

Diplomarbeit

Darstellung eines logotherapeutischen Beratungsprozesses



Tamina Piberger

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie
PSB Linz 2021_SS

Salzburg, 2023

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht.

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. Die personenbezogenen Ausdrücke dieser Arbeit betreffen, soweit dies mit der inhaltlichen Aussage vereinbar ist, Frauen, Männer und Divers gleichermaßen.

Kuchl, am 09.06.2023



(Unterschrift)

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	2
EINLEITUNG	1
VERLAUF EINES BERATUNGSPROZESSES	2
DAS ERSTGESPRÄCH	2
DIE ARBEITSPHASE	2
DAS ABSCHLIEßENDE GESPRÄCH	3
ANAMNESE	4
BERATUNGSEINHEIT 1	4
TELEFONGESPRÄCH	7
BERATUNGSEINHEIT 2	9
BERATUNGSEINHEIT 3	10
BERATUNGSEINHEIT 4	11
REFLEXION DES PROZESSES	13
METHODEN UND INTERVENTIONEN	14
GENOGRAMM	14
4 S GEGEN STRESS	15
WALDMANDALA	15
FAUSTÖFFNEN	15
ATEMÜBUNG	16
WERTEWAPPEN	16
SYMBOLE	17
ERLÄUTERUNG DER LOGOTHERAPEUTISCHEN BEGRIFFE	17
HYPER- ODER DEREFLXION	17
DIE DREI SÄULEN DER LOGOTHERAPIE	17
PARADOXE INTENTION	18
EINSTELLUNGSMODULATION	19
SOKRATISCHER DIALOG	19
METAPHER	19
GLEICHNIS	19
SYMBOL	20
ANALOGIE	20
RESÜMEE	21
LITERATURVERZEICHNIS	22
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	23

Einleitung

Schon bevor ich mit der Ausbildung an der EALP begann, begeisterten mich Franks Werke. Mir wurde klar, dass ich nach meinen zahlreichen Ausbildungen, endlich meinen Weg gefunden habe. Mein Ziel ist es, Menschen dabei helfen zu können, ihr volles, somatisches, psychisches und noetisches Potenzial auszuschöpfen. Deshalb habe ich auch den Beratungsprozess als Thema für meine Arbeit gewählt und weil ich finde, dass das eine der essenziellen Säulen bei der Ausbildung an der EALP ist. Einer meiner Klienten hat sich bereit erklärt, mich bei meiner Diplomarbeit mit seinem Entwicklungsprozess zu unterstützen. Wir haben uns in einem Zeitraum von einem Monat zu vier Beratungseinheiten getroffen, die je 50 bis 100 Minuten gedauert haben. Zusätzlich hat es zwischendurch ein Telefonat von ca. 60 Minuten gegeben.

Nach dem Beratungsprozess möchte ich dann die Interventionen und Methoden, die verwendet wurden, erklären. Auch auf die logotherapeutischen Begriffe möchte ich eingehen und diese erläutern.

Verlauf eines Beratungsprozesses

Das Erstgespräch

Hier ist es ganz besonders wichtig, den jeweiligen Menschen ganzheitlich zu betrachten. Ich gebe meinem Klienten Zeit für seine Geschichte und Raum, um seine Gefühle ausleben zu können. Wenn ein Klient das erste Mal über ein Problem spricht, kommt es oft vor, dass Gefühle, die unterdrückt wurden, hervortreten. Für diese muss man sich Zeit nehmen und sie zulassen.

Ich trete jeder Person wertfrei gegenüber und verurteile niemanden. Dies soll ein wertschätzendes Gespräch sein und dabei achte ich auf die Reaktionen und Verhaltensweisen, meines jeweiligen Klienten.

Beim Gespräch versuche ich durch offene Fragen, die Aufträge meiner Klienten herauszufinden. Außerdem kann ich persönliche Ressourcen erfahren, die für den ganzen Prozess sehr wichtig sind. Man kann auch heraushören, ob sich der Klient, zum Beispiel in einer Phase der Hyper- oder Dereflexion befindet. Wenn das der Fall ist, dann ist es möglich, auch schon im Erstgespräch dagegenzuwirken.

Wichtig ist es, den Klienten das Gefühl von Sicherheit zu geben, damit sie sich im Gespräch entfalten können. Ich gebe keine Lösungen vor, ich leite nur durch den Prozess.

Die Arbeitsphase

Diese Phase kann unterschiedlich viele Einheiten dauern, das kann von 2 bis 3 Treffen bis zu jahrelanger Begleitung führen. Diese Zeit kann sehr intensiv sein, da die Klienten, insofern sie bereit dazu sind, viele Entwicklungsphasen durchläuft. Wir versuchen dabei, die drei Säulen der Logotherapie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Als Logotherapeut bewege ich mich, anders als Freud, in der Höhenpsychologie und nicht in der Tiefenpsychologie. Das bedeutet, dass es in der Beratung darum geht, sinnorientiert zu arbeiten.

Um das erreichen zu können, haben wir Methoden und Interventionen zur Hilfe. Wie zum Beispiel: Paradoxe Intention, Dereflexion, Einstellungsmodulation oder den sokratischen Dialog.

Außerdem bediene ich mich gerne verschiedener Sprachformen, die da wären, Metaphern, Gleichnissen, Symbolen oder Analogien.

Es ist essenziell, das Gespräch immer wieder zusammenzufassen und das Gesagte zu wiederholen, um zu sehen, ob alles richtig verstanden wurde. Sich für die Offenheit zu bedanken und Fortschritte zu würdigen, ist für die Klienten sehr wichtig.

Das abschließende Gespräch

Hier wird es Zeit, das Besprochene nochmals zu reflektieren. Zu sehen, ob genug Ressourcen erarbeitet wurden, um Rückfällen vorzubeugen. Um auch sicherzugehen, kein Thema, das den Klienten wichtig gewesen wäre, ausgespart zu haben.

Gewisse Methoden, wie das Wertewappen oder den Sinnkreis, wiederhole ich in den letzten Gesprächen. Damit soll den Klienten der Fortschritt bewusst und vielleicht noch einmal klarer gemacht werden, was sich während der Zeit, in der ich sie begleiten durfte, alles verändert hat.

„Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt, wir sind die Befragten, die zu antworten haben.“

(Victor E. Frankl <https://www.zitate.eu/autor/dr-viktor-emil-frankl-zitate/88659>)

Anamnese

Meine Klientin heißt Sabine und ist 26 Jahre alt. Sie ist seit 3 Jahren in einer Beziehung mit Michael (24) und lebt mit ihm und ihrer gemeinsamen Hündin, in einer Dreizimmerwohnung, in Graz. Ihre Eltern wohnen in Salzburg. Sie hat außerdem einen Halbbruder, mit dem sie aber keinen regelmäßigen Kontakt pflegt. Sie ist seit zwei Jahren bei einer IT-Firma in Graz tätig, weil Michael in Graz studiert. Das war auch der Grund, dass sie vor zwei Jahren von Salzburg nach Graz gezogen ist.

Sabine litt sehr unter der Coronazeit, da sie immer gerne unter vielen Menschen war. Es machte sich bei ihr ein Dauergefühl von Niedergeschlagenheit und Demotivation breit.

In Graz kann sie nicht so richtigen Anschluss finden. Sie fährt deshalb regelmäßig nach Salzburg, um ihre Eltern und Freunde zu besuchen. Sabine möchte sich auch in ihrem Beruf mehr etablieren und denkt über eine Selbständigkeit nach.

Beratungseinheit 1

Das Erstgespräch sollte, weil Sabine krank wurde und deshalb nicht nach Salzburg kommen konnte, kurzfristig via Zoom stattfinden. Ich achtete darauf, dass dieses Gespräch in meinem Umfeld ungestört und mit stabiler Internetverbindung durchgeführt werden konnte.

Sie hatte nur eine leichte Erkältung und wirkte eigentlich recht fit. Außerdem empfand ich ihre Haltung als offen und man merkte, dass sie sich auf die Beratung freute.

Wir begannen das Gespräch, in dem sie mir etwas über ihre Familie erzählte. Sie hatte nie einen sonderlich guten Draht zu ihren Eltern. Diese arbeiteten recht viel, der Vater ist selbständig, die Mutter arbeitet halbtags und betreut zusätzlich die Mutter ihres Mannes. Als sie noch klein war, wurde Sabine von ihrer Oma großgezogen, die im selben Haus lebt wie ihre Eltern. Sie kochte für sie, half ihr bei den Hausaufgaben und war immer für Sabine da. Seit ein paar Monaten leidet ihre Oma an Demenz, weshalb sich Sabines Mutter eben sehr viel um sie kümmern muss. Sabine kommt so oft zu Besuch, wie es nur geht.

Sabine besuchte die Volks- und Hauptschule in Kuchl, das ist ein Ort in Salzburg. Diese Zeit bestand aus Höhen und Tiefen. Dort war sie mal mehr, mal weniger beliebt, aber im Großen und Ganzen hatte sie diese Zeit gut gemeistert. Ihr neuntes Schuljahr absolvierte sie in der HTL Hallein mit ihrer besten Freundin, die sie schon seit der Volksschule begleitete. Danach begann sie eine Lehre mit Matura, als Bürokauffrau bei der Gemeinde Hallein und die Matura in Abendkursen beim WIFI. Sie merkte schon während der Lehre, dass der Beruf Bürokauffrau nicht das Richtige für sie war. Dank ihres Matura Abschlusses fing sie nun an, im IT-Bereich Software-Entwicklung zu studieren. Mittlerweile hat sie das Studium mit einem Bachelor abgeschlossen und arbeitet in einer kleinen Firma als Software-Entwicklerin.

Dabei lernte sie auch ihren Michael kennen, denn er studierte dasselbe. Gemeinsam leben sie seit zwei Jahren in Graz, weil ihr Freund dort sein Studium beenden wollte. Michael hat außerdem eine jüngere Schwester (Julia, 23), mit der Sabine sich sehr gut versteht. Jetzt, da Michael sein Studium beendet hat, überlegen sie, gemeinsam mit Julia und deren Freund nach Wien zu ziehen.

Während der Coronazeit haben sie sich eine Hündin, eine Shiba Inu, namens Yuki, zugelegt. Da beide in der IT-Branche tätig sind, ist die Beaufsichtigung der Hündin kein Problem. Sie können entweder Homeoffice in Anspruch nehmen, oder dürfen ihn auch auf ihre Arbeitsplätze mitnehmen. Yuki gehört mittlerweile seit 18 Monaten zu ihrer kleinen Familie. Trotzdem ist Sabine manchmal antriebslos und leicht gestresst. Dadurch fühlt sie sich in ihrem Alltag überfordert.

Nach ihren Erzählungen bedankte ich mich für ihr Vertrauen und ihre Offenheit. Man merkte, dass es ihr nicht schwerfiel, sich zu öffnen. Auf meine Frage hin, wie ich sie unterstützen könnte, kamen zwei Themen auf: Arbeit und Beziehung. Beide Themen beinhalten auch den möglichen Umzug nach Wien.

Sabine sagt, sie fühle sich wohl an ihrem Arbeitsplatz, aber sie habe das Gefühl, sie könne ihr Potenzial nicht richtig ausschöpfen. Ihr Wunsch ist es, sich im Bereich Sozial-Media und Marketing selbständig zu machen. Um das tun zu können, möchte sie in ihrem jetzigen Job die Stunden von 40 auf 20 reduzieren. Unter anderem hält sie es für sehr wichtig in eine größere Stadt wie Wien zu ziehen, um einen besseren Start

hinzulegen und um besser an potenzielle Kunden zu kommen. Sabine weiß nicht genau, ob sie schon so weit ist und traut es sich noch nicht so richtig zu.

Im Bereich Beziehung herrscht zurzeit etwas Unruhe. Laut Sabine fühlt Michael sich für nichts verantwortlich. Beispielsweise erledigt er nur Dinge im Haushalt, wenn sie ihn darum bittet, oder er geht nur mit Yuki raus, wenn sie entweder mitgeht oder sie ihn, wie sie es ausdrückt, anflehen muss. Das führt dazu, dass sie sich missverstanden und ausgenutzt fühlt. Im Zuge dessen, streiten sie sich oft, wer was und wie viel von den Verpflichtungen übernimmt.

Ich fasse mit meinen eigenen Worten nochmal alles zusammen, um mir bestätigen zu lassen, dass ich auch alles richtig verstanden habe. Zum Abschluss dieser Sitzung gebe ich Sabine eine kleine Hausaufgabe, sie soll ein Genogramm ihrer essenziellen Bekannten und Familien erstellen. Das soll unterstützend für unsere weiteren Gespräche sein. Da ihr das normale Konzept eines Genogramms nicht richtig zugesagt hat, macht sie ein Genogramm auf ihre Weise. Die Kreise sind Frauen, die Vierecke sind Männer. Sabine steht in der Mitte und je nachdem wie nahe ihr jemand ihr nicht wichtig ist, mit wem sie verwandt ist, sondern wer für sie da ist.

Ich habe Sabines Genogramm hier nachgestellt.

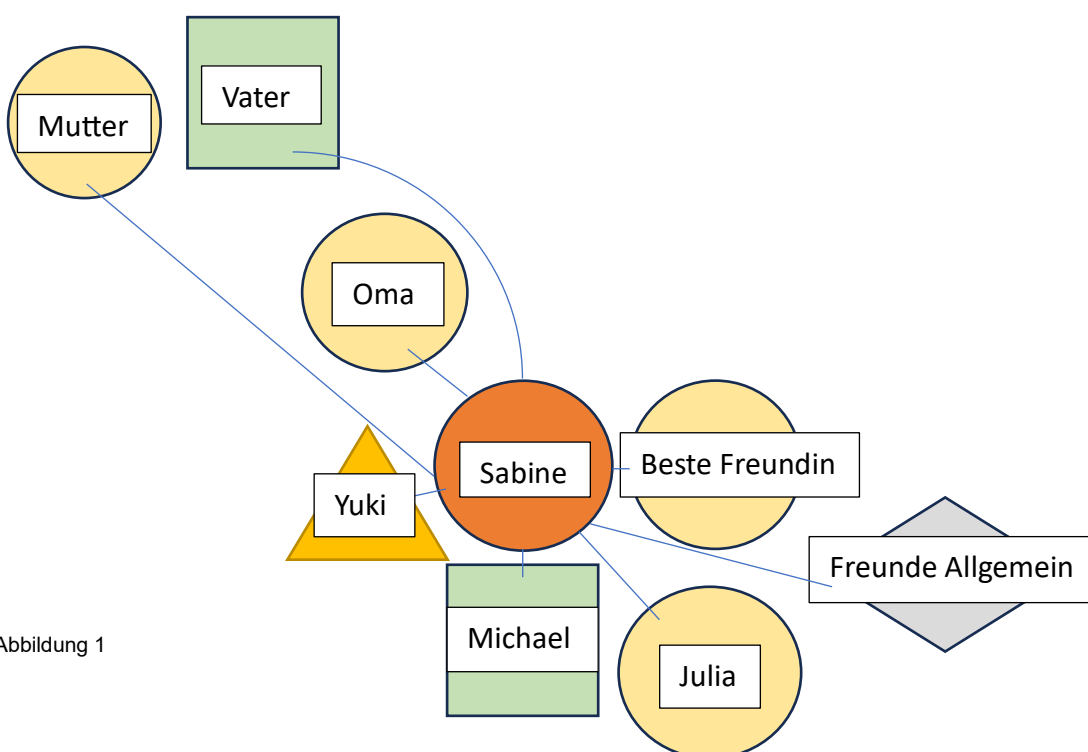


Abbildung 1

Telefongespräch

Sabine hat mich vor ihrem nächsten Gesprächstermin angerufen, weil es ihr nicht gut ging und sie das Gefühl hatte, sie muss mit jemanden darüber sprechen.

Sie erzählt mir wie antriebslos sie sich fühlt und dass sie ein schlechtes Gewissen hat, weil sie ihren Haushalt so vernachlässigt. Sabine hatte mir dieses Problem bereits bei der Anamnese kurz geschildert. Sie leidet seit den Coronalockdowns immer wieder unter Niedergeschlagenheit und Demotivation. Sabine sagt, sie fühle sich jetzt gerade so überfordert, dass sie nicht auf den nächsten vereinbarten Termin warten könne. Also nehme ich mir die Zeit, mit ihr über die 4 S gegen Stress und die Burnout-Spirale zu sprechen, da ihre Symptome Anzeichen eines Burnouts zeigen.

Ich beginne mit der Burnout-Spirale, davon schicke ich Sabine ein Bild und ich möchte, dass sie mir sagt, ob eine der Stufen auf sie zutrifft. Sabine hat nicht das Gefühl, dass einer dieser Punkte auf sie zutrifft. Sie empfindet eher zu viel Stress und weiß dann nicht mehr, wo sie anfangen soll.

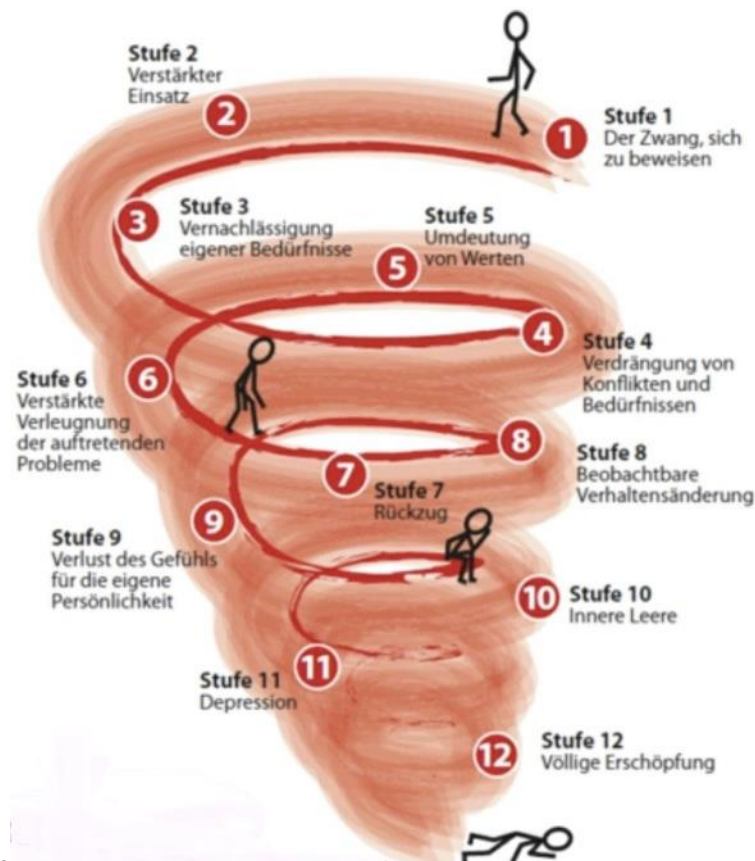


Abbildung 2

Also sprechen wir zunächst über die 4 S gegen Stress (S.15). Bei den sozialen Netzwerken sieht Sabine keinen Mangel. Auch bei der Sinnorientierung nicht, sie sagt, sie weiß, wozu sie ihre „To Do´s“ erledigen soll. Bei der Selbstfürsorge merke ich, dass Sabine noch mehr für sich selbst tun könnte, beispielsweise, mehr Sport betreiben. Wenn sie mit ihrer Hündin hinausgeht, könnte sie statt nur ein bisschen zu spazieren, mit ihr laufen oder größere Wanderungen unternehmen. Zusätzlich soll sie besser auf ihre Ernährung achten und gesünder essen. Sie und Michael bestellen ziemlich oft ungesundes Essen. Zum Schluss der 4 S gegen Stress erinnere ich Sabine an ihre Selbstwirksamkeit. Sie soll auf ihre eigene Stärke vertrauen können. Wir sind zu dem Entschluss gekommen, dass sie in Zukunft einen Putzplan erstellen sollte, damit nicht all ihre Aufgaben auf einen Tag zusammenkämen und sie sich dadurch dann nicht so gestresst fühlen bräuchte.

Am Ende teilt sie mir mit, über dieses Problem offen sprechen zu können und dabei nicht verurteilt zu werden, habe ihr schon sehr geholfen.

Abschließend trage ich Sabine auf, sie solle bis zum nächsten Termin versuchen, sich bewusst zu werden, dass sie die Gestalterin ihres Lebens ist. Um meinen Rat begreifbar zu machen, erzähle ich ihr noch eine Kurzgeschichte, die ich ihr zusätzlich per Mail übermittle.

Dornröschen

Nach vielen Jahren des Schlafens wacht Dornröschen auf, aber es steht niemand da, der sie retten will. So schläft sie wieder ein. Jahre vergehen und sie wacht wieder auf. Sie schaut nach links, nach rechts, nach oben, aber wiederum ist niemand da, weder ein Prinz noch ein Mann, mit einer Heckenschere ausgerüstet. Und sie schläft weiter. Schließlich wacht sie zum dritten Mal auf. Sie öffnet ihre schönen Augen und sieht wiederum niemanden. Da sagt sie zu sich selbst: „Jetzt reicht´s!“ Sie steht auf und ist erlöst. (Kambitz Poostchi 2013, S. 17)

Diese Geschichte spricht Sabine sehr an und sie freut sich auf unseren nächsten Termin.

Beratungseinheit 2

Das zweite Treffen findet in Kuchl, in meinem Beratungsraum, statt. Dieser Raum ist in einem angenehmen Wald grün und braun gestaltet. Eine bequeme Couch lädt zum gemütlichen Sitzen oder zum Liegen ein, wenn den Klienten danach ist. Ein kleiner Tisch steht auf einem weichen Teppich und gegenüber, mein großer Sessel. Der Raum ist mit einem Bücherregal, Bildern und Pflanzen gestaltet. Die einzige Uhr im Raum hängt so, dass sie die Klienten nicht im Blickfeld haben.

Sabine wirkt wieder sehr gestresst, darum verlege ich unser Gespräch zu Beginn in den nahe gelegenen Wald. Ich möchte, dass sie ein Waldmandala macht und mir nebenbei erzählt, was sie stresst. Während wir Materialien suchen, erzählt sie mir, dass sie kurz vor ihrer Abfahrt aus Graz mit Michael gestritten hat. Eigentlich wollte sie den Hund bei ihm lassen, aber sie hatte das Gefühl, sie könne sich nicht darauf verlassen, dass er sich richtig um Yuki kümmere. Er gehe mit ihr nicht zu den richtigen Zeiten Gassi und er würde sich auch nicht an den Futterplan halten. Die Ernährung sei ihr besonders wichtig, damit die Hündin lange gesund bliebe. Sie sagt, sie will keine eigenen Kinder und dass Yuki ihr Ersatz ist. Es macht sie wütend, wenn Michael sich für die gemeinsame Hündin nicht verantwortlich fühlt. Deshalb hat sie sie also mitgenommen und sie für die Dauer unseres Gespräches bei ihren Eltern gelassen.

Ich möchte, dass sie das Thema, Michael – Yuki, für einen Moment vergisst und mit mir eine Atemübung macht, denn sie redet sich dabei in Rage. Sie kann sich beruhigen und setzt das Mandala fort, das langsam Gestalt annimmt.

Da das Beziehungsthema gerade akut ist, beschließe ich, dass es für heute Priorität haben soll. Sabine ist damit einverstanden.

Ich versuche Sabine verständlich zu machen, dass es schwer sein kann, die Erwartungshaltung von jemanden zu erfüllen. Sie sei selbst für ihre Enttäuschung verantwortlich. Ihr Gegenüber könne nie die Erwartungen erfüllen, wenn sie ihre Wünsche vorher nicht bekannt gibt. Sie soll versuchen in klaren Worten, Michael zu verstehen geben, was sie sich von ihm erwartet und ihm das auch zu erklären, warum. Zum Beispiel: „Bitte füttere unsere Hündin nur mit dem vorgesehenen Futter. Das ist mir sehr wichtig, weil ich nicht möchte, dass sie krank wird.“ Sabine wird klar, dass sie an ihrer Kommunikation mit Michael arbeiten muss. Als wir die letzten Streitthemen mit

Michael reflektieren, fällt ihr auf, dass sie immer schnell wütend wird und ihm dann gar nicht mehr alles so sagen kann, wie sie es gerne möchte.

Hier haben wir nun einen ausformulierten Auftrag: Sie möchte ihre Gefühle besser unter Kontrolle haben, um richtig kommunizieren zu können.

Ich zeige Sabine eine Intervention, die sie mit Michael zu Hause nachmachen kann. Es geht um das Öffnen der Faust des Gegenübers. (S.15)

Sabine hat das Mandala fertiggestellt und betrachtet es mit einem zufriedenen Lächeln. Sie wirkt nun deutlich ruhiger. Bevor wir unsere Einheit beenden, fordere ich sie auf, die frische Waldluft nochmal tief einzuatmen und dabei die Augen zu schließen. Beim Rückweg sagt sie, dass es ihr schon besser gehe. Jetzt weiß sie, woran sie arbeiten muss, um die Beziehung wieder zu verbessern.

Beratungseinheit 3

Die dritte Einheit fand wieder in Kuchl, in meinem Beratungsraum, statt.

Ich frage sie, wie es seit dem letzten Treffen mit Michael gelaufen ist. Sie erzählt, sie wisse jetzt zwar, dass sie ruhiger bleiben müsse, damit er sie besser verstehen könne, aber es gelinge ihr nicht immer so richtig. Die Wut sei stärker.

Ich schlage ihr vor, dass sie, nachdem Michael sie wütend gemacht hat, einfach Stopp ruft, oder ein anderes beliebiges Wort, das festgelegt wurde. Sie darf sich vor einem klärenden Gespräch Zeit nehmen, um ihre Gedanken zu ordnen und um sich beruhigen zu können.

Wut signalisiert, dass jemand unseren Werten zuwidergehandelt hat. Sie soll sich dafür bei ihrer Wut bedanken, dass sie sie aufmerksam gemacht hat, aber jetzt wieder vergehen darf, um herauszufinden, was die Wut eigentlich ausgelöst hat. Wenn sie bereit dazu ist, kann sie zu Michael gehen und ihm in Ruhe erklären, was sein Tun in ihr ausgelöst hat. Sabine gefällt die Idee und sie möchte sich in Zukunft daran orientieren. Zusätzlich, um für sie ihre Werte greifbarer zu machen, möchte ich, dass sie ein Wertewappen anfertigt, das wir anschließend durchbesprechen. Es kristallisiert

sich dabei heraus, dass ihre drei wichtigsten Werte, Loyalität, Liebe und Aufgeschlossenheit sind.

Mit dem Einverständnis von Sabine möchte ich nun ihr zweites Anliegen ansprechen. Sie erzählt, dass sie nicht weiß, wo sie anfangen soll, um ihr Ziel, die Selbständigkeit zu erreichen. Außerdem zweifelt sie daran, ob sie genug Qualifikationen dafür hat. Ich frage sie, was sie ihrer Meinung nach dafür brauchen könnte, um sich selbständig zu machen. Nach einiger Zeit Brainstorming haben wir ein paar Punkte erarbeitet. Wir gehen einen nach dem anderen durch.

Der erste ist, in eine Stadt zu ziehen, die größer ist, um mehr potenzielle Kunden akquirieren zu können. Dabei hatte sie Wien im Sinn. Auch abgesehen vom Beruf, würde sie gerne einige Zeit dort leben. Auf meine Frage hin, ob es ein Problem gebe, dass sie am Umziehen hindere, fiel ihr nichts ein. Michael wäre einverstanden, Sabine war ja immerhin auch für ihn nach Graz gezogen.

Der zweite Punkt ist, sie müsste ihre Arbeitsstunden im Angestelltenverhältnis reduzieren, um auch Zeit für die neue Aufgabe erübrigen zu können. Außerdem steht die Frage im Raum, ob sie bei der jetzigen Firma verbleiben kann und über Homeoffice arbeiten darf oder ob sie sich in Wien etwas Neues suchen muss. Diesen Punkt soll sie als Hausaufgabe mit ihrem Chef klären.

Der letzte Punkt ist das Selbstvertrauen. Ich bitte Sabine darum, mir mindestens zehn Eigenschaften von ihr aufzuzählen, in denen sie gut ist. Natürlich in Bezug auf die Selbständigkeit. Sabine ist erstaunt, wie schnell sie diese aufzählen kann, obwohl sie anfangs Angst hatte überhaupt fünf Punkte „zusammenkratzen“ zu können. Man merkte an ihrer immer aufrechteren Körperhaltung, dass sie sich dabei immer stärker fühlt. Ich mache sie darauf aufmerksam und wir freuen uns beide darüber.

Mit diesem guten Gefühl beenden wir die heutige Einheit.

Beratungseinheit 4

Die vierte Beratungseinheit findet wieder in Kuchl, in meinem Beratungsraum statt. Sabine berichtet von der Zeit, seit wir uns das letzte Mal gesehen haben. Es gab auch ein paar Vorfälle mit Michael, wobei sie das gemeinsam erarbeitete anwenden konnte. Sie erzählt, dass sie unsere Sitzungen auch mit ihm besprochen hat und er sie jetzt besser versteht, wenn sie wütend wird. Es hat auch schon gut geklappt, dass Sabine

sich eine Auszeit nimmt, bevor sie sich aussprechen. Sie freut sich sichtlich über diesen Fortschritt und ich mich auch mit ihr.

Sie hat sich auch getraut, mit ihrem Chef das Gespräch zu suchen. Zu Sabines Überraschung war er dem Vorschlag, dass sie ihre Stunden reduzieren und von Wien aus arbeiten möchte, gar nicht abgeneigt. Die einzige Bedingung war, dass Sabine alle zwei Wochen einen Tag vor Ort in Graz sein sollte. Das ist ihr sehr recht, denn dann kann sie bei dieser Gelegenheit ihre Freunde in Graz besuchen.

Das Planen vom Umzug nach Wien geht auch voran. Sabine und Michael suchen gemeinsam mit seiner Schwester Julia und deren Freund eine große Wohnung in einem Wiener Bezirk. Sabine gefällt der Gedanke an eine kleine WG, da wird es ihr nie langweilig und falls Michael, mal keine Lust hat etwas zu unternehmen, dann kann Julia einspringen.

Kurz vor Schluss möchte ich Sabine noch etwas zeigen. Ich zeichne ein Boot, auf dem Sabine alleine unterwegs ist. Mit dem Steuerrad bestimmt sie den Kurs und trägt damit die Verantwortung, wohin die Reise geht. Das Boot besitzt einen Anker und ein Rettungsboot, beides ist für Notfälle vorgesehen. Das Boot hat schon ein paar Schrammen und ein Loch, das geflickt wurde. Falls der Wind für die Segel zu schwach wird, gibt es auch Ruder. Man ist damit zwar langsamer und es benötigt viel Kraft, aber man kommt voran. Das Boot ist auch nicht immer gleich schwer, es kann sein, dass man Lasten geladen hat, mal mehr, mal weniger, dadurch verändert sich der Tiefgang. In der Ferne sind Inseln zu sehen, die für verschiedene Ziele von Sabine stehen, die sie versucht anzusteuern. Manchmal muss sie aber Umwege in Kauf nehmen, da sich am Grund des Gewässers Hindernisse befinden. Der Weg ist das Ziel.

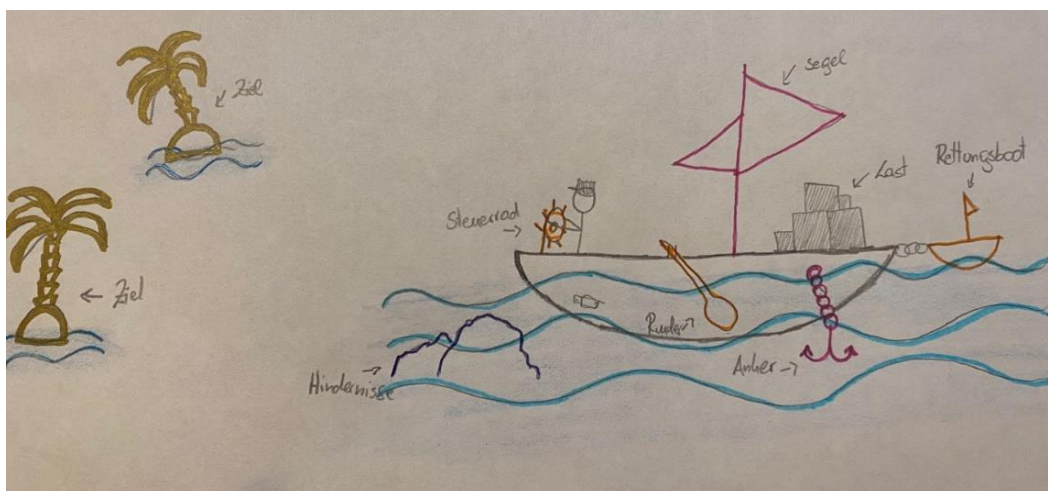


Abbildung 3

Mit diesem Bild will ich Sabine nochmals verdeutlichen, dass sie das Steuerrad ihres Lebens in der Hand hat und sie die Richtung bestimmen kann, aber auch die Verantwortung dafür hat.

Da es vorerst unsere letzte geplante Sitzung ist, fordere ich Sabine dazu auf, sich ein kleines Symbol aus meinem Korb zu nehmen. Es soll etwas sein, dass sie immer an ihre innere Stärke erinnert. Egal ob sie gegen Selbstzweifel oder gegen ihre Wut ankämpft. Sie kann es immer bei sich tragen und soll, als sogenannter Anker, fungieren.

Wir verbleiben so, dass sie im Akutfall sich jederzeit melden darf. Falls sie dann schon in Wien lebt, ist ein Treffen über Zoom überhaupt kein Problem.

Reflexion des Prozesses

Zu Anfang habe ich Sabine von ihrem Leben erzählen lassen. Es ist wichtig, den Menschen ganzheitlich zu betrachten und nicht nur die momentane Ausnahmesituation. Um mir und auch Sabine ihr soziales Umfeld, wer dazu gehört und wie sie zueinanderstehen, bewusst zu machen, haben wir ein Genogramm erstellt. Sabine war während der gesamten Beratungszeit immer sehr aufgeschlossen und stets für alle Übungen und Fragen offen. Die Bereitschaft sich weiterzuentwickeln konnte man von Anfang an spüren.

Wenn sie, während unseres Gespräches, in die Hyperreflexion gerutscht war, habe ich ihr, unabhängig vom aktuellen Thema, Fragen gestellt, die sie zum Nachdenken gebracht haben.

Zum Beispiel:

„Was wäre, wenn ich freier wäre?“

„Ich kann selbst auf mein Leben einwirken – kann ich das?“

„Ob du dein Leben liebst? Liebst du es nur, wenn du bekommst, was du dir vorgestellt hast?“

Diese Fragen haben bewirkt, dass sich für sie neue Sichtweisen aufgetan haben, mit denen ihr aktuelles Problem teilweise nicht mehr so groß gewirkt hat.

Ein wichtiger Punkt in der Beratung war, Sabine klarzumachen, dass sie selbst die Gestalterin ihres Lebens ist. Ich konnte ihr auch vermitteln, dass das, was uns vom Tier unterscheidet, die noetische Dimension ist. Wir sind immer in der Verantwortung uns entgegen unseren Trieben zu entscheiden, was wir tun oder auch nicht tun. Dieser Gedankenanstoß erleichterte Sabine den Umgang mit ihren Gefühlen.

Wir haben durch die Gespräche und Übungen erreicht, dass sie bei Schwankungen nicht so leicht den Boden unter den Füßen verlieren kann.

Sie hat Übungen und Glaubenssätze, die sie bei Bedarf anwenden kann. Zudem hat sie die Sicherheit in ihrem Umfeld, dass jemand da ist und sie auffangen kann, sollte sie einmal ins Stolpern geraten.

Methoden und Interventionen

In diesem Teil möchte ich auf die Methoden und Interventionen meines Beratungsprozesses eingehen und diese genauer erklären.

Genogramm

Ein Genogramm soll zur Darstellung des Umfeldes der Klienten beitragen. Dabei könnte die klassische, eher sachliche Form eingehalten werden, oder aber man lässt den Klienten sich kreativ ausleben. Wenn die kreative Form gewählt wird, dann gibt es Raum für die Interpretation.

Beispielsweise wenn der Name des Klienten, wie in diesem Beratungsprozess in der Mitte steht, kann man erkennen, dass die Namen, die dicht neben ihm stehen, dem Klienten auch im Leben nahestehen. Vor allem kann es den Klienten klarmachen, die sich vielleicht einsam fühlen, dass es viele Menschen in ihrem Leben gibt.

(Piberger, 2023)

4 S gegen Stress

Diese Aufstellung soll Körper, Geist und Psyche stärken. Es kann nicht nur bei Stress, sondern auch bei Burnout helfen.

- **Selbstfürsorge** – Sport, gesundes Essen, ausreichend Schlaf
- **Soziales Netzwerk** – soziale Integration und Unterstützung
- **Selbstwirksamkeit** – Vertrauen in die eigene Stärke
- **Sinnorientierung** – Wert- und Zielklärung und die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzeptes. (Prüfungsfrage, 2022)

Waldmandala

Ein Waldmandala soll beruhigend wirken. Manchen Menschen fällt es auch leichter über ihre Probleme zu reden, wenn sie nebenbei etwas Anderes tun können. Außerdem ist der ganze Prozess für die Klienten gut, sie haben eine Aufgabe und freuen sich am Schluss darauf, etwas Sinnvolles geschaffen zu haben. Man kann dafür alle möglichen Materialien benutzen, die man im Wald findet, Blätter, Stöcke, Blumen, etc. Es ist eine gute Metapher für den Prozess der Selbstentwicklung, den die Klienten während der Beratung durchmachen. Man sammelt zuerst die Informationen, dann versucht man durch das Anordnen, ein Muster zu entwickeln. Vielleicht verändert man es auch wieder, weil es einem anders besser gefällt. Am Ende kann man dann auf ein schönes Muster blicken und Freude am fertigen Bild haben. (Piberger, 2023)

Faustöffnen

Bei dieser Intervention geht es darum, die Faust des Gegenübers zu öffnen, dann werden die Rollen getauscht. Man sitzt sich gegenüber, der Erste schließt die Augen und macht mit einer Hand eine Faust und denkt an etwas, dass ihn wütend macht. Der Zweite versucht durch sachte Berührungen der Faust, beispielsweise die Faust schützend mit beiden Händen halten oder sacht versuchen die Finger der Faust zu lösen.

Wenn es funktioniert hat und die Faust offen ist, werden die Rollen getauscht. Es geht darum, Vertrauen aufzubauen. Wichtig ist bei dieser Übung nicht zu sprechen.
(Mehsner, 2023)

Atemübung

Es gibt viele verschiedene Atemübungen. In meiner Beratung habe ich folgende angewandt. Bei dieser Übung sollte man sitzen. Der Klient soll seine Handballen mit sachtem Druck auf seine Augen legen. Das völlige Abdunkeln signalisiert dem Hirn, dass es sich entspannen kann. Dazu soll der Klient ganz tief durch die Nase einatmen und langsam die Luft durch den Mund wieder herauslassen. Das für ca. zwei Minuten wiederholen. Diese Übung dient der Entschleunigung und soll Stress abbauen.
(Mehsner, 2023)

Wertewappen

Bei dieser Übung wird ein Wappen aufgezeichnet. Im Wappen sollen die Werte stehen, die man schon hat oder haben möchte, alle müssen positiv sein. Außerhalb des Wappens sollen negativ behaftete Werte und Eigenschaften stehen, die man hat. Nacheinander nimmt man sich diese vor und sucht sich einen höheren Sinn um diese abzulegen, wenn man ein Wozu gefunden hat dann streicht man sie durch.

(Felbermaier, 2022, S.3)

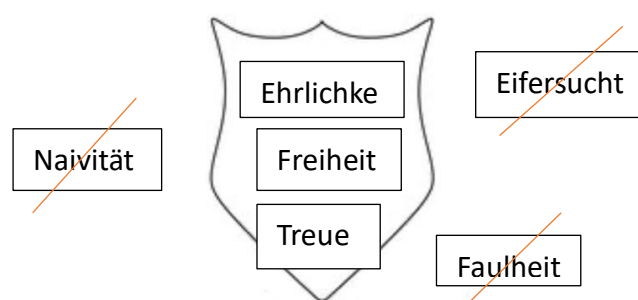


Abbildung 4

Symbole

Ich habe einen Korb mit verschiedenen Dingen gesammelt. Darin kann sich alles Mögliche befinden, zum Beispiel ein schöner Stein oder ein kleiner Plastikschmetterling, ganz egal was. Je nach Situation darf sich der Klient ein Symbol herausnehmen und behalten als Erinnerungstütze oder sogenannten Gedächtnisanker. (Wöger, 2022)

Erläuterung der logotherapeutischen Begriffe

Hyper- oder Dereflexion

In der Logotherapie ist jegliches Übermaß pathogen. So auch das Übermaß an Bewusstsein (Hyperreflexion). Die Hyperreflexion kann einerseits zu Stottern führen oder auch die Entstehung eines kreativen Prozesses behindern. Sie kann durch Dereflexion, also durch Bewusstheitsreduktion oder Ablenkung der Aufmerksamkeit oder Wegdenken von Problemen behoben werden. (Biller und Stiegler 2020, S.140) Die Dereflexion ist immer dann angezeigt, wenn jemand im gedanklichen Kreisen um ein Problem gefangen oder in Selbstbespiegelung verstrickt ist. Dereflexion macht den Kopf frei von Problemen und frei für die Wahrnehmung von Sinnmöglichkeiten. Sie unterstützt damit den Menschen auf seinem Weg zur Menschwerdung, zur Selbstverwirklichung. (Biller und Stiegler, 2020, S.42-43)

Die drei Säulen der Logotherapie

Willensfreiheit: Ist eine Möglichkeit, sich selbst zu sehen, zu akzeptieren und zu regulieren. Nach Frankl wird dies durch drei Quellen gespeist, Instinkt, Erbe und Umwelt. Der Mensch ist frei, verantwortlich zu sein, und ist verantwortlich, weil er frei ist.

Wille zum Sinn: Der Mensch überschreitet die Grenzen, hin zum Sinn. Lust und Macht sind Folgen eines Abschlusses, aber nicht das eigentliche Ende. Menschen, die nur Vergnügen oder Macht verfolgen, erfahren ausschließlich Frustration.

Der Sinn des Lebens: Das Leben hat einen Sinn. Dieser Sinn ist einzigartig für jeden von uns. Daher ist es unsere Pflicht als bewusste und verantwortliche Menschen, unsere eigene Version des Sinns zu entdecken.

(Perez, 2022, S.1)

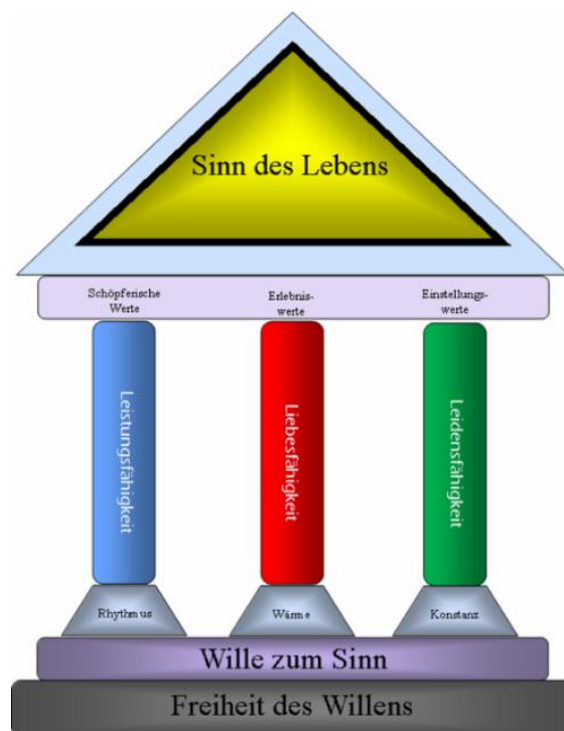


Abbildung 5

Paradoxe Intention

Sie leitet den Angstklienten an, sich genau das herbeizuwünschen oder sich das vorzunehmen und zu tun, wovor er sich so sehr fürchtet. Diese Konfrontation mit der Angst soll möglichst übertrieben und mit einem entspannenden humorvollen Unterton sprachlich ausgestattet werden. Dadurch kann sich der Klient von seiner Angst deutlich distanzieren und sein krankmachendes Vermeidungsverhalten unterbrechen.

(Bieler und Stiegler, 2020, S. 269)

Einstellungsmodulation

Hierbei geht es um die Einstellung des Menschen zu positiven oder negativen Sachverhalten seines Lebens. Er kann sie als unveränderbar akzeptieren oder er kann sie durch seine Einstellung verändern, es soll also eine Wende von einer negativen zu einer positiven Einstellung herbeigeführt werden. Möglich wird dies in der Praxis durch das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien, Konfliktlösungsstrategien. (Pöpping, 2007, 2.6.3)

Sokratischer Dialog

Der Klient soll ein Thema reflektieren und sich darauf einlassen. Es ist eine sprachlich geführte Auseinandersetzung, wodurch es durch systematisches Nachfragen beim Ratsuchenden zu neuen Werturteilen, Erkenntnissen und Problembewältigungsperspektiven führen kann. (Wöger, 2021, S. 124)

Metapher

Eine Metapher fungiert als Bedeutungsübertragung mit Hilfe eines Vergleichs. Die Übertragung ist aufgrund sachlicher oder gedanklicher Ähnlichkeit oder sogar gleicher Bildstruktur gerechtfertigt. (Biller und Stiegler, 2020, S.537)

Beispiel: „Er schwebt auf Wolke sieben.“ Das sagt man, wenn man verliebt ist.

Gleichnis

Das Gleichnis erweitert das Vergleichsmoment zu einem selbständigen Zusammenhang. Es stellt das Bild und die Sache, meist durch eine Konjunktion verbunden, nebeneinander. (Biller und Stiegler, 2020, S.540)

Symbol

Es ist ein wahrnehmbares Zeichen bzw. Sinnbild, das stellvertretend für etwas nicht wahrnehmbares steht. Ein Symbol ist nichts, wenn es vom subjektiven Geist nicht wahrgenommen, gehört oder gelesen wird. (Biller und Stiegler, 2020, S.541)

Beispiel: Ein Vogel, der für die Freiheit steht.

Analogie

Es heißt soviel wie Entsprechung, Ähnlichkeit, Gleichheit von Verhältnissen, Übereinstimmung und zum anderen so viel wie Erkenntnis durch Vergleich.

Beispiel: Die Analogie zwischen dem Steuermann eines Schiffes und dem „Lenker“ eines Staates. (Biller und Stiegler, 2020, S.539)

Resümee

Mit meiner Diplomarbeit, will ich den Lesern, das Arbeiten mit Logotherapeutischen Methoden und Ansichten näherbringen. Die Logotherapie ist darauf bedacht, Sinnorientiert zu arbeiten und den Menschen als Ganzes zu sehen. Die Person des Menschen bildet sich aus der somatischen (körperlichen) und psychischen (seelischen) Dimension. Das Besondere am Menschen ist jedoch die noetische (geistige) Dimension. Die noetische Dimension lenkt nicht nur das logische Denken, sondern auch das humane Denken, das für Entscheidungen, Verwirklichung von Werten oder auch zur Verbesserung des Selbst verantwortlich ist. Das macht jeden Menschen absolut einzigartig und wertvoll.

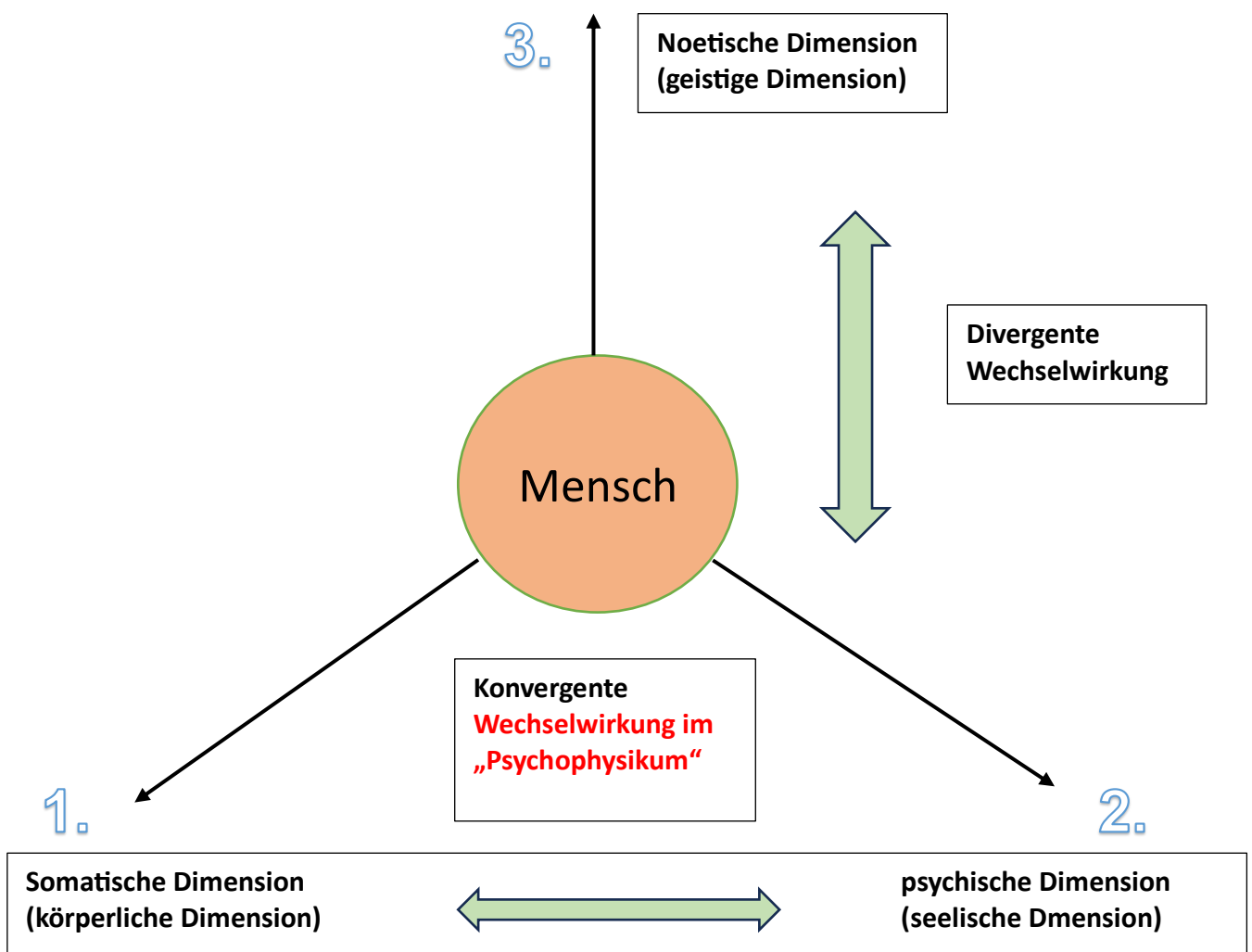


Abbildung 6

Literaturverzeichnis

Prüfungsfrage, am 26.03.2022: Was hilft gegen Burnout? 4 S gegen Stress.

Biller, Karlheinz; Stiegler, Maria de Lourdes (2020): Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.

Felbermaier, Peter (2022, S. 3): Skript WE 19, Gruppenselbsterfahrung.

Frankl, Victor Emil: (Victor E. Frankl <https://www.zitate.eu/autor/dr-viktor-emil-frankl-zitate/88659>).

Kambiz, Poostchi (Hrsg.) (2013, S. 17): Goldene Äpfel – Spiegelbilder des Lebens

Mehsner, Dagmar Edith (2023, 26. WE): Kriesenintervention

Perez, Francisco (2022, S.1)

<https://gedankenwelt.de/die-logotherapie-nach-viktor-frankl-3-grundprinzipien/>

Piberger, Tamina (2023): Selbsterarbeitung

Pöpping (2007, 2.6.3)

<https://www.grin.com/document/79143#:~:text=Zeitraum%20angewandt%20werden.-,2.6.3%20Die%20Einstellungsmodulation,oder%20negativen%20Sachverhalten%20seines%20Lebens.>

Wöger, Sabine (2021): Gewissen und Schuld. Wissenswertes und Praxiswerkzeuge für psychologisch Beratende. 1. Auflage. Norderstedt: Books on Demand.

Wöger, Sabine (2022, 20. WE): Tragische Trias

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Tamina Piberger

Abbildung 2: <http://www.beratung-coaching.ch/psychologische-beratung/burnout-coaching/index.php>

Abbildung 3: Tamina Piberger

Abbildung 4: Tamina Piberger

Abbildung 5:

<http://www.praxislebensmut.at/images1/Menschengebäude%20nach%20V.%20Frankl.png>

Abbildung 6: Tamina Piberger