



Europäische Akademie
für Logotherapie- Universität

„Flügel zum Fliegen geben“

**Das Loslassen als Beratungsherausforderung für den
psychologischen Lebens- und Sozialberater.**

Diplomarbeit

Zur Erlangung der Berufsbezeichnung:
Diplomierte psychologische Beraterin, Lebens- und Sozialberaterin

Vorgelegt von
Bettina Juri B.A.
Jahrgang: 2021- 2024
Villach

Gutachterin: Andrea Glehr- Schmit, MSc
St. Paul, November, 2023

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und auch nicht anderweitig zu Prüfungszwecken vorgelegt habe. Sämtliche benutzte Primär- und Sekundärquellen sowie Hilfsmittel habe ich angegeben und wörtliche oder sinngemäße Zitate als solche gekennzeichnet. Die eingereichte Fassung entspricht vollinhaltlich der elektronischen sowie der/den Begutachter*innen vorgelegten Version.

Ich bin ferner damit einverstanden, dass ein Belegexemplar der von mir erstellten Bachelorarbeit in den Bestand der Fachhochschulbibliothek aufgenommen und benutzbar gemacht wird (Veröffentlichungen gem. §8 UrhG).

28.12.2023 St.Paul im Lavanttal

Ort, Datum

A handwritten signature in black ink that reads "Jeri Beltina BA". The signature is written in a cursive, flowing style.

Eigenhändige Unterschrift

GENDERHINWEIS

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden, bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern, nur zwei Geschlechtsformen verwendet. Diesbezügliche Begriffe gelten grundsätzlich in der gesamten Diplomarbeit für alle Geschlechter.

DANKSAGUNG

Im Rahmen der Ausbildung zur psychologischen Lebens- und Sozialberaterin, stellte mir das Leben viele Fragen die es galt zu beantworten. Viele Herausforderungen durch die Mehrfachbelastung kamen auf mich zu. Diese ergab sich durch zweierlei Ausbildungen und das 100 prozentige Arbeitsausmaß im Beruf. Privater Natur ergab diese sich durch den Erbau eines Eigenheimes. Meine Familie war zu jedem Zeitpunkt an meiner Seite und dafür möchte ich ihnen allen einzeln danken. Liebe Leonie, du kennst mich seit deiner Geburt immer in Ausbildungen und weißt genau wann ich etwas Ruhe oder Freiraum benötige. Dafür danke ich dir aus tiefstem Herzen. Ich danke dir außerdem für dein Verständnis und dein Vertrauen, welches du mir gegenüber bringst. Ich bin unheimlich froh, dass du dir vor deiner Geburt, mich als deine Mama ausgesucht hast. Durch dich lerne ich jeden Tag dazu und du hältst mir jeden Tag den Spiegel vor. So kann ich mich unentwegt weiter entwickeln und eine immer bessere Mutter werden.

Lieber Luca, du sprichst meistens meine Sprache. Wir verstehen einander auch wenn wir gerade nicht sprechen. Du kannst mir immer ein Lächeln ins Gesicht zaubern, auch wenn ich gerade schlechte Laune habe. Mit deinem immer währendem Humor, holst du mich zurück auf die schöne Seite des Lebens. Du bist ein unglaublich toller junger Bursche, der sehr viel leistet. Ich bin übergücklich, dass du mein Sohn bist und ich dich auf deinem spannenden Lebensweg begleiten darf. Ich danke dir, dass du trotz geringerer gemeinsamer Zeit, immer sehr viel Verständnis für mich aufgebracht hast und für so viel Leichtigkeit in meinem Leben sorgst. Lieber Horst, du bist der Mann mit dem ich gerne bis zum Ende meines Lebens gemeinsam gehen möchte. Dies wurde mir speziell in den letzten Jahren der Mehrfachausbildung klar. Du warst zu jeder Zeit eine absolute Stütze und ein Fels in der Brandung. Wenn ich nicht mehr wusste wo mir der Kopf stand, warst du für mich da. Wenn ich zu wenig Zeit für meine Kinder hatte, hast du dir die Zeit für Leonie und Luca genommen. Das werde ich dir nie vergessen und mit großer Dankbarkeit in Erinnerung behalten. Ich bin unendlich glücklich euch zu haben und dafür möchte ich euch heute aus tiefstem Herzen Danke sagen. Ihr habt mir dabei geholfen mich selbst lieben zu lernen und dadurch bin ich auch bereit euch unendlich viel Liebe zu schenken.

INHALTSVERZEICHNIS

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG.....	I
GENDERHINWEIS.....	II
DANKSAGUNG	III
1 EINLEITUNG.....	1
1.1 Problemstellung	2
1.2 Zielsetzung und Fragestellung.....	3
1.3 Aufbau der Arbeit.....	4
2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN	6
2.1 Das Gewissen.....	6
2.1.1 Trotzmacht des Geistes	6
2.1.2 Werte und Verantwortung	7
2.1.3 Geistige Freiheit	9
2.2 Loslassen	10
2.3 Glaubenssätze.....	10
2.4 Interventionen	12
2.4.1 Paradoxe Intention.....	12
2.4.2 Dereflexion	13
2.4.3 Einstellungsmodulation.....	13
3 FALLBEISPIEL.....	15
3.1 Biographische Daten	15
3.2 Problemstellung und Auftrag	16
3.3 Erstes Beratungsgespräch.....	16
3.4 Zweites Beratungsgespräch.....	17
3.5 Drittes Beratungsgespräch	18
3.6 Viertes Beratungsgespräch.....	19

3.7	Fünftes Beratungsgespräch.....	19
4	ERGEBNISSE.....	21
4.1	Bestandteile der Beratung.....	21
4.2	Loslassen aus Sicht der Verfasserin	22
4.2.1	Loslassen bedeutet nicht	22
4.2.2	Loslassen bedeutet.....	24
5	FAZIT	27
6	VERZEICHNISSE	30
6.1	Literaturverzeichnis	30

1 EINLEITUNG

Im ersten Kapitel dieser Diplomarbeit wird versucht einen ersten Einstieg in die Thematik zu ermöglichen. Außerdem wird die Problemstellung ebenso wie die Zielsetzung dieser Diplomarbeit in diesem Kapitel dargestellt.

In jedem Menschen bestehen Bedürfnisse, nach speziellen Gewohnheiten. Diese werden immer wieder wiederholt. Dies geschieht nach bestimmten Mustern. Bedürfnisse entsprechen einer Überzeugung die in uns wohnt. Wenn dieses Bedürfnis nicht bestehen würde, bräuchten wir es auch nicht zu stillen, indem wir das Gewohnte immer wieder haben, tun oder sind. Irgendetwas in uns braucht das Fett, die Süßigkeit, die armseligen Beziehungen, den Misserfolg, die Armut, den Missbrauch, oder welches Problem auch immer wir haben. So oft sagen Menschen, dass sie dieses oder jenes nie wieder tun werden und ehe der Tag herum ist haben sie bereits erneut eine Zigarette geraucht, das große Stück Kuchen gegessen, oder hässliche Dinge zu Menschen gesagt, die sie lieben. Danach sind die Betroffenen wütend und sagen zu sich selbst, wie schwach sie nicht wären und wie wenig Willensstärke sie hätten. Diese Tatsache kommt dann noch zur Last an Schuldgefühlen hinzu, welche die Menschheit bereits mit sich herumträgt. Gleichgültig wovon man sich trennen möchte, es ist immer nur ein Symptom, ein äußeres Zeichen. Wenn man ein Symptom beseitigt, ohne die Ursache auszuräumen, ist dies vollkommen nutzlos. Denn sobald Willensstärke und Disziplin nachlassen, tauchen alle Symptome wieder auf. Der erste Schritt um Bedürfnisse dieser Art loszulassen ist, eine Bereitschaft zu entwickeln, sich von dem zugrunde liegenden Bedürfnis zu lösen. Geeignet dafür wäre eine Affirmation: „Ich bin bereit, das Bedürfnis nach Übergewicht, Geldmangel...zu lösen und loszulassen“ (Hay, 2011, S.110-112).

Hierzu dient laut (Frankl, 2018, S.101-102) die innere Freiheit. Es müsste der Eindruck entstehen, dass nach länger dauerndem Aufenthalt im Konzentrationslager jeder Mensch zwangsläufig fremdbestimmt wird. Ist es denn tatsächlich so, dass der Mensch nur noch ein Produkt vielfacher Bestimmtheit und Bedingtheit darstellt? Ist der Mensch also wirklich nicht mehr, als das zufällige Resultat seiner leiblichen Konstitution, seiner charakterologischen Disposition und seiner gesellschaftlichen Situation? Zeigt sich an den seelischen Reaktionen der Betroffenen im Lagerleben tatsächlich, dass man den Einflüssen unterliegen

muss, dass man nicht anders kann? Diese Frage kann erfahrungsgemäß wie grundsätzlich beantwortet werden. Erfahrungsgemäß zeigt das Lagerleben uns, dass der Mensch sehr wohl auch anders kann. Viele konnten, dies in der Zeit im Konzentrationslager, heroisch beweisen, indem sie die Apathie überwandten und die Gereiztheit unterdrückten. Es zeigte sich, dass ein Rest von geistiger Freiheit, von freier Einstellung, zum eigenen Sein und zur Umwelt auch noch in dieser scheinbar absoluten Zwangslage fortbesteht.

1.1 Problemstellung

Nicht nur die kurativ ausgerichtete Überbrückung einer kritischen Krankheitsphase mit maximal medizinischen Interventionen, beschreibt eine moderne den Standards entsprechende Intensivstation. Auch dem palliativen Betreuungsansatz von Intensivpatient*innen in der letzten Lebensphase muss Raum gegeben werden. Dieser muss eine patienten- und angehörigorientierte Betreuung gewährleisten, die weit über medizinische und pflegerische Entscheidungen hinausgeht. Die existenzielle Krise der terminalen Phase, kann erst dann besser verstanden werden, wenn von einem mehrdimensionalen Menschenbild ausgegangen wird. Dieses wird im biopsychosozialen Gesundheits- und Krankenmodell durch zumindest fünf Eckpunkte charakterisiert.

Der Mensch als:

- autonomes Wesen, welches fähig ist, seinem Leben eigene Ziele zu geben und nach vernünftigen Grundsätzen zu handeln.
- soziales Wesen, immer in Beziehung zu Mitmenschen und eingebettet in die Mitwelt.
- transzendentes Wesen, in der Lage seiend, sich über die eigene Begrenztheit hinauszudenken und das eigene Leben von einer anderen Instanz her deuten zu können.
- geschichtliches Wesen, geprägt von den persönlichen Erfahrungen und geformt durch die individuelle Biografie.
- verletzliches und bedürftiges Wesen, über das gesamte Leben hinweg.

Im klinischen Alltag werden solche anthropologischen Überlegungen kaum gemacht. Dennoch beeinflussen sie das Denken und das Handeln der

Patient*innen und ihrer Angehörigen. Um das Leid in dieser Phase lindern zu können ist eine multiprofessionelle Antwort von Medizin, Pflegefachexpertise und anderen Berufsgruppen, wie der psychologischen Beratung unumgänglich. Auch den letzten Abschied als eine schöne und positive Erfahrung zu ermöglichen, wird sehr häufig unter den Bemühungen, ein symptomkontrolliertes Sterben zu ermöglichen, vergessen (Wallner, 2014, S.13-14).

Im ersten Fall, benötigt die Seele einen verständnisvollen Freund, dem sie sich mitteilen kann, der sie akzeptiert und ein wenig streichelt. Im Zweiten, sucht der menschliche Geist im Gedankenaustausch, kreative Impulse, Neuorientierung und Ermutigung. Im dritten Fall, braucht der ruhebedürftige Mensch, eine stützende Führung zum nächsten, vielleicht letzten, Rastplatz. Leider wurde die Anzahl dieser Begleiter*innen, immer weniger. Mitunter auch aus dem Grund, der immer seltener werdenden Großfamilien. Zugenommen hat jedoch die Menge der professionellen Begleiter*innen, die ihre Dienste in einer Kombination von sozialem Gespür und Spezialistentum, meist honorarpflichtig aber auch ehrenamtlich anbieten. Leider hat nicht jeder die Möglichkeit eine professionelle Beratung in Anspruch nehmen zu können. Als Ergebnis leben viele Menschen ohne Begleitung auf unserer Welt und kommen auch in die Stunden der Einsamkeit. In diesen Situationen können schon wenige auch geschriebene Worte heilsam sein (Lukas, 2020, S.XII-XV).

„Wirklich frei ist, wer sich löst vom Getrieben werden durch Ängste oder Begierden. Frei ist, wer auf emotionaler Ebene nichts wünscht und nichts fürchtet, sondern sich hingibt einem natürlichen gefühlsmäßigen Mitschwingen am Lebensvollzug, wie er nun einmal ist. Wer loslässt, hat stets die Hände frei für Neues und Schönes“ (Lukas, 2020,S17).

1.2 Zielsetzung und Fragestellung

Die Problemstellung welche zur Bearbeitung dieser Thematik führte, wurde durch die Verfasserin dieser Arbeit unter anderem aus dem Arbeitsalltag auf der Intensivstation als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin abgeleitet. Auf der Intensivstation konnte seitens der Verfasserin, immer wieder beobachtet werden, dass die psychosoziale Beratung durch den gehobenen Dienst, die psychologische Betreuung durch die Psycholog*innen und die Begleitung durch die Seelsorge, aus unterschiedlichen Gründen deutlich zu gering ist. Die

psychologische Beratung durch die Lebens- und Sozialberater*innen fehlt beispielsweise im Landeskrankenhaus Wolfsberg vollständig. Ein immer wiederkehrendes Thema stellt das Loslassen dar. Sei es das Loslassen eines Angehörigen der verstorbt, sei es eine Mutter die krankheitsbedingt für ihre Kinder nicht so da sein kann wie sie es bisher war. Oder auch das Loslassen von alten Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Rauchen, dem Alkohol oder andere Drogen, der Gesundheit wegen. Ebenso ist das Loslassen von Gedanken und die damit einhergehende Möglichkeit sich von den Schicksalen der Patient*innen abgrenzen zu können, eine große Thematik im Bereich des medizinisch- pflegerischen Teams. Dies greift auch in die ethische Fragestellung hinein, wann darf man jemanden loslassen, also sterben lassen. Auch Mitarbeiter*innen die ihre Kinder nach der Karenzzeit zum ersten Mal in eine Fremdbetreuung geben, betrifft das Loslassen und das frei geben maßgeblich. Diese Aufzählung könnte man noch unendlich weiterführen. Diese Beispiele wurden im Rahmen der geführten psychologischen Beratungen, welche die Verfasserin auf der Intensivstation und auch außerhalb dieser, im Rahmen der Ausbildung führen konnte, gesammelt. Auffällig dabei war, dass alle Themen rund um das Loslassen an das Gewissen insbesondere an das sogenannte schlechte Gewissen gekoppelt waren. Durch die zusätzlich einhergehende Literaturrecherche konnte folgende Fragestellung formuliert werden.

*„Was hat das schlechte Gewissen mit dem Loslassen zu tun und welche Interventionen können die diplomierten psychologischen Lebens- und Sozialberater*innen setzen um den Klient*innen hierzu einen erleichterten Zugang zu ermöglichen und dadurch das psychische Wohlbefinden zu steigern?“*

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Diplomarbeit wird in sechs Hauptkapitel untergliedert. Das erste Kapitel besteht aus Einleitung, Problemstellung, Zielsetzung, Fragestellung und der Beschreibung des Aufbaus der Arbeit. Im nächsten Abschnitt wird auf die theoretischen Grundlagen eingegangen. Hierzu werden erforderliche Begrifflichkeiten präzise definiert. Im dritten Kapitel wird ein Ausschnitt aus einem Beratungsgespräch niedergeschrieben, um durch den Praxisbezug, zu einem

besseren Verständnis zu gelangen. Im Bereich der Ergebnisse wird auf die Bestandteile des dokumentierten Beratungsgesprächs und auf die Definition der Begrifflichkeit des Loslassens, seitens der Verfasserin, eingegangen. Im Fazit werden die Erkenntnisse in Bezugnahme auf die Fragestellung zusammenfassend dargestellt. Im letzten Kapitel dieser Diplomarbeit wird das Literaturverzeichnis in alphabetischer Reihenfolge präsentiert.

Im vorliegenden Kapitel wurden die Problemstellung, die daraus resultierende Fragestellung und der Aufbau, dieser Recherchearbeit mit Praxisbezug beschrieben. Die Fragestellung wird im Abschnitt der Zielsetzung, genau festgelegt. Im folgenden Kapitel werden theoretische Grundlagen und Begrifflichkeiten, in Bezug auf die Fragestellung, definiert. Dies soll eine Grundlage, für das Verständnis, zum gewählten Thema bieten.

2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN

In Bezugnahme auf die Fragestellung, werden im Rahmen des nachfolgenden Kapitels dieser Diplomarbeit, zentrale Begrifflichkeiten präzise definiert, um ein grundsätzliches Verständnis für das vorliegende Thema zu entwickeln. Die Interventionen der psychologischen, Lebens- und Sozialberater*innen, das Gewissen, und das Loslassen werden in diesem Kapitel von zentraler Bedeutung sein.

2.1 Das Gewissen

Frankl sagt, dass Sinn nicht „nur“, sondern „auch“ gefunden werden kann. Auf der Suche nach ihm leitet den Menschen das Gewissen. Mit anderen Worten, das Gewissen ist ein Sinn- Organ. Es beschreibt die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren. Das Gewissen erschließt dem Menschen einen transsubjektiven Sinn, der Werte dieser Welt erhalten und vermehren soll, nicht aber ein subjektiver Sinn im Dienste eigener Bedürfnisbefriedigung. Wenn dem so wäre könnte ein Terrorist sagen, dass es ihm sinnvoll erschien, eine Bombe zu legen. Es ist aber nun mal nicht sinnvoll eine Bombe zu legen und dadurch unschuldige Menschen zu töten. Weil es um das Sinnhafte an sich geht, resultierend aus den Werten der Welt. Natürlich kann es auch zu Irrtümern bei der Beurteilung einer Situation kommen. Jedoch ist dies normal, denn alles Menschliche kann irren. Dennoch beschreibt die Orientierung an der objektiven Sinnhaftigkeit, den besten Maßstab für Gewissensentscheidungen, den wir haben. Vergleichbar ist das Gewissen mit einem Kompass, der uns den richtigen und sinnvollen Weg, in Richtung Norden anzeigt. Dennoch haben wir die Möglichkeit in die andere Richtung zu gehen, dies beschreibt die Tatsache, dass der Mensch ein fakultatives Wesen ist, welches die innere Freiheit auf der noetischen Ebene auch gegenüber dem Gewissen einsetzen kann (Lukas, 2014, S.30-31).

2.1.1 Trotzmacht des Geistes

Das Konzept der Dimensionalontologie beschreibt die Dreidimensionalität des Menschen. Es beschreibt die physische Ebene, welcher alle leiblichen Phänomene zugeordnet werden. Weiter gibt es die psychische Ebene. Dieser

werden alle Triebgefühle, Instinkte, Begierden und Affekte zugeordnet. Die Zusammenfassung dieser beiden Ebenen beschreibt das sogenannte Psychophysikum. Darüber stellt sich die noetische oder geistige Ebene. Dieser wird die freie Stellungnahme zur Leiblichkeit und Befindlichkeit zugeordnet, ebenso wie die freie Willensentscheidung oder anders gesagt die Intentionalität. Weiter auch das künstlerische Interesse, schöpferische Gestaltung, Religiosität, das ethische Empfinden, das Gewissen, das Wertverständnis und die Liebe werden letzterer Ebene zugeordnet (Lukas, 2014, S.18).

Nun sind das Psychophysikum und die noetische Dimension nicht immer im Einklang und wollen in gegensätzliche Richtungen. Hier kommt der sogenannte noo- psychische Antagonismus zu tragen. Laut Frankl die sogenannte Trotzmacht des Geistes, die besagt, „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“ (Lukas, 2014, S.22).

Als Beispiel der Verfasserin, wird eine Klientin beschrieben, die erzählt, dass sie ihr Leben lang an Übergewicht leidet. Die Dame meinte dass sie nicht anders könne, da bei ihr alle in der Familie sehr viel essen. Sie hätte das Essverhalten, ihr Leben lang, nur auf diese Weise beobachten können. Aus diesem Grund kommt sie auch bei keinem Kuchenstück vorbei. Als Ansatz für das weitere Beratungssetting galt hier, nach dem Erforschen des Problems, die sogenannte Trotzmacht des Geistes zu aktivieren. „Ich kann mir auch selbst trotzen“. „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“, wie Frankl sagte. Anbei wurde der Unterschied von Freiheit und Schicksal erarbeitet.

Ich bin nicht frei „von“ sondern vielmehr bin ich frei „zu“ (Lukas, 2014, S.24).

Was so viel bedeutet wie ich bin nicht frei von den Erfahrungen die ich in meiner Familie in Bezug auf die Nahrungsaufnahme gemacht habe, aber ich bin frei zu entscheiden wie ich es für mich weiter führe. Ich kann das Stück Kuchen essen, ich kann mir aber auch selbst trotzen und einem höheren Sinn hin, auf der noetischen Ebene, gegen das triebhafte Essgefühl entscheiden.

2.1.2 Werte und Verantwortung

In erster Linie gilt, ohne Werte keine Orientierung. Sie beschreiben die ethische Basis für den persönlichen Erfolgsweg. Das eigene Wertesystem beeinflusst sowohl die eigenen Visionen, als auch Wünsche. Es zeigt sich dadurch, was einem selbst, als wertvoll erscheint. Durch die eigene Definition der Werte ergibt

sich auch die Frage nach der Verwirklichungsmöglichkeit von Wünschen und Visionen. Das bedeutet weiter, dass der Weg zur Erreichung der Ziele durch die individuellen Wertesysteme fundiert ist. Die Wünsche ergeben sich durch die Werte. Dies führt wiederum zu einem Ziel, welches wiederum ermöglicht einen Weg zu erkennen. So stellt sich schlussendlich der Erfolg ein. Zusammenfassend bestimmt jeder die eigenen Werte. Diese beeinflussen die eigenen Wünsche und Visionen. Sie bestimmen weiter die Ziele und den Weg dorthin. Also bestimmen die individuellen Werte unseren persönlichen Erfolg (Schmelcher, 2003, S.25-26).

Die Werterkenntnis vergleicht Frankl mit einer hell leuchtenden Lampe. Unabhängig davon, ob ein Mensch die Augen geöffnet hat oder diese geschlossen hält, gibt es diese lichtgebende Quelle. Umgelegt auf die Werte in einer Person, bedeutet dies, dass die Werte im tiefsten Inneren vorhanden sind, gleichgültig, ob diese besagte Person die Werte aufgreift oder nicht. Die Wertelehre Frankls unterteilt die Werte in sogenannte Wertekategorien. In die schöpferischen Werte, die Erlebniswerte und in die Einstellungswerte. Erstere werden auch Schaffenswerte genannt, worunter unter anderem die produktive und geistige Arbeit fallen. Die Erlebniswerte schließen das Natur- und Kunsterleben, ebenso wie die familiären und soziale Beziehung, Sport und Kulinarik ein. Letzteres gehört der höchsten Werteebene an. Diese werden dann verwirklicht, wenn das Leben weder schöpferisch, produktiv und auch nicht reich an Erlebenswerten ist, sondern sich die Möglichkeiten minimieren. Einstellungswerte, werden durch das tapfere Ertragen von Leid, mittels der Trotzmacht des Geistes, verwirklicht. Wenn durch Aktivität keine Werteverwirklichung mehr möglich ist, nimmt es an Bedeutung zu, wie sich die, vom Schicksal getroffene Person, dieser Lage gegenüber einstellt. Sobald es einem Menschen gelingt, Einstellungswerte in seinem Leben zu verwirklichen, behält sein Leben einen Sinn (Wöger, 2020, 23-24).

Sobald der Mensch die Einstellungswerte als mögliche Wertekategorie miteinbezogen hat, wird schnell klar, dass die menschliche Existenz niemals sinnlos werden kann. Denn das Leben des Menschen behält seinen Sinn solange er atmet. Solange eine Person sein Bewusstsein hat, trägt er die Verantwortung. Die Verpflichtung, innere Werte zu verwirklichen, hält bis zum letzten Atemzug an. Wenn die Möglichkeiten, der Werteverwirklichung, auch kleiner werden, so ist es doch möglich Einstellungswerte zu realisieren. Also gilt, Mensch- sein heißt, bewusst- sein und verantwortlich- sein (Frankl, 2007, S.91-93).

Die Frage des Lebens sollte lauten, was das Leben noch von einem erwarte und nicht, was der Mensch noch vom Leben erwarten kann. Wir Menschen sind also die Befragten des Lebens und nicht die, die das Leben befragen. Das menschliche Sein ist also nichts weiter als ein „Antworten“ – ein „Ver- Antworten“. Glück kann nie das Ziel sein, viel mehr wird es das Ergebnis sein (Frankl & Bauer, 2019, S.35-36).

Werte beschreiben die Beweggründe zum Leben. Wenn etwas als wertvoll erachtet wird, stellt das ein Handlungsmotiv dar. Der Mensch wird laut der Logotherapie nicht von Triebhaftem getrieben sondern, von seinen Werten gezogen. Der Wert des Lebens, gründet die Würde des Menschen (Riedel et al., 2008, S.82-83).

Werte sind Gründe für die Sinnerkenntnis und gleichzeitig für die Sinnerfahrung. Das Befinden eines Menschen hängt also davon ab, welche Werte er im Leben findet, ob und wie er sie lebt. Ein wertleeres Leben erzeugt Sinnkrisen. Wenn sie andauern, erkranken Körper und Seele. Das gelingende Leben dagegen ist wert- und deshalb sinnvoll. Dies stellt die wichtigste Voraussetzung zur Prävention von Konflikten, Störungen und Erkrankungen dar und öffnet somit die Tore für ein gelingendes Leben (Böschmeyer, 2018, S.78).

2.1.3 Geistige Freiheit

Die geistige Freiheit des Menschen, welche man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, lässt ihn auch noch bis zum Ende seines irdischen Daseins Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten. Nicht nur ein tätiges Leben hat Sinn und nicht nur ein genießendes Leben hat Sinn. Das Leben an sich ist sinnvoll, wenn der Mensch sich dazu entscheidet die Einstellung zu Situation zu verändern (Frankl, 2018, S.103).

Im Leben des Menschen besteht eine sogenannte Entscheidungspflicht. Das rührt daher, dass jeder in diversen Situationen entscheiden kann. Der Mensch darf jedoch auch wählen, nicht zu entscheiden. Jedoch sollte man beachten, dass es auch eine Entscheidung ist, sich nicht zu entscheiden. Hierbei könnte dann passieren, dass Fremdentscheidungen, für einen selbst, getroffen werden. Gleich wie ich auch entscheide, ob ich mich für die Entscheidung entschließe oder auch dagegen. Die Verantwortung für die Folgen dieser Entscheidung oder Nicht-Entscheidung, liegt immer beim Menschen selbst.

2.2 Loslassen

Nach Definition des Dudens bedeutet „loslassen“, nicht mehr festhalten, freilassen und sich der Fesseln entledigen. Auch die Beschreibungen, freigeben und gehen lassen werden verwendet. Loslassen im weiteren Sinn, bedeutet sich zu öffnen, für das was kommt und die aktuellen Interpretationen zu überdenken. Es kann auch Abschied nehmen bedeuten. Ein anderes Mal kann es beschreiben, dass der Mensch seinen Verlust betrauert. Das Loslassen kann auch durch Vergebung erlangt werden und so den Blick wieder in das Hier und Jetzt richten. Loslassen bedeutet nicht, anderen gegenüber gleichgültig zu sein oder, dass alle zwischenmenschlichen Bindungen durchtrennt werden. Es heißt auch nicht, dass der Mensch untätig verharrt und nur noch passiver Teilnehmer seines Lebens ist. Loslassen bedeutet nicht andere zu bemuttern, ihnen Vorwürfe zu machen oder sie zu verurteilen. Es verfehlt auch die Bedeutung des Loslassens, ständig zu behüten. Vielmehr bedeutet es immer das Gegenteil. Anstelle der Gleichgültigkeit steht die Einsicht darüber, dass wir für andere nicht das erledigen können, was sie selbst tun dürfen um zu lernen. Statt alle zwischenmenschlichen Kontakte zu beenden, hören wir durch das Loslassen auf, ständig zu kontrollieren. An Stelle des untätigen Verharrens, lernen wir durch Erfahrungen und entwickeln uns weiter. Anstatt zu bemuttern, dürfen wir teilnehmen am Leben anderer. Anstelle der Vorwürfe und Verurteilung, gesteht man anderen das Recht zu, ein Mensch mit Stärken und Schwächen zu sein. Anstelle des ständigen Behütens, lässt man andere Menschen auch ihre eigenen Erfahrungen machen. Loslassen bedeutet nicht ablehnen, sondern vielmehr annehmen (Poletti & Dobbs, 2018).

2.3 Glaubenssätze

Ist es wirklich sinnvoll mit den Abfällen vom Vortag das heutige Abendessen zuzubereiten? Würde man dies tun? Genauso ist es mit Gedankenmustern oder Überzeugungen. Anders gesagt, Glaubenssätzen. Wenn ein Gedanke oder eine Überzeugung für eine Person nicht mehr nützlich ist, oder uns gar am Vorankommen hindert, dann kann man sich von diesem Gedankenmuster trennen. Man kann es also sprichwörtlich, in den Müll werfen. Niemand verpflichtet uns, ewig an einer dieser Überzeugungen festzuhalten, nur weil wir diese einmal für richtig hielten. Halten die Menschen dennoch daran fest, beispielweise aus

einer gefühlten Verpflichtung heraus oder aufgrund der Gewohnheit, dann entstehen dadurch einengende Überzeugungen. Ein häufiger Glaubenssatz bei Menschen welche sich in einem finanziellen Destaster befinden ist, „Ich bin es nicht wert finanziell abgesichert zu sein“. Bei Menschen mit wenigen sozialen Kontakten oder Freunden, steht oft die Überzeugung dahinter, „Niemand liebt mich“. Bei beruflichen Schwierigkeiten, glauben Menschen oft daran, dass sie nicht gut genug sind. Wenn Menschen es häufig anderen recht machen wollen, steckt oft das Gedankenmuster dahinter, „Ich bekomme nie, was ich will“. Diese Liste könnte man ewig weiterführen. Wie auch immer das dargestellte Problem aussieht, dem zugrunde liegen immer Gedankenmuster und Gedankenmuster können verändert werden. Jedes Problem, mit welchem sich der Mensch in seinem Leben auseinandersetzt, erscheint uns primär als unüberwindbar. Es spielt keine Rolle wie groß oder schwierig die Thematik ist, denn es ist nur das äußere Ergebnis, eines zugrunde liegenden Glaubenssatzes.

Viele Glaubenssätze erlernen wir in unserer Kindheit. Manches Erlernte macht durchaus Sinn und bringt uns im Leben gut voran. Wie zum Beispiel, „Schau beim Überqueren einer Straße immer auf die linke und die rechte Seite“. Ein weiterer, als Kind gelernte, Überzeugung wäre, „Vertraue keinem Fremden“. Für ein Kind bestimmt sinnvoll. Wenn jedoch eine erwachsene Person diesen Glaubenssatz beibehält, würde dies für sie Einsamkeit und Isolation bedeuten. Glaubenssätze wie „Jungen weinen nicht“ und „Mädchen klettern nicht auf Bäume“ bringen Männer hervor, die ihre Gefühle verbergen und Frauen, die davor Angst haben, sich körperlich zu betätigen. Man könnte sich öfter die Frage stellen „Stimmt das für mich noch?“. Lernt ein Mensch wirklich erschwert, nur weil der Grundschullehrer genau das vier Jahre lang immer wiederholt hat? „So bin ich“ oder „So ist es“ sagen wir sehr oft. Dabei sagen diese Worte nur, dass das, was wir glauben, für uns wahr ist. Im Regelfall ist das, was wir glauben, nur die Meinung eines anderen, die wir aber unserem System von Glaubenssätzen hinzugefügt haben. Eine häufige Überzeugung ist es, dass Regenwetter, als scheußliches Wetter bezeichnet wird. Vielen ist nicht bewusst, dass sie sich bei Regenwetter immer durch den Tag schleppen und niedergeschlagen sind, weil sie es als ihren Glaubenssatz angenommen haben, dass Regen nun mal scheußlich ist. In Wirklichkeit ist das Regenwetter aber nur nass und mit der passenden Kleidung ein tolles Wetter. Wenn wir erfolgreich sein wollen, dann müssen wir

Erfolgsgedanken denken. Wollen wir ein Leben voller Liebe leben, müssen wir liebevolle Gedanken denken. Was auch immer wir denken oder aussprechen, wird in gleicher Form zurückkommen (Hay, 2011, S.61-79).

2.4 Interventionen

Zu den Interventionen eines psychologischen Lebens- und Sozialberaters gehören unter anderem folgende:

- die „Paradoxe Intention“,
- die „Dereflexion“ und
- die „Einstellungsmodulation“.

Letzteres wurde von Elisabeth Lukas zu Viktor Frankls Begriffen hinzugefügt. Diese Bezeichnung wurde gewählt, um mehrere Gesprächstechniken und Vorgehensweisen der logotherapeutischen Beratung, wie zum Beispiel den „Sokratischen Dialog“, die „Methode des gemeinsamen Nenners“ und „die Sinnfindungsgespräche“ zusammenfassen zu können. Dieser Begriff beschreibt das Anliegen des logotherapeutischen Vorgehens sehr gut. Es geht nicht darum ein Verhalten zu verändern, sondern viel mehr die Einstellung zu wandeln. Die logotherapeutische Stärke liegt weniger in einem reichhaltigen Methodenrepertoire, sondern vielmehr in exzellenten Richtlinien der Improvisationskunst. Diese befähigt, das Beratungsangebot auf die einzigartige Besonderheit, eines jeden Menschen und deren Lebens- und Notsituationen, abstimmen zu können. Der logotherapeutische Beratungsansatz ist keine „aufdeckende“ sondern viel mehr eine „entdeckende“ Form der Beratung. Diese versucht die gesunden und heilen Kräfte im Menschen hervorzubringen. Eine dieser Kraftquellen beschreibt die menschliche Fähigkeit zur Selbstdistanzierung, zu deren Stärkung, die Methode der Paradoxen Intention, herangezogen werden kann. Eine Weitere, ist die menschliche Fähigkeit zur Selbsttranszendenz. Um diese stärken zu können, wird die Methode der Dereflexion angewandt (Lukas, 2014, S.98-99).

2.4.1 Paradoxe Intention

Durch die paradoxe Intention, kann Distanz zum psychogenen Auslöser erlangt werden. Als solche Auslöser gelten hauptsächlich negative Erwartungen,

sogenannte „Erwartungsängste“. Diese Form von Angst hat die fatale Eigenschaft, dass genau das Erwartete, im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung, eintritt. Durch die Paradoxe Intention kann dies verhindert werden (Lukas, 2014, S.100).

Diesen Teufelskreis kann man durch die sogenannte paradoxe Intention durchbrechen. Dies bedeutet, dass die Betroffenen sich nun vielmehr das Gefürchtete wünschen oder vornehmen. Dadurch gelingt es, der Erwartungsangst den Wind aus den Segeln zu nehmen (Frankl, 2016, S148).

2.4.2 Dereflexion

Die Methode der Dereflexion, reduziert bei Anwendung, die Egozentrierung und die Hyperreflexion. Die Hyperreflexion beschreibt das „sich-ständige-Kreisen“ um ein und dasselbe Problem, sie beschreibt das „nicht-Loslassen“ von teilweise minimalen Sorgen. Hinzu kommt sehr häufig, das übertriebene Aufbauschen einer Situation. Zu gleichermaßen ungesund sind die Hyperreflexion und die Verdrängung eines Problems. Der gesunde Zugang hierzu wäre die angemessene Problembewältigung. Wenn jemand ständig um eine kleine Problematik kreist, kommt diese Person gar nicht dazu, etwas anderes als sich selbst wahrzunehmen. Diese Menschen werden die Gefangenen ihres eigenen gestörten Wohlbefindens. So wie sich die Paradoxe Intention mit der überängstlichen Erwartung des Negativen befasst, so beschäftigt sich die Dereflexion mit der krankmachenden Beobachtung und Überbewertung des Negativen. In beiderlei Hinsicht ist der Mensch hier sehr gefährdet (Lukas, 2014, S.100).

2.4.3 Einstellungsmodulation

Diese Intervention beschreibt eine große Variationsbreite. Sie soll dem Menschen helfen ihre Einstellung zu verbessern. Nicht nur negative Lebenssituationen bedürfen oft einer Einstellungsmodulation. Menschen können häufig, trotz reichhaltiger Ressourcen, kein freudvolles und sinnerfülltes Leben führen. Eine Unmenge von verwöhnten Personen, aus wohlhabenden Ländern, schätzen nicht das gute Leben, das sie haben, sondern verbeißen sich in ständig wähernder Kritik an Belanglosigkeiten. Hier zeigt es sich als hilfreich eine Aktivierung des „Willens zum Sinn“ zu fördern. Dieser ist in jedem Menschen genauso sicher vorhanden, wie ein Herz in jedem Menschenleib. Es gibt jedoch auch Situationen, wo negative Tatsachen einfach nicht veränderbar sind. Wie zum Beispiel eine

Amputation, ein schmerzlicher Verlust einer geliebten Person, oder andere schwere körperliche Erkrankungen. Doch wenn sich nichts an der Problematik verändern lässt, kann man immer noch die Einstellung verändern, mithilfe der Trostmacht des Geistes. Dies befähigt jeden Menschen auf dieser Erde, eine schwierige Situation, in einen inneren Triumph zu verwandeln (Lukas, 2014, S.102).

Im vorangegangenen Kapitel, wurden zentrale Begrifflichkeiten wie das Gewissen, das Loslassen, die Glaubenssätze und die Interventionen bearbeitet und präzise definiert. Der anschließende Abschnitt dieser Diplomarbeit, wird die theoretischen Tatsachen, in ein Praxisfallbeispiel einarbeiten. Die Verfasserin wird damit zeigen durch welche Interventionen ein*e psychologische*r Berater*in einen Klienten dabei unterstützen und begleiten kann, etwas oder jemanden loszulassen.

3 FALLBEISPIEL

Im folgenden Kapitel wird ein Fallbeispiel aus dem Beratungsrepertoire der Verfasserin dargestellt und noch auf weitere hingewiesen. Diese sollen aufzeigen wo und wann uns die Thematik des „ Loslassens“ begegnen kann und wie ein*e psychologische Berater*in unterstützen kann. Es soll hinweisgebend auf das „schlechte Gewissen“, das den Menschen manchmal im Prozess des Loslassens begleitet, sein. Mit speziellem Augenmerk darauf, woher dieses Gefühl kommt und wie es wieder in die gesunde innere Stimme verwandelt werden kann.

Außerdem muss angemerkt werden, dass selbstverständlich alle Namen und örtlichen Detailinformationen zum Anonymitätsschutz der Klient*innen vollständig verändert wurden. Auch angemerkte Länderinformationen wurden frei erfunden. Detailinformationen der existenzanalytischen Daten, über jede Person, wurden ebenso anonymisiert. Frei gewählt, unabhängig von der tatsächlichen Situation, sind auch die beruflichen Tätigkeiten und beruflichen Vorhaben der Klient*innen um eine noch bessere Anonymität erreichen zu können.

3.1 Biographische Daten

Herr Maier ist 57 Jahre jung. Er lebt gemeinsam mit seiner Frau in Österreich. Seine Gattin kommt ursprünglich aus Australien. Der Klient selbst ist aus Amerika. Bald will das Ehepaar in ein neues Land auswandern, denn seine Gattin beginnt nun, mit über 40, noch einmal zu studieren. Die beiden sind frisch verheiratet. Sie haben beide keine Kinder, auch keine gemeinsamen. Die Eltern und Schwiegereltern leben noch. Sie sehen einander sehr selten, haben aber laut des Klienten ein gutes Verhältnis und regelmäßigen Kontakt. Der Klient arbeitet in einem sozialen Beruf und ist gelernter Verkäufer. Doch die Liebe zum Menschen, hat ihn dann über Umwege, in den Gesundheitsbereich gebracht. Der Mann berichtet relativ lange aus der Zeit, seiner Kindheit. Er beschreibt diese als äußerst schön. Außerdem erzählt er, von seinen beiden Schwestern. Herr Maier ist das mittlere Kind. Der Mann erzählt, dass alle aus der Familie sagten, dass er schon immer etwas anders gewesen sei. Ihn hat es schon früh in die Ferne gezogen. Er wollte die Welt kennenlernen und hat schon viele Orte, Städte und verschiedene Kontinente bereist. Der Klient erzählt auch von seinen sportlichen Aktivitäten. Diese beschreibt er als seinen absoluten Ausgleich. Am besten gefällt ihm das in

Verbindung mit Wald und Natur. Er befand sich bereits in Beratung, jedoch im Paarsetting mit seiner zweiten Ehefrau. Medikamente nimmt der Klient laut eigenen Angaben nicht und befand sich auch noch nie in einem psychiatrischen stationären Aufenthalt. Finanziell steht der Klient nach eigenen Angaben gut da. Er hat keine Schulden und lebt mit seiner aktuellen, dritten Ehefrau, in einer Mietwohnung. Momentan bereitet er gerade den baldigen Umzug vor, welcher ihn momentan sehr in Stress versetzt. Er erzählt außerdem auf Nachfrage von seinen vorherigen Ehen. Die erste Ehe war sehr harmonisch. Er liebte seine Frau sehr, leider hatte sie einen Autounfall und starb nach langem Kampf und vielen Therapien. Jedoch ist der Klient sehr gläubig und vertraut auf die Hand Gottes. Er wirkt in Frieden mit dem Verlust seiner ersten Frau. Die zweite Ehe war sehr von Hass und Gewalt geprägt. Ab dem Zeitpunkt der Verehelichung, veränderte sich seine Frau und verhielt sich ihm gegenüber sehr aggressiv. Seine Partnerin misshandelte ihn verbal, mit bösen Beschimpfungen. Nach mehreren Versuchen der Paartherapie willigte sie der Scheidung zu. Der Klient erzählte mir, dass ihn diese Zeit sehr prägte. Jedoch holen ihn die negativen Bemerkungen seiner zweiten Frau ein. Er versucht immer wieder das Beste daraus zu machen und bemüht sich seine Erfahrungen im Gesundheitssektor einzusetzen.

3.2 Problemstellung und Auftrag

Der Klient gibt an sich aktuell wegen des Umzugs in ein fernes Land sehr gestresst zu fühlen. Dies geht mit einem ständigen Gefühl des schlechten Gewissens gegenüber seiner Ehefrau einher. Dies nimmt ihm laut eigenen Angaben momentan sehr viel Energie. Aufgrund dessen bittet er hier um Unterstützung.

Als Beratungsauftrag wünscht sich der Klient leichter mit dieser Umzugssituation umgehen zu können und frei von dem Gefühl von schlechtem Gewissen zu sein.

3.3 Erstes Beratungsgespräch

Das Erstgespräch diente zum Kennenlernen des Klienten und dazu einen vertrauensvollen Einstieg zu gestalten. In diesen ersten beiden Einheiten fand durch das aktive Zuhören und Kennenlernen des Klienten, das sogenannte „Bouding“ statt. Der Klient konnte viel von sich erzählen und fand im

Erstgespräch Raum dafür. Nach erster Einschätzung ist der Klient sehr motiviert und lösungsorientiert. Fürs erste konnte eine gute Basis zwischen Beraterin und Klient geschaffen werden. Der Herr gab am Ende an, sich im Rahmen des Gespräches sehr wohl gefühlt zu haben.

3.4 Zweites Beratungsgespräch

In Beratungsstufe zwei wird versucht, das Anliegen des Klienten zu erforschen und alles darüber zu erfahren, was der Hilfesuchende preisgeben möchte. Wichtig hierfür sind alle Gedanken, Gefühle und Emotionen die er zur Problemstellung mitbringt. Hier werden mittels des sokratischen Dialogs versucht so viele persönliche Informationen wie möglich, bei bestehender Vertrauensbasis, zu erhalten. Der Klient erzählt sehr offen, dass er sich alleine dafür zuständig fühlt, dass der Umzug gut vonstattengeht. Dabei kommt es dazu, dass zu wenig Zeit für seine Frau vorhanden sei und sie bei Nachlass seines Einsatzes belastet werden könnte. Er glaubt, als Mann muss man das können. Dies bereitet ihm innerlichen Stress und das Gefühl des schlechten Gewissens.

Wie erleben Sie die Situation, dass sie ihren jetzigen Job aufgeben? Der Klient wirkt sehr betroffen und erzählt, dass er hofft in Griechenland ein eigenes Gesundheitszentrum eröffnen zu können. Er wird nach seinen Emotionen und Gefühlen gefragt. Er schweift in seinen Gedanken ab.

Woher kommen diese Gedanken? Er hat in seiner zweiten Ehe viele negative Erfahrungen gemacht, erzählt er. Weiter gibt er an: „Da war ich nicht gut genug. Aber daraus habe ich gelernt, denn im Leben ist nichts umsonst“.

Was hat Sie in dieser Zeit so sehr verletzt? Er sagte: „ Egal was ich getan habe, es war immer zu schlecht.“

Empfinden Sie das auch so? Der Klient sagt, dass er manchmal unsicher ist.

In welchen Situationen fühlen sie sich unsicher und wie genau fühlt sich das an? Der Mann erzählt, dass wenn er andere beim Streiten beobachtet, täte ihm das weh. Er sagt:“ Diese Menschen tun mir dann sehr leid und ich finde das unendlich schade.“ Er möchte, dass die Aufgaben in seiner Ehe klar verteilt sind, denn er glaubt, dass eine Ehe nur auf diese Weise gut funktionieren kann.

Zeigt sich Ihre Unsicherheit, die Sie mir beschrieben haben, manchmal auch in ihren jetzigen Beziehungen, oder wirkt sich diese auf bestehende Beziehungen aus? Der Klient kommt zum Thema des Umzuges. Er sagt:“ Ich fühle mich unter Druck gesetzt, von dem was andere von mir erwarten. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass meine Frau glücklich ist. Ich bin alleine für alle großen Dinge verantwortlich, weil ich mich verantwortlich mache. Die Distanz zu unserem neuen Zuhause macht mir Angst und Sorgen und ich kann nicht erkennen, was mich daran so verunsichert. Immerhin lasse ich meinen Job zurück und man kann nicht einfach mal um die Ecke, um etwas zu organisieren. Ich muss immer in den Flieger steigen und es ist sehr zeitaufwändig. Bald geht das Studium meiner Frau los und bis zu diesem Zeitpunkt muss alles fertig sein. Es ist ein harter Kampf.“

Wer erwartet das von Ihnen? Und mit wem kämpfen Sie? Dann gab es eine lange Redepause. Der Klient lächelt:“ Ich erwarte mir das und setze mich unter Druck um allen anderen gerecht zu werden. Ich kämpfe wohl mit mir selbst.“ Der Klient wirkt erleichtert. Wie lautet ihr Auftrag an mich nun ganz konkret? Wie kann ich Ihnen nun helfen? Der Klient überlegt lange und sagt dann:“ Ich möchte mehr Leichtigkeit in Bezug auf unser großes Vorhaben empfinden, um mehr Freude daran haben zu können. Dafür würde ich gerne das schlechte Gewissen ablegen können.“

3.5 Drittes Beratungsgespräch

In der dritten Beratungssitzung wird das Gespräch wie folgt weitergeführt. Wie würden Sie die Marke Herr Maier beschreiben? Was ist das ganz Besondere an Ihnen? Was können Sie besonders gut? Wäre es für Sie in Ordnung mir davon zu erzählen?

Klient lächelt und sagt:“ Die Marke Herr Maier ist Gelassenheit. Außerdem bin ich sehr kommunikativ und habe immer die Ruhe weg. Ich bin ein sehr hilfsbereiter Mensch und kann gut zuhören. Was ich besonders gut kann ist es zu organisieren, weil ich Herausforderungen liebe. Organisation liegt mir und das habe ich auch in meinem Leben gebraucht. Ich bin ja bereits in aller Welt gewesen und ich liebe es zu reisen. Ich liebe es Neues zu erkunden. Ich liebe die Ferne, weil es meinen Horizont erweitert.“

Ich würde Ihnen nun gerne die Marke Herr Maier vorstellen, wäre das für Sie in Ordnung? Klient beginnt zu lachen und stimmt zu.

Zusammenfassend wird anhand der festgehaltenen Notizen dem Klienten vorgetragen was er über sich erzählt hat. Dauer betrug circa 20 Minuten. Darauf folgt absolute Stille. Wie geht es Ihnen nun dabei, wenn Sie das über sich hören? Der Klient wirkt berührt und gleichzeitig sagt er lächelnd: „Schon schön, dass ich so ein toller Mensch bin.“

3.6 Viertes Beratungsgespräch

Das vierte Beratungsgespräch wird positiv begonnen. „Schon schön, dass ich so ein toller Mensch bin.“

Sie sagten, dass Sie die Distanz momentan sehr einnimmt und stresst. Stimmt das? Klient: „Ja.“

Sie sagten mir auch, dass sie die Ferne schon seit jeher lieben. Stimmt das? Klient schmunzelte und bejahte.

Ist dies im Moment eine große Herausforderung für Sie? Der Klient lachte laut und stimmte zu.

Wie könnten sie diese Begriffe so miteinander verbinden, dass etwas Schönes dabei herauskommt? Wollen Sie das? Soll ich Sie dabei unterstützen? Der Klient wirkt erfreut und scheint seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.

Es werden Kärtchen und bunte Farben zur Verfügung gestellt. Alle für ihn passenden Begriffe werden aufgeschrieben. Alle negativ klingenden Begriffe werden mit Hilfestellung umformuliert oder ganz aus dem Sortiment genommen. Nach langer kreativer Arbeit des Klienten, kommt ein starker, positiver Powersatz zustande. Ein neuer Glaubenssatz. Ferne beinhaltet Distanz, Ferne liebt der Klient, und Distanz beinhaltet eine Herausforderung. Aus Herausforderungen kann man laut Klient viel Lehrreiches erfahren. Möglicher Powersatz: „Distanz ist etwas Schönes und aus Schönem lerne ich.“

3.7 Fünftes Beratungsgespräch

Was hat sich für Sie seit dem letzten Mal verändert?

Klient:“ Das Thema mit dem Umzug hat sich wie in Luft aufgelöst. Das schlechte Gewissen ist nicht mehr vorhanden. Ich empfinde so viel Leichtigkeit und plötzlich habe ich wieder so viel Vertrauen in Gott. Ich bin sehr dankbar.“

Wie könnte sich das noch weiter in ihrem Leben positiv auswirken? Klient:“ Meine Frau benötigt weniger Nähe als ich. Vor allem wenn wir uns ein paar Tage nicht gesehen haben. Dann sagt sie immer, dass sie erst einmal ankommen muss. Auch hierfür nehme ich meinen neu definierten Glaubenssatz als Unterstützung zur Hilfe, denn damit kann ich dieses Bedürfnis meiner Frau leichter akzeptieren.“

Wie ergeht es Ihnen mit dem Gefühl des schlechten Gewissens gegenüber ihrer Ehefrau? Klient:“ Wissen Sie, wir haben ja viele Glaubenssätze gemeinsam notiert. Beispielsweise, dass ich gewisse Dinge tun muss, weil ich der Mann bin, dass ich nicht gut genug bin, wenn ich nicht alles alleine schaffe. Für mich hat sich durch das Loslassen dieser alten Glaubenssätze sehr viel verändert. Plötzlich erledigen meine Frau und ich, viele Umzugsthemen gemeinsam und das macht sogar Spaß, weil wir nun alles zu zweit erleben und dadurch noch näher kommen. Das Gespräch zueinander suchen wir jetzt viel öfter und meine Ehefrau hat mir erklärt, dass sie sehr glücklich damit ist, wie häufig wir einander sehen. Auch hier haben also meine alten Glaubenssätze mich ein wenig am Vorankommen gehindert.“

Im vergangenen Kapitel wurden die Eckinformationen eines realen Fallbeispiels zu Papier gebracht, um anhand dessen, leichter den Zusammenhang zwischen dem Loslassen und dem sogenannten schlechten Gewissen im nachfolgenden Kapitel erläutern zu können. Folgend wird, seitens der Verfasserin beschrieben, was im Falle des Herrn Maier passierte und wie es zur Auflösung der Problemstellung kommen konnte.

4 ERGEBNISSE

Im Kapitel vier werden nun die Bestandteile des zuvor beschriebenen Fallbeispiels aufgeschlüsselt und dargelegt, um ein besseres Verständnis für den Weg bis zum Ziel, der vollendeten Einstellungsmodulation, zu erreichen. Außerdem werden die Ergebnisse zur Beantwortung der Fragestellung präsentiert.

4.1 Bestandteile der Beratung

Zu Beginn konnte durch den Raum und die Zeit die dem Klienten gegeben wurde, eine gute Vertrauensbasis ermöglicht werden. Das Bounding war somit sehr erfolgreich. Dadurch konnte sehr bald mit der nächsten Intervention seitens der Beraterin begonnen werden. Angewandt wurde der sogenannte sokratische Dialog. Unter der Anwendung dieser Fragetechnik konnten viele Glaubenssätze durch den Klienten entlarvt werden. Wie zum Beispiel, „Ein Mann muss alles alleine schaffen.“ oder „Ich bin nicht gut genug für diese Welt“. Das Erkennen dieser bestehenden Muster, seitens des Klienten, brachte uns zum nächsten, wenn nicht dem größten Schritt. Viktor Frankl bezeichnete es als die kopernikanische Wende. Der Mann konnte nämlich erstmals wahrnehmen, dass er mit nichts und niemandem als sich selbst kämpfte. Er erkannte, dass niemand von ihm so viel erwartet, als er das selbst tat. Der Grund dafür waren die sogenannten Glaubenssätze, nach denen er lebte. Diese hatte er sich durch die Erfahrungen seines Lebens eingeprägt und damit versuchte er seinen Werten zu folgen. Diese fest gespeicherten Codes begleiteten seine Taten und Entscheidungen. Auf der anderen Seite klopfen seine Werte bei ihm an. Das führte zu einem klaren Konflikt im tiefsten Inneren seines Selbst und das wiederum führte zu einem Gefühl, welches wir Menschen als schlechtes Gewissen bezeichnen. Dies bedeutet, dass ein Mensch immer versucht seinen tiefsten Werten zu folgen. Durch die Erfahrungen, die Erziehung und den sozialen Prägungen speichern wir Glaubenssätze, nach denen wir meinen, unsere inneren Werte erreichen zu können. Wir vergessen jedoch, dass wir Glaubenssätze je nach Lebensalter, Lebenserfahrung und Lebenssituation im Laufe unseres Lebens durchaus verändern dürfen. Wir dürfen diese loslassen um neue Wege einschlagen zu können. So kann Leichtigkeit erlangt und die Zufriedenheit erhöht werden. Wenn wir das schaffen, verabschiedet sich auch das sogenannte schlechte Gewissen,

wodurch das eigentliche Gewissen, unsere innere Stimme, wieder frei ist, um uns den richtigen Weg zu weisen.

Vieles das wir glauben ist wirklich sehr positiv und förderlich. Überzeugungen können uns helfen lange zu überleben. Wie das bereits erwähnte Beispiel, dass Menschen als Kinder lernen in beide Richtungen zu sehen, bevor sie über die Straße gehen. Andere Überzeugungen wie diese, dass man keinem Fremden trauen sollte, können einen Erwachsenen später in die Einsamkeit begleiten. „Stimmt das wirklich noch für mich?“ Diese Frage dürfen wir uns immer wieder stellen. (Hay, 2011, S.76).

4.2 Loslassen aus Sicht der Verfasserin

Das Loslassen wurde bereits im theoretischen Abschnitt dieser Diplomarbeit definiert. Hier wird erneut auf die Thematik eingegangen, da durch den Praxisbezug, die Sorgen um das Loslassen gelindert werden sollen. Viele Klient*innen beschäftigt das Loslassen eines Kindes im pubertären Alter. Diese Menschen berichten dann in der Beratung: „Ich kann mein Kind ja nicht fallen lassen, ich kann es nicht im Stich lassen. Wenn ich die Hausübung nicht kontrolliere, dann macht mein Kind Fehler und das führt zu einem Problem.“ Hier versucht die Verfasserin dieser Arbeit im Rahmen ihrer Beratungsfunktion zu erklären was loslassen tatsächlich bedeutet.

4.2.1 Loslassen bedeutet nicht

- Fallen lassen
- Im Stich lassen
- Jemanden oder etwas vergessen
- Du bist mir unwichtig
- Ich brauche dich nicht
- Ich will dich nicht
- Ich lasse dich allein

Sehr häufig bringen Menschen das sogenannte Loslassen, mit den oben angeführten Begriffen in Verbindung. Man kann schon erahnen, woher solche

Gedanken und Gefühle rühren. Ja wir haben tief verankerte Glaubenssätze, welche uns dazu dahingehend beeinflussen. Eine Frau sagte in der Beratung: „Ich muss für mein Kind alles tun egal wie viel es mir auch an Kraft kostet, denn nur dann bin ich eine gute Mutter.“ Später konnten wir gemeinsam herausfinden, dass die Mutter dieser Damen, genauso in der Kindheit der Klientin fungierte. Jedoch erkrankte sie mit 45 an einer starken Depression. Wie wichtig es ist, auch die eigenen Akkus aufzuladen, um für andere liebevoll und wertschätzend da sein zu können, kann man an diesem Beispiel gut erkennen. Umso besser es einem Menschen selbst geht, im tiefsten Inneren seines selbst, umso liebevoller und großzügiger wird er für andere da sein können. Eine weitere Klientin kam in die Beratung und erzählte, dass sie immer noch die Hausübungen der 15 jährigen Tochter kontrolliere. Die Tochter würde sich massiv darüber aufregen und erkennt dies, als absoluten Vertrauensmissbrauch. Die Klientin beteuerte jedoch, dass sie ihre Tochter nur vor den Problemen bewahren möchte, welche sich durch nicht gemachte Hausübung ergeben würden. Sie beschreibt, wenn sie nur daran denkt, dass sie als Mutter dann dafür mitverantwortlich wäre, würde sie das schlechte Gewissen sprichwörtlich auffressen. Diese Situation führte zu einem riesigen Streit und die Tochter zog vorerst zu ihrem Vater. Der Glaubenssatz welche sich herausstellte war, „Fehler oder Versäumnisse machen Probleme und Probleme sind etwas Schlechtes“. Ich berichtete ihr von einer humorvollen Erklärung durch den Psychotherapeuten Dr. Max Segeth. Er sagte einst in einem Seminar: „Problem, ein wunderschönes deutsches Wort. Das Wort lässt sich gut zerlegen in „PRO blem“. Pro ist immer etwas das für uns spricht, oder haben sie schon jemals das Wort Kontrablem gehört?“ Was er damit sagen wollte ist eindeutig. Ein Problem ist etwas, das uns vor eine Herausforderung stellt, aus der wir lernen können. Wenn wir unseren Kinder nicht erlauben eigene Fehler zu machen und ihnen nicht den Freiraum geben ihre Probleme selbst zu lösen, wie sollen sie es dann lernen. All das bedeutet nicht, dass wir nicht trotzdem für sie da sein dürfen wenn sie darum bitten. Frankl (2018, S.117) sagt, dass Menschen lernen müssen, dass es nie darauf ankommt was wir vom Leben erwarten, sondern vielmehr darauf was das Leben von uns erwartet. Dies bedeutet nichts anderes, als das wir selbst die Verantwortung dafür tragen, die vom Leben gestellten Fragen zu beantworten und das müssen wir auch unseren Kindern ermöglichen, in dem wir ein Stück weit loslassen.

4.2.2 Loslassen bedeutet

- Losgelassen sein
- Freiheit schenken
- Freiheit erhalten
- Flügel geben
- Flughilfe leisten
- Verantwortung übergeben
- Vertrauen schenken
- Leichtigkeit
- Erfahrungen erlauben
- Liebe schenken
- Liebe erhalten

Schon diese Aufzählungen beschreiben ganz klar, welche Möglichkeiten die Mutter im oben genannten Beispiel, für ihre pubertäre Tochter eröffnen würde, wenn sie ihren alten Glaubenssatz bereit wäre loszulassen. Durch das Freigeben der alten Überzeugung, könnte sie Verantwortung an ihr Kind abgeben und somit Vertrauen schenken. Mit dieser Handlung würde sie ermöglichen, Fehler zu machen und dadurch die Fähigkeit zur Problemlösung massiv stärken. Dies beschreibt nur den Beginn der positiven Veränderungsmöglichkeiten. Für sie selbst könnte das heißen, frei vom Gefühl des schlechten Gewissens zu sein und im eigenen Leben voranschreiten zu können.

Ein weiteres Exempel des Loslassens, beschreibt das Begleiten von lieben Angehörigen, welche sich in der Sterbephase befinden. Häufig glauben Angehörige auf der Intensivstation, bei ihren sterbenden Angehörigen jede Minute, anwesend sein zu müssen. Eines Tages vertraute mir ein sterbender Patient an:“ Liebe Frau Juri, ich halte meine Gattin hier nicht mehr aus und ich kann es ihr nicht sagen, denn das würde sie verletzen und das bereitet mir ein schlechtes Gewissen.“ Er erzählte weiter:“ Mir ist bewusst wie es um mich steht und ich weiß, dass ich sterben werde. Jedoch spüre ich die Bedürfnisse meiner Frau, deutlicher als je zuvor. Ich spüre, dass meine liebe Frau müde und erschöpft ist und das

erfüllt mich mit Sorge und Schmerz. Ich möchte von Herzen, dass es ihr gut geht. Nur wenn es ihr gut geht, so spüre auch ich, ihre gute Energie an meiner Seite. Wir haben in unserer Jugend gelernt, „Am Sterbebett darf niemand alleine sein“. Heute sehe ich das anders.“ Nun konnte die Verfasserin, im Rahmen ihrer Beratungstätigkeit, besser verstehen was geschah. Gemeinsam suchten wir das einfühlsame Gespräch mit der Gattin des Patienten. Sie weinte und sagte: „Ich danke dir sehr, denn ich bin so müde, dass ich mich kaum mehr auf den Beinen halten kann. Aber ich hätte ein viel zu schlechtes Gewissen gehabt, wäre ich einfach gegangen und hätte dich allein gelassen.“ Die Eheleute lagen sich sehr dankbar und liebevoll in den Armen. Die Ehefrau des Patienten fuhr nachhause und holte sich ein paar Stunden tiefen Schlaf. Sie kam erst am nächsten Morgen wieder. Das Wiedersehen war unglaublich rührend. Der Mann sah seine Ehefrau an und sagte zu ihr:“ Ich war noch nie so glücklich, als in diesem Moment. Jetzt weiß ich, dass es dir gut geht und ich kann in Frieden gehen.“ Eine Stunde später schlief der Mann friedlich ein und die Ehefrau begleitete ihn unendlich liebevoll.

Anhand dieses Beispiels kann man erkennen, dass es nie zu spät ist, Überzeugungen loszulassen zu überdenken und neu zu denken. Beide Seiten waren belastet durch das Gefühl des schlechten Gewissens, nur weil sie an alten Überzeugungen festhielten. Erst als sie beide bereit waren, loszulassen, konnte sich alles Weitere fügen.

Das was wir über uns denken, wird Wahrheit für uns sein. Jeder ist selbst zu einhundert Prozent verantwortlich für alles in seinem Leben, für das Beste und das Schlechteste. Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet das was in Zukunft kommt. Jeder gestaltet seine Erfahrungen mit seinen Gedanken und mit seinen Gefühlen. Alle Gedanken die wir denken und alle Wörter die wir sprechen, gestalten unsere Erfahrungen. Wir gestalten unser Leben und dann geben wir die Macht der eigenen Gestaltung ab, indem wir andere Personen für unsere Frustrationen verantwortlich machen. Jedoch wird oft vergessen, dass nichts und niemand Macht über uns hat, denn wir sind die einzigen Denker in unserem Geist (Hay, 2011, S.19-20).

In diesem Kapitel der Diplomarbeit wurde die Begrifflichkeit des Loslassens seitens der Verfasserin erneut definiert um diesen, anschließend mit Praxisbeispielen, noch besser zu veranschaulichen. Des Weiteren wurden die Bestandteile des Fallbeispiels erläutert, Interventionen im Beratungssetting

aufgezeigt, genauso wie diverse Glaubenssätze herausgearbeitet. Im nachfolgenden Kapitel wird es zur Zusammenfassung der gesamten Thematik in Bezug auf die Fragestellung kommen. Dies soll einen letzten einheitlichen Gesamtüberblick verschaffen.

5 FAZIT

In diesem Kapitel wird eine Zusammenfassung dieser Diplomarbeit schriftlich erörtert. Das Vorgehen, die Ergebnisse und die Beantwortung der Fragestellung werden in diesem Kapitel dargestellt.

In der vorliegenden Rechercharbeit mit Praxisbezug befasst sich die Verfasserin mit der Thematik des Loslassens. Insbesondere im Zusammenhang des Loslassens mit dem schlechten Gewissen. Im theoretischen Teil der Arbeit wurde intensive Rechercharbeit betrieben und es kam zur präzisen, fragestellungsrelevanten, Definierung der Begrifflichkeiten. Bereits in diesem Bereich lässt sich die Komplexität dieser Thematik schnell erkennen, da das Loslassen in so vielen Abschnitten des Lebens eine Rolle spielt. Sei es in einer Mutter- Kind-Beziehung, in einer ehelichen Beziehung, in Bezug auf den Tod oder das Leben. Überall ist das Loslassen unser stiller Begleiter. Durch das praxisbezogene Fallbeispiel wird schnell klar warum es den Menschen manchmal so schwer fällt, etwas loszulassen. Es stellt sich auch heraus, was es eigentlich ist, das wir loslassen könnten. Es sind unsere Glaubenssätze und alte Überzeugungen, die vielleicht nicht mehr in unser jetziges Leben passen, aufgrund unserer persönlichen Weiterentwicklung. Die alten Standpunkte, die uns einst dabei helfen sollten unsere innersten Werte zu erreichen und zu leben, sind oft längst überholt und vielleicht auch nur blind von anderen Menschen übernommen worden. Beispielsweise von unseren Eltern. Dennoch liegt es alleine beim Menschen selbst zu sich zu finden und alte Glaubenssätze ins Universum zurückzuschicken und dadurch freizugeben und frei zu sein. Die Schwere der Thematik des Loslassens, soll durch die persönliche Definition der Verfasserin im Kapitel vier, genommen werden. Denn Loslassen ist fliegen lassen und fliegen können. Im Beratungssetting gibt die Verfasserin dieser Arbeit immer gerne einen sogenannten Ohrwurm mit, um die Leichtigkeit in Erinnerung zu rufen. Selbst wenn man wieder einmal in ein altes Gedankenmuster verfallen ist, kann ein Ohrwurm wieder daran erinnern, was wir bereits gelernt haben. Wir dürfen unser inneres aussortieren und neusortieren. Zum Thema dieser Diplomarbeit könnte das Lied „I believe I can fly“ als Ohrwurm passend sein.

In Bezugnahme auf die Fragestellung,

*„Was hat das schlechte Gewissen mit dem Loslassen zu tun und welche Interventionen können die diplomierten psychologischen Lebens- und Sozialberater*innen setzen, um den Klient*innen hierzu einen erleichterten Zugang zu ermöglichen und dadurch das psychische Wohlbefinden zu steigern?“*

kann eindeutig gesagt werden, dass der Loslassprozess, der psychologischen Berater*innen, ausgebildet nach Viktor Frankls Logotherapie, durch das Einsetzen der Einstellungsmodulation fundamental unterstützt werden kann. Jedoch ist dies nur dann möglich, wenn auch der Wille der Klient*innen dazu besteht. Im Rahmen der Einstellungsmodulation wird sehr häufig, wie im Fallbeispiel ersichtlich, der „sokratische Dialog“ angewandt. Dieser ermöglicht den psychologischen Berater*innen ihre Klient*innen auf deren Weg zu führen und zu begleiten, sie jedoch nicht in eine Richtung zu drängen. Im Abschnitt der Definition der Interventionen wird beschrieben, dass die logotherapeutische Stärke weniger in einem reichhaltigen Methodenrepertoire liegt, sondern vielmehr im Bereich der exzellenten Richtlinien der Improvisationskunst. Dies besagt, dass individuell auf die Klient*innen einzugehen ist und keine Beratung der anderen völlig gleicht. Jeder Mensch ist individuell und benötigt somit auch eventuell eine andere Herangehensweise der Berater*innen. Gelingt es also den Berater*innen ihre Klient*innen auf einfühlsame Weise so abzuholen, dass sie sich öffnen können, dann sind die Weichen gestellt um diverse Einstellungen in noch positivere zu verwandeln.

Der Zusammenhang, des Loslassens mit dem schlechten Gewissens, geht in den gesamten Praxisbeispielen hervor. Das Loslassen von alten Überzeugungen und Gedankenmuster, kann uns frei machen für neue Möglichkeiten und frei machen vom schlechten Gefühl anderen gegenüber. Die Mutter muss kein schlechtes Gewissen ihrer Tochter gegenüber haben, wenn sie ihre Hausübung nicht kontrolliert, denn sie ermöglicht ihr so nur die Option, die Fragen des Lebens selbst zu beantworten. Die Ehefrau muss kein schlechtes Gewissen ihrem sterbenden Mann gegenüber haben, wenn sie ihre Energiespeicher füllt, weil sie ihm dadurch viel mehr Liebe, Fürsorge und Begleitung schenken kann.

Im aktuell vorliegenden Kapitel wurde eine kurze Zusammenfassung dieser Diplomarbeit, ebenso wie die Beantwortung der Fragestellung dargestellt. Im nachfolgenden und letzten Kapitel dieses Werkes wird das Literaturverzeichnis in alphabetischer Reihenfolge angeführt.

6 VERZEICHNISSE

Im folgenden Kapitel wird das Literaturverzeichnis in alphabetischer Reihenfolge festgehalten.

6.1 Literaturverzeichnis

- Böschemeyer, U. (2018). *Von den hellen Farben der Seele: Wie wir lernen, aus uns selbst heraus zu leben* (1. Auflage). Ecowin.
- Frankl, V. E. (2007). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse ; mit den "Zehn Thesen über die Person"* (Ungekürzte Ausg. [12.] Aufl.). dtv: Bd. 34427. Dt. Taschenbuch-Verl.
- Frankl, V. E. (2016). *Der Wille zum Sinn* (7., unveränderte Auflage). *Klassiker der Psychologie*. Hogrefe.
- Frankl, V. E. (2018). *... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Penguin Verlag.
<https://permalink.obvsg.at/AC15017495>
- Frankl, V. E. & Bauer, J. (2019). *Über den Sinn des Lebens* (5. Auflage). Beltz.
- Hay, L. L. (2011). *Gesundheit für Körper und Seele* (4. Aufl.). List-Taschenbuch.
- Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden* (4., aktualisierte und durchgesehene Auflage). *Edition Logotherapie*. Profil.
- Lukas, E. (2020). *Was wirklich zählt: Worte als Wegbegleiter* (1. Auflage). *Hundert Worte*. Verlag Neue Stadt.
<https://www.book2look.com/book/sjacZmE9Lo>
- Poletti, R. & Dobbs, B. (2018). *Loslassen: Der Weg zu einem befreiten Leben. Achtsam leben*. Scorpio Verlag.

- Riedel, C., Deckart, R. & Noyon, A. (2008). *Existenzanalyse und Logotherapie: Ein Handbuch für Studium und Logotherapie* (2., durchges. Aufl.). WBG Wiss. Buchges.
- Schmelcher, J. (2003). Werte, Wertesysteme und ihre Wirkung. In J. Schmelcher (Hrsg.), *Erfolg kommt nicht von ungefähr* (S. 25–40). Gabler Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-322-82445-5_3
- Wallner, J. (2014). Sterben auf der Intensivstation [Dying in the intensive care unit]. *Medizinische Klinik, Intensivmedizin und Notfallmedizin*, 109(1), 13–18. <https://doi.org/10.1007/s00063-013-0281-8>
- Wöger, S. (2020). *So spannend ist die Logotherapie: Fallsequenzen aus der Existenzanalyse und Logotherapie - Werkzeuge für Psychologisch Beratende und Psychotherapeut*innen*. Books on Demand.