähigkeit: aufbauend auf den täglichen Rhythmus, woraus sich die schöpferischen Werte bilden. Bezugnehmend auf die Gesellschaft bedeutet dies gemeinschaftliches Arbeit, Kreieren, Bauen usw.
2. Liebesfähigkeit: basierend auf Wärme der Familie bzw. Umfeldes, woraus sich die Erlebniszerte bilden. Hier erfährt der Mensch Liebe, Anerkennung und Wertschätzung durch die Gesellschaft.
3. Leidensfähigkeit: sich stützend auf Konstanz, sowie auf das immer Wiederkehrende aus Rhythmus und Wärme, woraus sich die Einstellungswerte bilden. Hier erfährt der Mensch das Getragenwerden sowie das Tragen von der Gesellschaft. Das Leiden erträgt sich leichter durch die Änderung der Einstellung zur Situation – Änderung der Sichtweise.

Der Mensch wird nicht getrieben zu - sondern wird gezogen für - eine Sache.

Durch das dreidimensionale Menschenbild der Logotherapie gibt es mehrere Möglichkeiten, aus der Einsamkeit zu entkommen.

Im Kontext zur Tierhaltung ergibt sich Folgendes:

Durch die tägliche Fürsorge des Haustieres entsteht ein Rhythmus der für beide, Mensch und Tier, wichtig ist. Die daraus entstehende Leistung, trotz eventuell vorhandener Schmerzen oder Müdigkeit usw. bildet einen schöpferischen Wert. Dieser könnte auch ein schöner Spaziergang mit dem Haushund sein.

Durch die Wärme zwischen Mensch und Tier entsteht eine ganz besondere Bindung. Diese Liebe führt zu Erlebniswerten. Ein Beispiel dafür wäre ein inniges Spiel während des erwähnten Spaziergangs.

Durch die Konstanz, das Gleichbleibende in dieser innigen Beziehung, fällt es leichter Misserfolge, Krankheit oder den Tod zu verarbeiten. Durch die Sinnhaftigkeit dieser Beziehung lassen sich Einstellungswerte leichter trainieren, festigen bzw. verändern.

6. Logotherapeutische Maßnahmen bei Einsamkeit

Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl leitet zur Sinnsuche an. Die Suche nach dem Sinn im Leben, welchen es in jeder Situation und unter allen Bedingungen zu finden gilt. Durch das Ausarbeiten der persönlichen Werte als Sinnuniversalien wird der Sinn sichtbar. Hier gilt die Bewusstmachung der geistigen Dimension (Logotherapie) sowie das Verantwortlichsein, als Mensch gegenüber dem Sinn.

Ist der Logos, die Sinnhaftigkeit im Leben des Menschen gegeben, so kann eine sehr große Resilienzfähigkeit bestehen. Ist der Sinn im Leben, welches sich nach Werten orientiert, gegeben, ist ein sinnerfülltes Leben möglich. Ist eine Sinnperspektive, also ein Ziel welches jemand erreichen möchte, gegeben, so bleibt der Mensch dank der Noodynamik gesund.



Abbildung 4: Spannungsbogen zwischen dem Sein und dem Sollen (Frankl)

„Der Wille zum Sinn besagt, dass jeder Mensch von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt ist.“ (Frankl, 2005, S. 26) Erst wenn der Mensch den Sinn erkennt, kann er in Freiheit entscheiden und die Verantwortung dafür übernehmen.

Es gibt mehrere methodische Ansätze, um diesen Spannungsbogen zwischen dem Sein und dem Sollen wieder zu aktivieren und den Menschen bei der Sinnsuche bzw. Sinnfindung zu unterstützen.

Haustiere spiegeln häufig das Verhalten und die Stimmungslage des Besitzers. Über den Weg der Selbstreflexion ist der Mensch in der Lage, belastende, falsche und bedrückende Situationen bewusst zu lenken und Veränderungen hervorzurufen. Dadurch unterstützt das Tier den Menschen auf dem Weg vom Sein zum Sollen und somit zu einem sinnerfüllten Dasein.

Im Folgenden werden mehrere Möglichkeiten dazu erläutert.

6.1. Dereflexion

Durch das Alleinsein über einen längeren Zeitraum beginnt der Mensch sich selbst zu reflektieren und gerät unter Umständen sogar in eine Hyperreflexion, was ein übertriebenes mit sich selbst Beschäftigen darstellt. Durch mangelnde Kommunikation kreisen die Gedanken um den Menschen selbst. Hier gilt es aus dem Gedankenkreis zu entkommen. Die Dereflexion zentriert das Positive und drängt das Negative in den Hintergrund und man nimmt sich selbst nicht mehr so wichtig. Der Kopf wird frei. Probleme relativieren sich und Lösungen werden sichtbar. Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf Werte und Sinnfindungsmöglichkeiten gelenkt. Die Selbsttranszendenz, das aus sich Hinaustreten, wird wachgerüttelt. Die Aufmerksamkeit wird auf etwas anderes, etwas Positives gelenkt.

Da die Hyperreflexion sehr oft mit Egoismus verbunden ist, erfolgt meist bei der Dereflexion ein Schritt auf die Gesellschaft zu. Der Mensch nimmt sich selbst nicht mehr zu ernst, der Fokus richtet sich hin auf die Gesellschaft. Es kommt zu einer Hinwendung zu etwas in der Gesellschaft.

Auch hier hilft das Haustier. Es hilft, sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen. Die Gedanken werden nicht auf sich selbst gerichtet, es tritt das Haustier in den Vordergrund.

6.2. Rückgewinnung des Urvertrauens

Durch die Hyperreflexion, dem übermäßigen beschäftigen mit sich selbst nimmt die Person die Umwelt und die Gesellschaft nicht mehr wahr. Sie baut sinnbildlich eine Mauer um sich, ist verstrickt in einer Opferrolle und verliert dadurch jegliches Vertrauen in sich selbst wie auch zum Umfeld.

Das Urvertrauen wird im Kleinkindalter gebildet. Das Kind vertraut darauf geliebt und versorgt zu werden.

Beim Verlust des Urvertrauens kommt es zu einer Fehlbewertung des Ichs, nicht nur die Menschheit ist gegen das Ich, auch die höhere Instanz z.B. Gott. Es reicht also ins Metaphysi-

sche (vgl. Lukas, 2012, S. 125). Nach Lukas ist es das Vertrauen zum Leben selbst und dieses ist in der noetischen Dimension verankert (vgl. Riedel et al., 2008, S. 85, S. 90).

Frankl beschäftigte sich mit dem Person-Begriff sehr intensiv und meint damit immer das Individuum (Frankl, 2005, S. 87). Er verfasst 10 Thesen über die Person und beschreibt die 10. These folgend: Die Person begreift sich letztlich von der Transzendenz her (vgl. ebd., S. 94). Dies bedeutet, dass mit Hilfe des Gewissens auf das Urvertrauen und dem Lebenswert zugegriffen und ein Durchtönen – Transzendieren ermöglicht wird (vgl. Riedel et al., 2008, S.104).

Bei der Rückgewinnung des Urvertrauens wird

1. der Selbstwert gesteigert.

Durch z.B. Weiterbildung erfolgt eine Interessensbildung. Der Mensch findet Themen mit denen er sich identifizieren kann, dadurch findet ein Aufbau der eigenen Identität statt bzw. das Wahrnehmen persönlicher Lebensziele und Findung des Lebenssinns (vgl. Lukas, 2012, S.31 ff).

2. das Gottesbild umgewandelt (von Verdammnis auf Erlösung) (vgl. ebd., S.125 ff).

Das beste Beispiel für Urvertrauen ist ein Hund. Mit seiner bedingungslosen Liebe, mit dem bedingungslosen Vertrauen in seinen Besitzer zeigt er uns, was Urvertrauen ist. Der Hund fragt nicht nach, wägt nicht ab. Er weiß, er wird geliebt und versorgt. Er vertraut - bedingungslos. Er ist bereit, bedingungslos für seinen Menschen sein Leben zu riskieren.

6.3. Einstellungsmodulation

Die dritte Säule im Menschengebäude der Logotherapie beschreibt die Leidensfähigkeit. Aus dem Sockel der Konstanz wie Durchhalten, Aushalten, Loslassen bildet sich die Leistungsfähigkeit. Den schwierigen Herausforderungen und Aufgaben des Lebens kann man mit unterschiedlichen Einstellungswerten antworten. D.h., der Mensch nimmt Stellung zu der Situation, zu dem Leiden, der Krankheit oder dem Schicksalsschlag.



Abbildung 5: Die Säule der Leistungsfähigkeit nach Lukas

Frankl meint dazu, dass der Mensch nicht frei in dem Sinne ist, dass er für sein psychologisches Schicksal verantwortlich wäre, aber sehr wohl ist er für die Einstellung dazu verantwortlich (vgl. Frankl, 2007, S. 60).

Wenn schwierige Situationen im Leben große Herausforderungen bringen, die nicht veränderbar sind, der Mensch meist keinen Ausweg oder Lichtblick mehr sehen kann, kann mit einer Einstellungsmodulation geholfen werden.

Bei der Einstellungsmodulation soll die Einstellung bzw. Sichtweise zu einer Situation geändert werden.

Hier unterscheidet Frankl zwischen

- dem Schicksalhaften

Das Schicksal liegt in der 1. und 2. Dimension. Dies ist der Bereich, welcher hingenommen werden muss. Eine Änderung ist nicht mehr möglich, es besteht keine Wahlmöglichkeit bzw. Verantwortungsübernahme.

- und dem Freiraum

Der Freiraum liegt in der 3. Dimension (noetische Dimension). Hier und jetzt hat der Mensch die Freiheit, sich dem Schicksal zu stellen. Bleibt er in der Opferrolle – oder – ist er Mitgestalter bzw. Kokreator seines Lebens? Die Person hat die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und trägt dafür die Verantwortung (vgl. Riedel, 2008, S 172 ff).

Meist hilft der Blick auf das Gute in der Situation. Alleinsein muss nicht Einsamsein bedeuten. Es ist eine gute Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Es ist Zeit, sich zu verwöhnen. Es ist Zeit, sich daran zu erinnern was man immer schon gern wissen oder machen wollte. Es ist Zeit, eine Strategie zu entwickeln um sein Ziel erreichen zu können. Es ist Zeit, seinen Sinn im Leben zu finden und zu erspüren (Selbsttranszendenz).

6.4. Trotzmacht des Geistes

Ein wichtiges Werkzeug der Einstellungsmodulation ist die Trotzmacht des Geistes. Was auch immer das Schicksal dem Menschen abverlangt, in der geistigen Dimension ist der Mensch immer frei und gesund. Er hat die Freiheit und die Verantwortung Entscheidungen zu treffen.

Der Unterschied ist, ob sich die Person der Einsamkeit hingibt, darin versinkt, also in der Opferrolle bleibt – oder – ob er sich entscheidet, seinen Weg zu finden und den Sinn der Situation erkennt.

„Mensch-Sein bedeutet nicht nur Anders-Sein, sondern auch Anders-Können“ (Frankl, Seminarunterlagen, 2.Modul).

Macht die Stille, die Einsamkeit nicht Platz für die Erinnerung WOZU es sich zu Leben lohnt? Zu welchem Sinn/Wert zieht es die Person hin? Was war oder ist schon immer wichtig gewesen? Was ist jetzt, in diesem Moment ganz besonders wichtig, für die Person und dessen Umfeld?

Die Trotzmacht des Geistes ermöglicht es einsamen Menschen, trotz aller Umstände aktiv das Leben zu gestalten.

Mit einem Haustier kann man der Einsamkeit leichter begegnen. Trotz der Abgeschlossenheit von anderen gibt es ein Lebewesen, welches Liebe braucht und Liebe gibt. Ein Tier gibt einem trotz schwieriger Bedingungen einen Sinn im Leben.

7. Wie kann die Rückkehr in die Gemeinschaft wieder gelingen

Das chinesische Zeichen für Krise bedeutet sowohl Gefahr als auch Chance.



Abbildung 6: Chinesisches Zeichen für Gefahr und Chance

Es ist Zeit für eine Reflektion der Vergangenheit. Was wurde schon alles erlebt und gemeistert? Was wurde schon alles ertragen und ausgehalten? Was gelang? Dies könnte man auch mit einer Metapher erklären: Das Leben ist wie ein Feld welches gepflügt, bepflanzt und geerntet wurde. Das Feld sieht jetzt nicht mehr schön aus, dafür liegt die Ernte in der wohlgefüllten Scheune. Für den Menschen einst wichtige, vergessene positive Werte kommen wieder in Erinnerung. Der Rückblick auf das bereits Geschaffene macht Mut und gibt Kraft, zeigt Stärken und Schwächen auf, an denen man lernen und sich neu orientieren kann. Lukas fasst dies mit anderen Worten zusammen: „Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es aber vorwärts.“ (Lukas, 2006, S.100)

Laut Statistik Austria gibt es in Österreich in jedem dritten Haushalt Haustiere (Statistik Austria, Konsumerhebung 2019/20). Dies ist nicht mit den Nutztieren vergleichbar, die ja eher als Ware angesehen werden. Der Mensch sehnt sich heute mehr als früher nach Geborgenheit und Sicherheit.

Wenn eine Person einsam ist, gibt das Gefühl der Verantwortung für ein Tier die Sicherheit, gebraucht zu werden. Es macht glücklich und stolz, das Familienmitglied versorgen zu können. Die bedingungslose Liebe, die vom das Haustier ausgeht, das entgegengebrachte Vertrauen, ist Balsam für Körper und Seele.

Dazu kommt noch, dass Tiere nicht werten. Es spielt keine Rolle, ob der Tierbesitzer groß, klein, dick, dünn oder sonst eine sonstige Beeinträchtigung hat. Dieser Aspekt ist ja in der heutigen Gesellschaft, wo vieles auf Schein aufgebaut ist, ein sehr wichtiger, da oft eine Aus-

grenzung aufgrund solcher Kriterien erfolgt. Ein Tier liebt. Es leistet unentwegt eine finale Vorleistung, geht also immer davon aus, dass es geliebt und umsorgt wird.

In meinem Fall war es die Anschaffung eines Hundewelpen. Durch die Hündin erinnerte ich mich wieder, dass ich zwei Kinder aufgezogen habe, die beide, jetzt erwachsen, selbstsicher mit guten Werten ihr Leben meistern. Das macht mich stolz, denn ich habe alles richtig gemacht.

Durch das Führen und Begleiten eines Tieres, durch die Fürsorge, kommt wieder Struktur und Lebensfreude ins Leben. Das Leben hat jetzt wieder Sinn. Frankl beschreibt dies als Intentionalität – es bedeutet die Hinwendung zu ... Person, Tier oder Sache.

Plötzlich ist die Person wieder Mitglied einer Gemeinschaft – Hundebesitzer. Bei den täglichen Spaziergängen treffen sich meist die gleichen Tiere bzw. Hundeführer, woraus sich durch die gleichen Interessen und Bedürfnisse, Bekanntschaften wenn nicht sogar Freundschaften ergeben. Bei der Suche nach sachspezifischen Informationen in sozialen Medien findet man Foren und ist bereits wieder in einer weiteren Gruppe von Gleichgesinnten.

Ein weiteres Beispiel aus einer logotherapeutischen Praxis zeigt dies ebenfalls: Ein Mann, Mitte 50 mit depressiven Schwankungen, beschäftigte eine Kollegin über Monate. Wie auch immer sie versuchte ihn anzuleiten, nichts wurde angenommen. Eines Tages kam er glücklich und freudestrahlend zu ihr in die Praxis. Voll Lebensfreude erzählte er ihr, dass er seit kurzer Zeit ein kleines Kätzchen aufgenommen hatte. Durch die Hinwendung zu dem Fellknäuel lösten sich seine Verspannungen auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene. Er wusste, er wurde geliebt und gebraucht. Das Leben machte für ihn wieder Sinn.

Abschließend möchte ich noch darauf hinweisen, dass ein Tier ein Lebewesen ist, das auch so behandelt werden sollte. Mag sein, dass es bei manchen zu einer Vermenschlichung des Tieres kommt. Es mag auch sein, dass dies nicht tiergerecht ist. Doch steht der Mensch in der Hierarchie über dem Tier und was er auch so akzeptieren sollte. Die Vermenschlichung eines Tieres kann einer alten oder beeinträchtigten Person helfen ein sinnvolles Leben zu führen, so denke ich ist dies eine gerechtfertigte Sichtweise.

Literaturverzeichnis

- Böschmeyer, U. (1996). Neu beginnen! Konkrete Hilfen in Wende- und Krisenzeiten. Lahr: SKV-Edition.
- Buber, Martin (2006). Das dialogische Prinzip. Gütersloh: Verlagshaus.
- Frankl, V. (1985). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper.
- Frankl, V. (1996). Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute. Freiburg, Basel, Wien : Herder.
- Frankl, V. (2020). Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute. Freiburg, Basel, Wien : Herder.
- Frankl, V. (1997). Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper.
- Frankl, V. (1998). Logotherapie und Existenzanalyse. Weinheim: Beltz.
- Frankl, V. (2005). Der Wille zum Sinn. Bern: Huber.
- Frankl, V. (2007). Ärztliche Seelsorge. München: dtv.
- Frankl, V. (2015). Psychotherapie für den Alltag. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde. Freiburg: Kreuz.
- Frankl, V. Frankls Zitate Nr. 13. <https://mymonk.de/viktor-frankl/> [Zugriff am 05.12.2021].
Gesellschaft/Soziologie: [https://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft_\(Soziologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft_(Soziologie)) [Zugriff am 05.12.2021].
- Lukas, E. (1997). Urvertrauen gewinnen. Freiburg: Herder.
- Lukas E. (2006). Wertfülle und Lebensfreude. München: Profil.
- Lukas, E. (2012). Freiheit und Geborgenheit. München: Profil.
- Lukas, E. (2014). Lehrbuch der Logotherapie. München. Profil.
- Pfatschbacher, B. (2020). Skriptum Modul 7, PSB 2019, Klagenfurt.
- Purbs-Pardigol, S. (2021). Leben mit Hirn. Frankfurt: Campus.
- Ridel, C.; Deckart, R. & Noyon, A. (2008). Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Darmstadt: WBG.
- Spitzer, M. (2018). Einsamkeit - die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dimensionalontologie nach Frankl	9
Abbildung 2: Das Menschengebäude der Logotherapie nach Lukas	10
Abbildung 3: Drei Hauptstraßen zum Sinn nach E. Lukas	12
Abbildung 4: Spannungsbogen zwischen dem Sein und dem Sollen (Frankl)	14
Abbildung 5: Die Säule der Leistungsfähigkeit nach Lukas	17
Abbildung 6: Chinesisches Zeichen für Gefahr und Chance	20