

Europäische Akademie
für
Logotherapie Universität
EALU

Wertimaginationen
Eine weitere Interventionsmöglichkeit
in der Logotherapie?

Diplomarbeit

Zur Erlangung der Berufsbezeichnung
Diplomierter psychologischer Berater /
Lebens- & Sozialberater

Vorgelegt von:
Mag (FH) Michael Orasch

Jahrgang: 2021/2024
Villach

Gutachterin:
MSc Andrea Glehr-Schmit

Villach, Dezember 2023

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit bestätige ich, Michael Orasch, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Es wurden ausschließlich die angegebenen Quellen benutzt, die wörtlich und inhaltlich entnommenen und als solche auch gekennzeichnet sind.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder in physischer oder elektronischer Form veröffentlicht wurde.

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.

Villach, Dez. 2023



Mag (FH) Michael Orasch

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	2
Gender Erklärung	2
1 Persönlicher Zugang zum Thema.....	5
2 Einleitung	6
3 Viktor Frankl und die Logotherapie.....	7
4 Grundprinzipien der Logotherapie	8
4.1 Dimensionsontologie und die logotherapeutische Sicht des Menschen.....	8
4.1.1 somatische-physische Dimension.....	9
4.1.2 psychisch-soziale Dimension.....	9
4.1.3 geistig-noetischen Dimension	9
4.2 Freiheit des Willens – Wille zum Sinn – Sinn des Lebens	10
4.2.1 Freiheit des Willens	10
4.2.2 Wille zum Sinn.....	11
4.2.3 Sinn des Lebens.....	11
5. Interventionsmöglichkeiten der Logotherapie.....	13
5.1 Dereflexion.....	14
5.2 Einstellungsmodulation	14
5.3 Paradoxe Intention.....	15
5.3.1 Teufelskreis Angst.....	16
5.3.2 Teufelskreis Zwang	17
6. Uwe Böschmeyer und die Wertorientierte Persönlichkeits-entwicklung (WOP).....	17
6.1 Interview mit Böschmeyer - Gemeinsamkeiten WOP & Logotherapie	18
6.2 Die WOP im Allgemeinen.....	19
6.3 Wertimaginationen (WIM)	21
6.3.1 Der innere Verbündete	23
6.3.2 Der innere Gegenspieler.....	23
6.3.3 Methodischer Zugang der Wertimaginationen (WIM).....	24
6.4 Das Enneagramm	26
6.4.1 Der Reformier.....	28
6.4.2 Der Helfer	28
6.4.3 Der Macher - Erfolgsmensch	28
6.4.4 Der Romantiker	28
6.4.5 Der Beobachter	28
6.4.6 Der Loyale	29
6.4.7 Der Glücksucher.....	29
6.4.8 Der Boss – der Starke	29
6.4.9 Der Stille im Land – der Ursprüngliche	29
6.5 Das wertorientierte Gespräch.....	30

7 Der Glückssucher – Typus 7	30
7.1 Die positiven Eigenschaften – der helle Pol	31
7.2 Die negativen Eigenschaften – der dunkle Pol	31
7.3 Potential zur Weiterentwicklung	33
8. Eine Reise in das Innere	35
9. Persönliche Interpretation.....	39
10. Abschluss.....	41
11. Danksagung	42
12. Literaturverzeichnis	43
13. Internetverzeichnis	45

1 Persönlicher Zugang zum Thema

Begonnen hat alles im Sommer 2021 bei einem Meditationswochenende und dem Kennenlernen einer jungen und engagierten Psychotherapeutin, die bei ihrer Arbeit mit Menschen in der Krise die Logotherapie & Existenzanalyse sowie die *Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung* (WOP) zum Einsatz bringt¹.

Die Unterhaltungen mit ihr während meiner damaligen Lebensphase, insbesondere bezüglich der Trennung von meiner Freundin, haben mir viel Unterstützung und Ermutigung geboten. Sie erzählte mir auch viel über die Logotherapie und die WOP. Insbesondere die WOP war für mich von großem Interesse. Es entstand das Gefühl, dass ich diese Methode, die mit Wertimaginationen arbeitet, die ich als bewusstes Träumen bezeichne und auf die ich später genauer eingehen werde, unbedingt näher erkunden möchte.

Nach einigen Sitzungen mit ihr und dem Erkunden meiner inneren Welt durch die Anwendung der WOP war ich so fasziniert, dass ich mich intensiver darüber informierte, um mehr darüber zu erfahren. Mein Ziel war und ist nach wie vor diese spezielle Ausbildung zu machen. Nach längerer Korrespondenz mit Prof. Dr. Uwe Böschmeyer, wurde mir der Zugang auf Grund der bereits angemeldeten Personen verwehrt. Es waren ausschließlich Psychotherapeuten zugelassen und ich hatte kein Vorwissen zu dem Thema. Ich wurde aber darauf aufmerksam gemacht, dass ich die WOP nur gewerblich anbieten könnte, wenn ich eine entsprechende Ausbildung absolviere. Heute denke ich und mit dem Wissen, dass ich nach zweieinhalb Jahren der Ausbildung zur Logotherapie und Existenzanalyse sammeln und erfahren durfte, dass das Leben zur richtigen Zeit und in der nötigen Qualität und Dosis einem die gerade erforderlichen Möglichkeiten offenbart. Kurzum, meine weitere Recherche brachte mich zur Europäischen Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse (EALP). Durch den erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung habe ich nun die Befugnis, gewerblich Beratungen anzubieten. Obwohl die Anmeldefrist bereits abgelaufen war, wurde mir die Chance geboten daran noch teilzunehmen. Die ab Oktober 2021 beginnende Lebensreise ist ein Geschenk, das mir einen Zugang zu einer neuen, meiner neuen Welt eröffnete. Mein Welt- und Menschenbild änderte sich dadurch umgehend und half mir, und hilft mir immer wieder, mit aktuellen Lebenssituationen, die nicht immer krisenfrei sind, besser umzugehen. Auch das

¹ Im weiteren Verlauf der Arbeit wird die Abkürzung WOP für den Begriff der Wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung verwendet

Verständnis für andere Menschen, die sich in krisenhaften Situationen befinden, hat sich auf Grund des erlernten Wissens und dem Gedankengut von Viktor Frankl zur Gänze geändert. Es ist nun ein anderes Verständnis und ein bunter Werkzeugkoffer als Basis für Interventionen bei der Unterstützung von Menschen in der Krise gegeben. Was ich hier auch noch anmerken möchte, ist, dass ich in den letzten beiden Jahren auch 20 Therapieeinheiten zur WOP absolvierte und es mir nach wie vor ein Bedürfnis ist, diese Ausbildung zu machen.

2 Einleitung

In dieser vorliegenden Abschlussarbeit wird eine eingehende Analyse von Viktor Frankls Philosophie, seinem Gedankengut und seinen Interventionsmöglichkeiten präsentiert. Im zweiten Teil der Arbeit werde ich auf Uwe Böschmeyer, der Schüler von Frankl war und sein Konzept aufgegriffen und weiterentwickelt hat, eingehen. Hierzu werde ich die WOP an sich, sowie einzelne Teile dieser Intervention, die Wertimagination, das Enneagramm und das wertorientierte Gespräch kurz erläutern. Im Detail möchte ich dann meinen erarbeiteten Typus, den Glücksucher, mit seinen positiven (hellen) und seinen negativen (dunklen) Eigenschaften näher beschreiben. Abschließend wird eine meiner inneren Reisen, die im Kollektiv des Glücksuchers bezeichnend ist, dargestellt und erläutert. Ich werde eines meiner Erlebnisse, wie es sich für mich angefühlt hat und welchen Mehrwert ich dadurch für meinen Selbstwert, meine Lebensenergie, mein Denken erfahren durfte, zum Ausdruck bringen.

Ziel der Arbeit ist es, gesunden Menschen in der Krise eine weitere Möglichkeit einer Intervention, nämlich die WOP, anschaulich näher zu bringen.

Die sich mir aufdrängenden Fragen dazu, die auch als zentrales Thema dieser Arbeit anzusehen sind, sind folgende:

1. Ist die Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung ein adäquates Mittel, welches im Zuge meiner zukünftigen Arbeit mit dem logotherapeutischen Ansatz, als weitere Interventionsmöglichkeit zum Einsatz gebracht werden kann?
2. Was sagt die Literatur dazu und welche Überschneidungspunkte gibt es?

3 Viktor Frankl und die Logotherapie

Viktor E. Frankl (1905 - 1997), Begründer der 3. Wiener Schule zur Psychotherapie, der Sinnzentrierten Psychotherapie mit dem Namen *Logotherapie*, stand im Austausch mit Sigmund Freud (1856–1939), Begründer der 1. Wiener Schule, der *Psychoanalyse*, und Alfred Adler (1870 -1937), Begründer der 2. Wiener Schule, der *Individualpsychologie*. Die drei Größen bedienten sich ihrer Forschungsergebnisse, um voneinander zu lernen, Erkenntnisse zu gewinnen und ihre individuelle Richtung weiterzuentwickeln. So verfolgte Sigmund Freud seine Theorie von neurotischen und hysterischen Verhaltensweisen, der damaligen pruden Gesellschaft, durch die Verdrängung von sexuellen Begierden und massiven Kindheitstraumen. Seiner Meinung nach führte die Verdrängung aus dem Bewusstsein im Laufe des Lebens zu psychischen Erkrankungen. Alfred Adler hingegen baute seine Theorie auf körperliche Einschränkungen und eventuelle Missbildungen auf, die in weiterer Folge in eine Kompensation, durch einen übersteigerten Machthunger, mündeten. (Lukas, 2011, S.14 f)

Viktor Frankl stimmte den Theorien seiner Kollegen zum Teil zu, war aber auch davon überzeugt, dass der Mensch sich selbst und seinem Unbewussten nicht ausgeliefert sei und ein Wort zur Mitsprache bestehe. Er stieß im Zuge seiner Forschungen und seiner Erlebnisse in den Konzentrationslagern auf die geistige Freiheit des Menschen. (Lukas, 2011, S.15)

„Und mögen es auch nur wenige gewesen sein – sie haben Beweiskraft dafür, daß man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. (...) Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, läßt ihn bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten.“ (Frankl, 2009, S.102 ff)

Unter der geistigen Freiheit wird aber nicht das Kognitive und das logische Denkvermögen verstanden, sondern die Entscheidungsfreiheit, die Verantwortlichkeit, die persönlichen Werte, die Liebesfähigkeit, die Spiritualität, die eigenständige Willensfreiheit und die Würde des Menschen. Frankl beschreibt die geistige Freiheit /

Dimension als göttlichen Funken und den Versuch diesen bei Krisen, und zur Leidverminderung durch die Intervention der Logotherapie, zu entflammen. (Lukas, 2011, S.16)

Die Logotherapie bezieht sich auf den Terminus *Logos*, welcher die Vernunft oder den Sinn im Leben betrifft und welcher im Tun, in einer Tat, die wir setzen oder in der Begegnung und Hinwendung / Liebe zu einer Person, gefunden werden kann. Logotherapie bedeutet daher Therapie durch Sinnsuche. (Frankl, 2017, S.77)

Im anschließenden Abschnitt werden die fundamentalen Prinzipien der Logotherapie, repräsentiert durch die drei Säulen *Freiheit des Willens – Wille zum Sinn – Sinn des Lebens*, detailliert erörtert.

4 Grundprinzipien der Logotherapie

Bevor wir nun eintauchen in die Grundprinzipien der Logotherapie, die Anthropologie, die Psychologie und die Philosophie, ist es entscheidend, noch die verschiedenen Dimensionen der menschlichen Existenz als grundlegende Aspekte des Lebens zu erläutern und darauf einzugehen.

4.1 Dimensionsontologie und die logotherapeutische Sicht des Menschen.

Gemäß Frankls Auffassung bezieht sich die Dimensionsontologie auf die vielfältigen Aspekte der menschlichen Existenz und die Entfaltung des menschlichen Seins in diesen Dimensionen. Er sieht den Menschen dreidimensional. Die drei Dimensionen bedingen einander und sind Einheit sowie Mannigfaltigkeit zugleich. (Lukas, 2014, S.18) So wird im Zuge der Existenzanalyse das menschliche SEIN, was das verANTWORT-lichsein bedeutet und sich auf einen selbstgestalteten und menschenwürdigen Lebensvollzug bezieht, erhoben (Wöger, 2020, S.13)

Die drei Dimensionen der Dimensionsontologie, die nach Frankl beschrieben werden, sind die somatische oder physische Ebene, die psychisch-soziale Ebene und die geistige, aus dem Griechischen ist das Wort Geist mit *nous* übersetzt, noetische Ebene. (Lukas, 2014, S.18 f). In der Logotherapie wird der Mensch mit seinen Wurzeln aus dem Himmel und auf der Erde gesehen. Die Himmelswurzeln repräsentieren dabei

die geistige Freiheit und die Möglichkeit zu Bedingungen Stellung zu beziehen. Die Erdwurzeln stellen einerseits den Körper, also Haare, Augen Hände usw., und andererseits die Psyche, unter der z.B. Ängste, Träume oder die Kognitionen verstanden werden, dar. (Lukas, 2011, S.16 ff)

4.1.1 somatische-physische Dimension

Die somatische / physische Dimension repräsentiert also alle leiblichen Phänomene, wie die biologisch-physiologischen Körperfunktionen, die somit auch alle chemischen und physikalischen Prozesse inkludieren. (Lukas, 2014, S.18)

4.1.2 psychisch-soziale Dimension

Die psychisch-soziale Dimension beinhaltet alle Vorgänge zur Befindlichkeit und Gestimmtheit, welche auf Gefühle, Instinkte, Begierden und Affekte zurückzuführen sind. Darüber hinaus spielen in dieser Dimension auch die auf Grund der individuellen Sozialisation erlernten Verhaltensweisen, Kognitionen und Emotionen eine wesentliche Rolle. (Lukas, ebda)

4.1.3 geistig-noetischen Dimension

Die geistig-noetische Dimension umfasst gemäß dieser Betrachtung das ureigene, spezifisch menschliche Vermögen, unter bestimmten Bedingungen und in Bezug auf Aspekte der Körperlichkeit und des Befindens Stellung zu beziehen. Hier sind Elemente angesiedelt wie die Liebe, die menschlichen Werte, die Spiritualität, das Gewissen / SINN-Organ, die Kreativität, die Willensfreiheit, der Humor und das Sinnstreben. (Lukas, ebda)

Es kommt somit zu der Unterscheidung zwischen der noetischen Dimension und der psychophysischen Dimension, die auch subnoetische Dimension genannten wird.

„Weil die Logotherapie vorwiegend in der noetischen Dimension des Menschen ansetzt, gebraucht Frankl u. a. die Formulierung: ‚Die Logotherapie ist eine Psychotherapie vom Geistigen her und auf Geistiges hin‘.“ (Lukas, 2014, S.19)

Die Logotherapie unterstützt den Menschen bei der Suche und dem erneuten Auffinden von Sinn. Der Sinn und Zweck im Leben sind die motivierende Kraft, um Lebensqualität zu verbessern.

4.2 Freiheit des Willens – Wille zum Sinn – Sinn des Lebens

Frankl identifizierte drei grundlegende Prinzipien, auf denen die Logotherapie basiert und die den Menschen bei der Suche und dem Auffinden von Sinn unterstützen. Diese können wie folgt beschrieben werden:

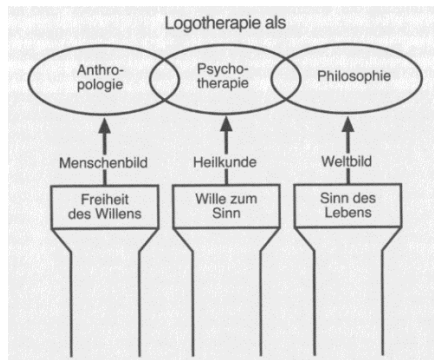


Abb.1 Die drei Säulen der Logotherapie
spielen. (Wöger, 2020, S.16)

Die erste Säule stellt das Menschenbild dar und die Freiheit des Willens, welcher auch die schöpferischen Werte in sich birgt. Die zweite Säule betrifft die Heilkunde, eine Theorie sowie die methodische Praxis, welche den Willen zum Sinn mit dem Auffinden von Erlebniswerten unterstützt. In der dritten Säule geht es um das Weltbild und den Sinn des Lebens, wobei hier die Einstellungswerte eine wesentliche Rolle

„Die drei Bereiche sind durch einen Theoriekern miteinander verbunden. Dieser konstituiert sich durch das Phänomen des Geistigen-Personalen, das Ausgerichtet-Sein auf Sinn und Werte, wie auch der Verantwortlichkeit, der die Freiheit des Menschen zugrunde liegt (Wöger, ebda)“

4.2.1 Freiheit des Willens

Ein wesentlicher Bestandteil und eine humanspezifische Fähigkeit zur Selbstakzeptanz und -offenbarung ist die Selbstdistanzierung, in der die Willensfreiheit ihren Ausdruck findet. Durch die Selbstoffenbarung lernt der Mensch zu verstehen, warum er so geworden ist. Schafft ein Mensch also durch die Selbsterkenntnis und die darin wohnende Selbstoffenbarung, in Form der Selbstdistanzierung (das Sprechen und Erzählen über sich selbst), sich von etwas Belastendem zu befreien, so geschieht dies durch das Konzept der Verantwortung. Er ist somit selbstverantwortlich für die Verwirklichung des Sinns in seinem Leben und dessen Werte, wobei die Werte als die Hauptstraßen zum Sinn definiert werden. (Gedankenwelt, 2023a)

Die Selbstdistanzierung kann durch den Zuspruch von Mut, Humor und Dankbarkeit sowie durch die Aktivierung der Trotzskraft gelingen. (Lukas, 2014, S.62)

„Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, aber frei zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen.“ (Viktor Frankl). (Viktor-Frankl-Zentrum Wien, 2023a)

4.2.2 Wille zum Sinn

Das zweite Grundprinzip, der Wille zum Sinn, fungiert als das Konzept der Motivation in der Logotherapie. Nach dieser Perspektive wird postuliert, dass jeder Mensch von einem inhärenten Streben und Verlangen nach Sinn angetrieben wird. Dabei wird sowohl der innere Aspekt, also das individuelle Streben und Verlangen nach Sinn, als auch der äußere Aspekt betont, welcher das potenzielle Angebot an Sinn in der jeweiligen Situation repräsentiert. (Lukas, 2014, S.14 ff)

„Der Sinn ist der Wächter der Qualität unseres Handelns. (Viktor Frankl)“.
(Viktor-Frankl-Zentrum Wien, 2023b)

4.2.3 Sinn des Lebens

Die dritte Säule oder das dritte Grundprinzip setzt sich mit der Sinnhaftigkeit des Lebens auseinander. Hierbei wird von der Überzeugung ausgegangen, dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, der unter allen nur erdenklichen Umständen gegeben ist. (Lukas, 2014, S.15)

„Es gibt keine Lebenssituationen, die wirklich sinnlos wären. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz, insbesondere jene tragische Tiras, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird.“ (Lukas, ebda)

Frankl beschäftigte sich zeitlebens mit dem Thema Sinn. Die Logotherapie beschränkt sich also nicht auf die Ursachenforschung der Erkrankung, so wie das die meisten Therapieformen in der Psychotherapie machen, sondern der Fokus liegt auf der Aktivierung der vorhandenen Lebenskräfte und dem Versuch, diese im Menschen zu entflammen. Das Ziel dabei ist, den in jedem Menschen angelegten Willen zum Sinn zu mobilisieren. Der Sinn im Leben ist ständig gegeben. Er kann entdeckt und gefunden werden, aber nicht erfunden oder willkürlich gesetzt werden. So wird der

Mensch als der vom Leben Befragte gesehen, der auf die vom Leben gestellten Fragen zu antworten hat. Nicht der Mensch stellt die Fragen ans Leben, sondern das Leben stellt die Fragen an den Menschen, der darauf zu antworten hat. Besonders schwierig wird es dabei, wenn die Not am größten ist. Hierzu hat Frankl die drei Hauptstraßen zum Sinn, in Form von Werten, definiert. (Pädagogische Hochschule Kärnten, 2023a).

1. Hauptstraße – Schöpferische-Werte

Eine Sinnfindung wird durch die Realisierung von schöpferischen Werten und dem sich Einbringen in die aktive Umsetzung dieser Werte gegeben. So versteht Frankl unter schöpferischen Werten z.B. Arbeit und Leistung, Schaffen und Gestalten sowie die Übernahme von Verantwortung. (Pädagogische Hochschule Kärnten, ebda)

„Freisein ist der negative Aspekt eines Phänomens, dessen positiver Aspekt Verantwortlichsein heißt. (V. Frankl).“ (Pädagogische Hochschule Kärnten, ebda)

2. Hauptstraße – Erlebnis-Werte

Das Erleben von Musik, Kunst, eines Sonnenuntergangs oder der Natur an sich tragen zur Sinnfindung bei. Es geht um die Hinwendung zu einer Person oder einer Sache, um seinen Egoismus und seine Egozentrik bzw. das Kreisdenken zu überwinden. Die Liebe zu einem anderen Menschen wird als die höchste Form der Selbstverwirklichung und Sinnfindung angesehen. (Pädagogische Hochschule Kärnten, ebda)

3. Hauptstraße – Einstellungs-Werte

Speziell bei der tragischen Trias wie Schuld, Leid und Tod oder bei einer schweren Erkrankung muss dem Leben der Sinn abgerungen werden. Hier kommt auch wieder ein Zitat von Frankl zu tragen, dass sich sinngemäß so darstellt, dass der Mensch nicht frei von Bedingungen ist, aber dazu Stellung beziehen kann. Es kommt also auf die Einstellung an, wobei Frankls Satz aus dem Konzentrationslager dies beeindruckend darstellt. (Pädagogische Hochschule Kärnten, ebda)

„Es gibt etwas, was ihr mir nicht nehmen könnt: meine Freiheit – zu wählen, wie ich auf das, was ihr mir antut, reagiere.“ (Pädagogische Hochschule Kärnten, ebda)

Im nun nachfolgenden Teil der vorliegenden Arbeit wird ein Überblick auf die in der Logotherapie angewendeten Interventionsmöglichkeiten geschaffen. Hierzu werden die Dereflexion, die Einstellungsmodulation und die Paradoxe Intention erläutert.

5. Interventionsmöglichkeiten der Logotherapie

Im Zuge der Ausbildung zum psychosozialen Berater wurden uns eine Vielzahl an unterschiedlichsten Interventionen nähergebracht. Das Ziel dieser Maßnahmen besteht darin, mit Menschen auf eine individuelle Weise zu arbeiten und dabei einen auf die Person zugeschnittenen Zugang für den Klienten zu schaffen. Dieser Methodenkoffer beinhaltet z.B. die Erarbeitung der Werte mit der Wertesonne oder dem Wertewappen, dem Sternenhimmel nach Lukas, die Mahl- oder Gestalttherapie, ein Sinn- und Sensibilisierungstraining nach Lukas, dem Dankbarkeitstagebuch, dem Seelenschreiben oder auch das Arbeiten mit Metaphern und Geschichten. Nach Frankl und in der fachspezifischen Literatur werden, die hier weiter unten beschriebenen Interventionen, die Dereflexion, die Einstellungsmodulation und die Paradoxe Intention, als Methoden abgebildet.

„Gemäß dem logotherapeutischen Menschenbild bildet der unbedingte Respekt vor der Einzigartigkeit einer Person eine zentrale Haltung.“ (Wöger, 2020, S.37)

Um die noetische Dimension in Gang zu setzen und die Entwicklungsmöglichkeiten zu aktivieren ist eben der individuelle Zugang zum Klienten unterschiedlich. Es kann hier von keiner Standardisierung gesprochen werden. So repräsentiert sich das Psychophysikum (subnoetische Dimension), also die leiblich-seelische Existenz, oftmals als sehr dominant. Diese Dominanz kann das noetisch-geistige Erleben nicht nur positiv beeinflussen. Somit kann hier festgehalten werden, dass alle Interventionen und Methoden, unter dem Blickwinkel des logotherapeutischen Menschenbildes, auf positive Aktivierung oder Entflammung der noetischen Dimension abzielen. (Wöger, 2020, S.37 ff)

Mit dem multidimensionalen Konzept der Logotherapie, also den drei Säulen *Freiheit des Willens, Wille zum Sinn und Sinn des Lebens*, wird der Mensch aus unterschiedlichstem Blickwinkel betrachtet. In zahlreichen Schriften von Frankl wird die erste Säule, Freiheit des Willens, und die dritte Säule, Sinn des Lebens, beleuchtet. Die daraus erarbeiteten Ergebnisse können als richtungsweisende Leitlinie verstanden werden. In der zweiten Säule, dem Motivationskonzept der Logotherapie, Wille zum Sinn, sind die nun hier vorgestellten Techniken verortet. (Riedl et al., 2008, S.151)

5.1 Dereflexion

Die Dereflexion hat zum Ziel, das ständige Kreisdenken um ein Problem, also eine Hyperreflexion, zu reduzieren und die Blickrichtung des Klienten in seiner aktuellen herausfordernden Situation neu auszurichten. Dabei sind das Wissen durch die zuvor erarbeiteten Werte und die daraus resultierende Sinnfindung und Sinnverwirklichung, möglich und essenziell. Bei der Dereflexion handelt es sich also um eine Neuorientierung. Das logotherapeutische Menschenbild geht auch davon aus, dass der Mensch ein selbsttranszendentes Wesen ist. (Riedl et al., 2008, S.166)

„Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtet sein, sei es auf etwas, sei es auf jemand, sei es auf ein Werk oder einen Menschen, auf eine Idee oder auf eine Person“. (Frankl, 1994a zitiert nach Riedl et al., 2008, S.167)

So sieht Frankl die Selbsttranszendenz, das Überwinden und Vergessen der eigenen Person, als positive Kraft und den Motor, um über eine Hyperreflexion, einen pathogenen Prozess, hinwegzukommen. Die Selbsttranszendenz leistet also einen wesentlichen Beitrag zur psychischen Gesundheit, durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die in der jeweiligen Situation enthaltenen Werte und Sinnverwirklichungsmöglichkeiten. Dadurch kann der Klient von einer krankhaften Selbstbeobachtung befreit und die Blickrichtung neu ausgerichtet werden. (Riedl et al., 2008, S.167 ff)

5.2 Einstellungsmodulation

Die Einstellungsmodulation hat zum Ziel, die Einstellung auf das Bessere, Richtige, Gesundere, Wertvollere und Hoffnungsvollere zu richten. Dabei wird ähnlich wie bei

der Dereflexion die krankhafte Einstellung neu ausgerichtet. Dies ist im Speziellen dann erforderlich, wenn es sich um problematische Tatsachen handelt, die nicht veränderbar sind. Das bedeutet, sie kommt zum Einsatz, wenn realitätsverändernden Möglichkeiten, also schicksalhaftem Geschehen, enge Grenzen gesetzt sind. Vom Schicksalhaften wird gesprochen, wenn die persönliche Freiheit zu einer Veränderung nicht mehr gegeben ist und eine Situation so hingenommen werden muss, wie sie ist. Als Beispiele wären hier anzuführen, der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Erkrankung, das Aufwachsen in armen Verhältnissen oder Arbeitslosigkeit. Die grundlegende Kraft, um die Einstellung zu ändern und das belastende Schicksalhafte zu entkräften, ist die Trotzmacht des Geistes. (Riedl et al., 2008, S.172 ff)

„Möglich ist der Einstellungswechsel insbesondere vor dem Hintergrund der Franklschen „kopernikanischen Wendung“ (...): „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat“ (...).“ (Riedl et al., 2008, S.173)

Da in der Logotherapie und ihrer Interventionen und Methoden zur Selbstdistanzierungsfähigkeit die Trotzmacht des Geistes, der noopsychische Antagonismus, eine wichtige Rolle spielt, wird hier nun auch noch kurz auf die Trotzmacht eingegangen.

„Die Selbstdistanzierungsfähigkeit gründet im noopsychischen Antagonismus. Sie konkretisiert sich als das Potential zur verändernden Stellungnahme. Durch die Distanzierung von den psychophysischen Zuständen erschließt sich der Gestaltraum für die Erfüllung der sinnvollsten Möglichkeit oder die Verwirklichung einer bestimmten Einstellung um eines Wertes willen. Sie führt damit zu einer veränderten Bewertung eines Zustandes und setzt die Energien für die Korrektur des Verhaltens frei.“ (Riedl et al., 2008, S.101)

5.3 Paradoxe Intention

In der Literatur wird die *Paradoxe Intention* als kognitive Therapieform, welche die älteste Intervention in der Logotherapie ist, dargestellt. Das Ziel dabei ist, die

Entstehung eines Symptom-Teufelskreises und die Erwartungsangst zu unter- und durchbrechen. Zur Unterbindung des Teufelskreises wird der Klient angeleitet, sich sein Problem übertrieben vorzustellen und sich das Eintreten herbeizuwünschen. Dabei wird, nach der Schaffung eines Vertrauensverhältnisses, mit Humor gearbeitet, um die Angst vor der Angst frühzeitig abzufedern. (Riedl et al., 2008, S.152)

Dieses Phänomen wird auch als *Selbsterfüllende Prophezeiung, self fulfilling prophecy*, verstanden. Wer ständig nur über sich, sein Problem, seine Befindlichkeit und seine Welt nachdenkt, verliert den Blick auf das große Ganze. Es wird dann nichts mehr anderes wahrgenommen und man ist Sklave seines eigenen Psychophysikums. Ein treffendes und sinngemäßes Zitat von Frankl kann unterstützen, die jeweilige Situation leichter zu nehmen. „Ich muss mir nicht alles von mir gefallen lassen.“ (Weilinger, 2023a)

Ich möchte kurz auf die Entstehung des Teufelskreises eingehen und dabei zwei unterschiedliche Arten unterscheiden. Den Teufelskreis mit positiver Rückkoppelung bei Phobien, und den Teufelskreis mit positiver Rückkoppelung bei Zwangserkrankungen. Diese zwei pathogenen Reaktionsmuster üben einen stabilisierenden Einfluss auf psychische Störungen aus. (Riedl et al., 2008, S.153)

5.3.1 Teufelskreis Angst

Durch die Entstehung eines körperlichen Symptomes, wie z.B. einem erhöhten Herzschlag, wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf dieses Symptom gerichtet. Es entsteht dabei die Sorge, ob nicht eine Krankheit dahinterstecken könnte. Durch verstärkte Achtsamkeit und die fortwährende Konzentration auf den Herzschlag wird nicht nur die Wahrnehmung verbessert, sondern es können auch Ängste vor möglichen Unregelmäßigkeiten entstehen. Im Laufe der Zeit steigert sich dann auch immer mehr die Befürchtung und die Aufregung, dass sich das Symptom dann tatsächlich verschlimmert. Laut Lukas gibt es 4 Faktoren, die zu einer Verschlimmerung beitragen. Diese Faktoren sind:

- mangelnde Selbsttranszendenz, also die Ausrichtung auf eine Sache oder einen Menschen hin
- ein ängstlicher Charakter
- ein traumatisiertes Erlebnis und

- eine vegetative Labilität. (Riedl et al., 2008, S.153 ff)

5.3.2 Teufelskreis Zwang

Dem vorherrschenden Zwangsimpuls, der beim Klienten Druck ausübt, wird durch Gegendruck, also durch den Versuch den Zwang zu unterdrücken, entgegengetreten. Der dadurch entstehende Kreislauf bedient sich wechselseitig stärkender Kräfte. (Riedl et al., ebda).

„Den Befürchtungen des Patienten soll ,der Wind aus den Segeln genommen‘ werden, damit sich die beiden demonstrierten Teufelskreise gar nicht erst zu ihrem pathogenen Potential aufschaukeln können. Zu diesem Zweck wird der Patient in der paradoxen Intention angewiesen, genau das, wovor er sich immer so sehr gefürchtet hat, nunmehr sich zu wünschen (Angstneurose) bzw. sich vorzunehmen (Zwangsneurose)‘. (Riedl et al., 2008, S.155)

Nachdem ein Überblick auf die in der Logotherapie angewendeten Interventionsmöglichkeiten gegeben wurde, befasst sich der nächste Teil der Arbeit mit einem Schüler von Frankl, mit Prof. Dr. Uwe Böschemeyer. Prof. Dr. Böschemeyer ist der Begründer der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung.

6. Uwe Böschemeyer und die Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung (WOP)

„In jedem Menschen lebt ein ursprüngliches Bild seiner selbst, das darauf wartet erkannt zu werden und endlich leben zu dürfen.“ (Böschemeyer, 2023a)

Prof. Dr. Uwe Böschemeyer, Begründer der Wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung, kurz WOP, wurde 1939 im deutschen Oranienburg geboren. Er studierte Theologie, Psychologie und Philosophie und war als Gemeinde- und Universitätspfarrer tätig. Seine Dissertation, die er 1974 verfasste, beschäftigt sich mit dem Thema der Sinnfrage in der Existenzanalyse und Logotherapie aus theologischer Sicht. Auf Grund seiner Auseinandersetzung mit dem oben genannten Thema wurde Böschemeyer von Viktor Frankl autorisiert, die logotherapeutische Praxis zu lehren.

Weitere Ausbildungen folgten, auch jene zum Psychotherapeuten und Logotherapeuten. Böschemeyer war von Frankls sinnzentrierter Psychotherapie so überzeugt, dass er seine geistige Heimat bei Viktor Frankl fand und daraus 2006 die Europäische Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung in Salzburg gründete. (Böschemeyer, 2023b)

Die WOP ist keine Krankenbehandlung, also keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, in der es um die Erstellung von Diagnosen geht. Vielmehr ist sie ein eigener 3. Weg der Lebensberatung und -begleitung von Menschen, neben der krankheits- und/oder konfliktorientierten Psychotherapie. Die WOP stellt somit einen Ansatz dar, der gesunde Menschen auf dem Weg zu den Tiefen ihres Selbst und einem anderen besseren Leben, zum Sinn und Grund ihres Seins, begleitet. Durch diese Intervention bzw. diesen Zugang wird an der Entwicklung und Förderung der geistigen, noetischen Dimension und dem jedem innewohnenden Potential gearbeitet. Sie wird als Bildungs- und Persönlichkeitsarbeit verstanden und schafft somit einen wesentlichen präventiven Beitrag für die seelische und körperliche Gesundheit. Sie hat die Gesamtheit der menschlichen Gesundheit und alle Ebenen des menschlichen Seins, der noetischen Dimension als auch des Psychophysikums (subnoetische Dimension), im Fokus. (Böschemeyer, 2023c, S.4)

In einer psychotherapeutischen Masterthesis und dem darin enthaltenen Interview von Prof. Dr. Böschemeyer wird hier seine subjektive Sichtweise der Schnittpunkte und Gemeinsamkeiten der WOP und der Logotherapie und Existenzanalyse dargestellt.

6.1 Interview mit Böschemeyer - Gemeinsamkeiten WOP & Logotherapie

Was das Menschenbild betrifft, das von Frankl ins Leben gerufen wurde, sieht Böschemeyer bei der WOP und der Logotherapie eine wesentliche Übereinstimmung. Er sagt dazu:

„Die zentrale Schnittstelle zwischen den beiden Systemen ist das Menschenbild, so wie es Viktor Frankl entwickelt hat“ (Böschemeyer zitiert nach Reimann, 2021, S.71)

Eine weitere Übereinstimmung gibt es bei der Definition des *geistig Unbewussten*, wo der Terminus das gleiche meint, aber unterschiedlich benannt wurde. Böschemeyer erklärt dazu:

„Eine weitere wesentliche Schnittstelle, das wird in der Anthropologie Viktor Frankls beschrieben, ist die Lehre vom unbewussten Geist, oder wie es Frankl präzise sagt, vom ‘geistigen Unbewussten’. Ich mag den Terminus, ‚unbewusster Geist‘ lieber“.
„[...] der Grund, die Mitte und das Ziel der Wertimagination, ist der unbewusste Geist. Damit haben wir die stärkste Verbindung, die es überhaupt gibt, zwischen der Frankl’schen Logotherapie und der Wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung“. (Böschemeyer zitiert nach Reimann, 2021, S.71 ff)

Ein weiterer Schnittpunkt der beiden Systeme ist das Wertesystem und hierbei im Speziellen die humanen Werte. Böschemeyer erläutert hierzu:

„Die spezifisch humanen Werte verbinden Frankl zu meiner Arbeit. Das ist zum Beispiel die Freiheit, die Verantwortlichkeit, die Liebe, der Mut, die Spiritualität, die Kreativität, die Lebenskunst, et cetera. Das sind die zentralen Punkte, die die beiden Ausrichtungen miteinander verbinden“ (Böschemeyer zitiert nach Reimann, 2021, S.72)

6.2 Die WOP im Allgemeinen

Der uns scheinbar verschlossene, unbewusste Bereich ermöglicht uns zunächst keinen bewussten Zugang. Die Welt in uns, die mit unserem Verstand nicht vollkommen begriffen werden kann, ist eine Welt, die sich der Ratio weitgehend entzieht. Diese Welt kann nur durch reichliche Selbsterfahrung erschlossen und begriffen werden. Diese Welt und die in ihr liegende Landschaft haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten, mit denen man vertraut werden muss, wenn dieses Land verstanden, erkundet und bereist werden will. Alle in uns vorhandenen Bilder, Erfahrungen, Gefühle und/oder Ideen sind in unserem unermesslich großen und uns scheinbar verschlossenen Unbewussten vorhanden. Unserem Unbewussten liegt aber ein Wissen zugrunde, das uns immer wieder die Wege aufzeigt, die wir gehen sollen oder nicht, und das uns auch darauf hinweist, was das Sinnvollste für uns ist. Es spricht in Symbolen und Bildern zu uns. Die innere Welt stellt, durch diesen Vorgang der inneren Kommunikation, eine Brücke dar, die uns zur Tiefe des Seins, zu unserem Lebensgrund oder auch zu Gott führen kann. (Böschemeyer, 2005, S.19 ff)

Das *geistig Unbewusste* ist die Quelle- und Wurzelgeschichte unseres Bewusstseins und als Basis unseres Daseins anzusehen. Nicht der Intellekt oder die Ratio machen einen Menschen im Grunde aus, sondern das, was im Geistigen verwurzelte Emotionale. (Böschemeyer, 2019, S.82)

„Die Bilder des Unbewussten sind Ausdruck unbewusster Vorgänge. Sie sind die Gesichter unserer Gefühle und Gefühlskräfte. Sie bilden die Brücke zwischen der unbewussten und bewussten Welt. Sie haben daher Mittlerfunktion zwischen beiden Welten. Und das bedeutet, dass die viel ersehnte Ganzheit des Menschen nur dann Wirklichkeit zu werden beginnt, wenn er diese Bilder zu verstehen und sich mit ihnen auseinander zu setzen beginnt.“ (Böschemeyer, 2005, S.19)

Die Herausforderung des Menschen ist sein menschliches Wachstum, also die Menschwerdung. Dies kann gelingen, wenn der Mensch sich seiner selbst bewusst wird und seine Selbstentfremdung erkennt. Den Zugang zu der Quelle des Seins und den darin enthaltenen Wertgefühlen kann die WOP ermöglichen. Durch das Auffinden und Kennenlernen der eigenen Wertgefühlskräfte im *unbewussten Geist* wird das Leben nach den humanspezifischen Werten ausgerichtet. Werte sind nicht nur Leitlinien auf der Suche nach Sinn, sie geben auch Orientierung und führen zu mehr Lebensenergie. Richtet sich der Mensch also nach seinen Werten aus, so entsteht die Möglichkeit sinnvoller und authentischer zu leben als zuvor. (Böschemeyer, 2023c, S. 5) Die WOP wird, nach Böschemeyer, als eigenständige Methode und als logotherapeutisches Präventionskonzept verstanden. Dabei kann durch innere Wanderungen im von Frankl genannten *geistigen Unbewussten* diese kostbare innere Landschaft erfahren und interpretiert werden. Um diese eigenständige Methode der WOP nun anschaulicher darzustellen, werden die drei grundlegenden Säulen erläutert. Diese drei Säulen sind:

- Die Wertimagination, Begegnung mit inneren Wert- und Sinnbildern
- Das Enneagramm, Beschreibung von 9 Typen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsmustern
- Das wertorientierte Gespräch, in Anlehnung an den sokratischen Dialog (Böschemeyer, 2005, S.11 ff)

6.3 Wertimaginationen (WIM)

„Wertimaginationen sind begleitete, bewusst-unbewusste ‚Wanderungen‘ zu den Quellen der Wertgefühlkräfte, die im unbewussten Geist ihren Grund haben.“

(Böschemeyer, 2023c, S.5)

Die Wertimaginationen (WIM) sind zielorientiert und auf die spezifischen humanen Werte, wie Liebe, Mut, Vertrauen oder Freiheit, ausgerichtet. Bei diesem Prozess wird der Klient durch einen Mentor begleitet und nach dem Erlernten ist der Klient früher oder später befähigt, sich auch eigenständig seiner inneren Welt zuwenden zu können. Wichtig dabei ist, dass die Bilder und Symbole der inneren Welt nicht vorgestellt, sondern erwartet werden. Das zentrale Element dieser Methode ist die Beziehung zu den männlichen und weiblichen Gestalten, die als Wertgestalten anzusehen sind. Diese Beziehung fördert eine Selbst- und Sinnverwirklichung. Die Begegnungen mit den Wertgestalten ermöglichen eine kognitive, emotionale und energetische Annäherung zu den eigenen Werten, welche durch diese Wertgestalten selbst repräsentiert werden. Sie sind personifizierte Abbildungen eines bestimmten Wertes aus dem unbewussten Geist. Ihnen wird bei den Wanderungen die Führung überlassen. Wenn der Klient einmal mit ihnen vertraut ist, so können sie in schwierigen Situationen auch von selbst erscheinen. Bei den Wanderungen in der inneren Landschaft sind der Symbolgehalt der Bilder und ihr Ausdruck sowie die erlebten Gefühle und die Empfindungen des Klienten, entscheidend. Der Klient schildert im Austausch mit dem Mentor seine unmittelbaren Erlebnisse, Bilder, Symbole, Gefühle, Emotionen sowie das Aussehen und den Ausdruck der personifizierten Wertgestalten. Durch dieses phänomenologische Vorgehen wird die Eigenständigkeit des individuellen Erlebens des Klienten berücksichtigt und die Übernahme der eigenen Verantwortung gestärkt. Um den Begriff der Wertgestalten noch etwas spezifischer zu definieren, möchte ich hier näher darauf eingehen. Eine Wertgestalt repräsentiert z.B. den inneren Lebensbejaher (den Verbündeten), der als einer der Hauptgestalten der hellen Helfer anzusehen ist. Es gibt aber noch viele andere wie z.B. den Mutigen, den Verantwortlichen oder den Wahrheitsfinder. Darüber hinaus können sich nicht nur Symbole und Bilder der Lebensbejahung und die hellen Wertgestalten, wie der Verbündete, zeigen, sondern auch Symbole und Bilder der Lebensverneinung. Die lebensverneinende Hauptgestalt ist der sogenannte Gegenspieler. Auch hier gibt es

wiederum mehrere Gestalten, die lebensvereinende Aspekte symbolisieren, wie den Ängstlichen, den Zwanghaften oder den Süchtigen. (Böschmeyer, 2005, S.45 ff)

Im Zuge seiner Arbeit und den 60.000-80.000 durchgeführten Wertimaginationen, hat Böschmeyer eine Vielzahl an unterschiedlichsten Wertgestalten identifiziert. So gibt es bei den sinnstiftenden, hellen Wertgestalten (immer männlich und weiblich) folgende, um nur ein paar wenige zu nennen:

- Der Indianer (Personifizierung des Zusammenspiels von Geist und Natur)
- Der Lebenskünstler (Personifizierung des Zusammenspiels von Lebensklugheit und Humor)
- Der Wahrheitsfinder (Personifizierung der inneren Stimme)
- Das innere Kind (Personifizierung der unmittelbaren, spontanen, unverbrauchten Kräfte oder aber verletzter, noch nicht verheilte Anteile in uns)

Wie bereits angesprochen, existieren nicht nur sinngerichtete Wertausprägungen, sondern es gibt auch Gestalten, die sich der Sinnggebung verweigern. Auch hier nun ein kurzer Abriss der dunklen Wertgestalten:

- Der Gegenspieler und seine Epigonen
- Der Ängstliche (als sicht- und fühlbare Ausprägung unserer gegenwärtig innewohnenden Angst)
- Der Niedergeschlagene (als sicht- und fühlbare Ausprägung unserer gegenwärtig innewohnenden Niedergeschlagenheit)
- Der Hassende (als sicht- und fühlbare Ausprägung unseres gegenwärtig innewohnenden nach außen oder innen gerichteten Hasses)
- Der Eitle (als sicht- und fühlbare Ausprägung unserer gegenwärtig innewohnenden Eitelkeit) usw.

Alle Gestalten (helle und dunkle) verfügen über diagnostische, therapeutische und persönlichkeitsentwickelnde Erfahrungen und Kräfte, die sich weit über die Möglichkeit unseres Bewusstseins erstrecken. Die Aufgabe der Wertgestalten besteht darin, den Klienten in seiner Welt bei seiner Wanderung zu ermutigen, zu führen, zu bewahren, zu beglücken, ihm Vertrauen zu kommen zu lassen oder ihn zu heilen. (Böschmeyer, 2005, S. 49 ff).

In dem nun nachfolgenden Kapitel wird auf die Erscheinungsform sowie das Verhalten und den Ausdruck der beiden inneren Gegenpole in Form der Hauptgestalten – den

Verbündeten und den Gegenspieler – eingegangen. Darüber hinaus wird auch der methodische Ablauf einer Wertimagination erläutert.

6.3.1 Der innere Verbündete

Kommen wir nun zum inneren Verbündeten. Seine Eigenschaften, sein Aussehen und seine Botschaften, die auf Grund vieler tausender Wertimaginationen im menschlichen Kollektiv ein weitgehend einheitliches Bild wiedergeben:

„Er wechselt nicht häufig sein Aussehen. Fast immer zeigt er sich als helle Gestalt mit weißem Gewand. Warm und wohlwollend sind seine Augen. Oft streckt er dem Imaginanden seine Arme entgegen. Er wirkt freundlich, frei, kraftvoll, selbstbewusst, verständnisvoll, Vertrauen erweckend, großherzig, gütig, versöhnlich, liebevoll. (...) Er spricht weit weniger als der Gegenspieler. Er sagt etwa: Gut, dass du da bist, ich habe schon lange auf dich gewartet – Fürchte dich nicht – Trau dich! – Alles wird gut – Bleib bei mir – Komm wieder.“
(Böschemeyer, 2005, S.50 ff)

6.3.2 Der innere Gegenspieler

So wie der Verbündete, hat auch der Gegenspieler gewisse Eigenheiten und Muster, auf die hier nun kurz eingegangen wird. Diese Perspektive entspringt sowohl dem kollektiven menschlichen Unbewussten als auch den Erfahrungen des Mentors, Böschemeyer, in der Arbeit mit seinen Imaginanden:

„Er zeigt sich oft als eine riesige, furchterregende, hässliche Gestalt, als eine Mischung aus Mensch und Urtier, der gegenüber sich der Imaginand winzig und zunächst völlig ohnmächtig empfindet. Von ihm geht große Schwere aus. Sein Lachen, das grausam und teuflisch ist, hallt von allen Seiten wider. Oft grinst er höhnisch und prahlt: ‘Du siehst, welche Künste und Mächte ich habe!’ Sein Machtanspruch ist ungeheuerlich. Er wirkt kalt, verächtlich, zynisch, sadistisch, diktatorisch, brutal, hämisch, erpresserisch, gemein, vor allem unbesiegbar. Er versperrt alle Wege. Manchmal zeigt er sich auch als wutentbranntes ‚Rumpelstilzchen‘ oder als Giftzwerg.“ (Böschemeyer, 2005, S.53 ff)

Abschließend und zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Wertgestalten keine Einbildungen, Projektionsgestalten, Fantasiefiguren oder unbewusste Wünsche

darstellen. Viel mehr sind sie personifizierte Wirkmächte und Gefühlskräfte, die aus dem unbewussten Geist heraus entstehen und bislang noch keinen Zugang in unsere Realität gefunden haben und wirken durften. Durch die Verbindung mit unserem Bewusstsein und so der damit einhergehenden Wirklichkeitswerdung, kann der Mensch sich selbst und den noch nicht geborgenen Schatz erkennen und so seinem Leben Sinn geben. (Böschemeyer, 2023c, S.6)

6.3.3 Methodischer Zugang der Wertimaginationen (WIM)

Nach einer Einführung und Erläuterung zur WIM durch einen Mentor, wird auch der unbewusste Geist und seine Art der Kommunikation mit dem Imaginanden besprochen. Im Anschluss daran erfolgt eine Zielorientierung, die sich nach dem Anliegen des Imaginanden ausrichten kann. Dies kann z.B. ein Traum, ein depressiver Zustand, eine aktuelle Krise oder auch ein Satz, wie zum Beispiel *Ich darf sein, wie ich bin*, sein, nach der sich die Imagination richtet. Hierbei ist eine genaue Rücksprache mit dem Klienten nötig, um auch seine Absicht und sein Wollen für eine Reise in seine innere Welt zu erkennen. Auch noch im Vorgespräch wird ein mit dem Imaginanden abgestimmtes Einstiegssymbol definiert. Dieses Symbol kann beispielsweise der Lebensfluss, der Lebensbaum, das innere Meer, der innere Horizont oder auch die Körpermitte, um nur ein paar zu nennen, sein. Ein entscheidender Faktor liegt darin, dass nur diejenigen, die sich der inneren Welt öffnen und dem Erlebten Vertrauen schenken, in der Lage sind, die Bilder zu erschließen. Dadurch kann die lebensverändernde Kraft aktiviert und wirksam werden. In der Regel dauert eine WIM etwa 20-40 Minuten, die mit einer dreiminütigen Entspannungssequenz eingeleitet wird. Speziell bei den ersten Imaginationen können durch die Ratio vorgestellte Bilder oder der Druck, überhaupt in unbewusste Bilder eintauchen zu können, Störfaktoren bilden. Deshalb ist der Versuch im Zuge der Entspannungssequenz eine Leere im Kopf zu erzeugen, essenziell. (Böschemeyer, 2005, S.65 ff) Hierzu gibt es unterschiedliche Zugänge. Ein mögliches Vorgehen, nach Böschemeyer, möchte ich hier anführen:

- *Mögen Sie die Augen schließen?*
- *Lassen Sie die Gedanken abfließen, so gut es geht.*
- *Lösen sie ein wenig den Unterkiefer.*
- *Schauen Sie an, wie es in Ihnen atmet – ganz von selbst atmet, (Der Atem ist ein untrüglicher Indikator dafür, ob ein Mensch in seinem Lot ist oder nicht.)*
- *Spüren Sie einmal in ihre Körpermitte hinein.*

- *Spüren Sie auch in ihre Füße hinein – in die Sohlen, die Zehen, die Ferse.*“.
(Böschemeyer, 2005, S.69)

Es kann aber auch so sein, dass ein mögliches Bild, welches nach einer gewissen Zeit erscheint, den Einstieg in die Wanderung darstellen kann. Sehr hilfreich kann auch die Verwendung aller Sinne, wie hören, riechen, schmecken und das Sehen bzw. vielmehr einlassende Betrachten überhaupt, sein und dies auch an- und auszusprechen. Jeder Wahrnehmung, die nicht dem bewussten Geist entspringt, also den kontrollierten Gedanken, kann die Beziehung zum Einstiegssymbol verdichten. (Böschemeyer, 2005, S.71ff)

„Angesichts der Widerstände ist wichtig, geschehen zu lassen, was geschieht – in der begründeten Erwartung, dass der inneren Welt an nichts mehr liegt als daran, sich zeigen zu können.“ (Böschemeyer, 2005, S.73)

Zusammenfassend kann nun hier festgehalten werden, dass eine WIM mit einer Zielorientierung und dem vereinbarten Einstiegssymbol beginnt. Während einer inneren Reise werden Wertgestalten, die im Zusammenhang mit dem jeweiligen Thema stehen, am Einstiegssymbol (zum Beispiel dem Lebensfluss) erwartet. Der Imaginand wird auch von Anfang an vom Mentor aufgefordert und motiviert, sein Erleben (sehen, hören, riechen schmecken) und die in ihm aufkommenden Gefühle und Emotionen zu beschreiben.

Dem Erlebnis, dass auf den Klienten zukommt, kann er sich nur schwer entziehen. Es ist so intensiv, dass er zu einer existenziellen Auseinandersetzung mit den Erlebnissen aufgefordert wird. Stellt er sich dem Erlebnis, so wird er zum Mithandelnden. Weicht er aus, so verändern sich die Bilder und damit auch die Gefühlskräfte, die dann sinnverweigernd oder bei Annahme sinnstiftend wirken können. (Böschemeyer, 2019, S.90)

Ein wesentlicher Faktor bei der WIM ist die Erschließung der Symbolgehalte, der sinnstiftenden Wirkung. Was vermittelt dieses Symbol und was will es sagen? Was drückt es aus? Nicht das bloße Ansehen und Registrieren der Bilder und der

Erlebnisse ist entscheidend, sondern das damit verbundene Verstehen und Begreifen steht bei den WIM im Vordergrund. (Böschemeyer, 2019, S.111)

Im nächsten Kapitel wird auf ein weiteres Element, das Enneagramm, eingegangen. Dabei werden überblicksmäßig die neun unterschiedlichen Menschentypen, die neun Gesichter der Seele, erläutert. Im Detail wird im übernächsten Kapitel der Glückssucher – Typus 7 genauer behandelt und seine Eigenschaften dargelegt.

6.4 Das Enneagramm

Schon die alten Griechen versuchten den menschlichen Typus mit seinen vielfältigen Verhaltensweisen in gewissen Grundstrukturen zu erfassen. Das Enneagramm stellt ein System dar, um die vielfältigen Verhaltensweisen der Menschen zusammenzufassen. Dabei zielt dieses System nicht darauf ab, eine Schubladisierung der Menschen vorzunehmen. Es ist ein System, das versucht Wege zu finden, um die Menschen körperlich, seelisch und geistig besser zu verstehen und ihnen dadurch die angemessene Hilfe entgegen bringen zu können. (Böschemeyer, 2020, S. 27). Um sich also selbst näher zu kommen und in Erfahrung zu bringen, in welchem Typus man sich wiederfindet, kann als einer von mehreren Schritten die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Lebens-Leitsatz sein. Dieser Leitsatz hat den Menschen und sein Leben geprägt, was aber nicht heißt, dass dieser Leitsatz den gereiften Menschen noch widerspiegeln muss. (Böschemeyer, 2019, S.178)

Folgende Leitsätze stehen hinter den folgenden Typen:

1. *Der Reformier: Ich sollte das Richtige tun.*
2. *Der Helfer: Ich sollte – vor allem – anderen helfen.*
3. *Der Macher: Ich sollte Erfolg haben.*
4. *Der Romantiker: Ich sollte ein Besonderer sein.*
5. *Der Beobachter: Ich sollte Abstand wahren.*
6. *Der Loyale: Ich sollte mich anpassen.*
7. *Der Glückssucher: Ich sollte glücklich sein.*
8. *Der Boss: Ich sollte vorne sein.*
9. *Der Stille im Land: Ich sollte mich zurücknehmen.“* (Böschemeyer, 2019, S.178)

Der Leitsatz ist als Widerstand gegen die persönliche Weiterentwicklung zu verstehen. Er wird als typologischer Hauptwert angesehen. Die Sinnerfahrung eines Menschen hängt von der Umsetzung seiner Werte ab, wobei der Leitsatz, also der Hauptwert, daran maßgeblich beteiligt ist. Durch das Leben des Hauptwertes kann es zu einer Vernachlässigung oder einem nicht Ausleben von weiteren Werten kommen. Darüber hinaus wird der Weg zu einem ganzheitlichen Leben, durch die Verdrängung der eigenen Wahrheit, behindert. Deshalb ist eine Auseinandersetzung mit dem Enneagramm wichtig, um zu erkennen, das werden zu können, was wir sein könnten, nämlich Menschen die sich selbst, das Leben und auch andere Menschen annehmen. (Böschmeyer, 2020, S.31ff)

Weitere Zugänge, um seinen Typus herauszufinden bzw. näherzukommen, wären folgende:

- Mit geschlossenen Augen den Satzbeginn, *Ich bin ein Mensch der* auf sich wirken lassen. Der Mentor stellt immer wieder aufs Neue diesen Satz, schreibt die Antworten nieder und bespricht im Nachgang mit dem Imaginanden die Ergebnisse.
- Mit geschlossenen Augen einen weiteren Satzbeginn, *Im Grunde bin ich ein Mensch der* auf sich wirken lassen.

Nach der Beendigung dieses Prozederes werden die Antworten dem Imaginanden vorgelesen, mit dem Ziel, dass er seinem Typus näherkommen kann.

- Eine weitere Methode, wenn sich bis dahin noch nichts gezeigt hat, ist die Durchführung einer Wertimagination. Jeder Typus zeichnet sich nämlich durch spezifische Eigenschaften aus, die auch in den Imaginationen zum Vorschein treten und als typologische Merkmale erkannt werden können. (Böschmeyer, 2020, S.33ff)

Im nun folgenden Unterkapitel werden die einzelnen Typen kurz vorgestellt. Hier sei auch noch angemerkt, dass jeder Typus sowohl positive als auch negative Anteile in sich trägt. Im Detail wird dazu im nächsten Hauptkapitel, der Glücksucher, eingegangen.

6.4.1 Der Reformier

Dieser Typus will immer hoch hinaus und er gibt sich selten mit dem zufrieden, was gerade ist. Er will immer mehr vom Leben. Sein Anspruch an sich selbst ist die eigene Veränderung und die Veränderung der Welt. Das Leben soll für ihn vollkommen sein. Seine positive Veränderung kann auch in jene Richtung gehen, dass er die Dinge nun einmal so lässt wie sie sind. (Böschemeyer, 2020, S.37)

6.4.2 Der Helfer

Dieser Typus verfolgt den Anspruch gebraucht zu werden. Die Aufopferung und das Gefühl für andere da zu sein, erfüllt ihn mit Sinn. Ein weiterer Wesenszug von ihm ist, dass er gerne seine Liebe und auch sich selbst verschenkt. Sein Schlüssel liegt in der Selbstliebe. Denn wenn er einmal erkannt und verstanden hat, sich selbst zu lieben, dann öffnet er dadurch auch das Herz der anderen. (Böschemeyer, 2020, S.59)

6.4.3 Der Macher - Erfolgsmensch

Der Macher lässt nichts unversucht und tut sehr viel, um bewundert zu werden. Er genießt diesen Zustand über alles. Er verbirgt sich auch oft hinter einer Maske und kann dadurch fast nicht mehr gesehen werden. Doch wenn er es schafft, sich selbst anzunehmen, so wie er ist, wenn er sich zu sich bekennt, dann wird und wirkt er klar wie ein frischer klarer Gebirgsbach. (Böschemeyer, 2020, S.75)

6.4.4 Der Romantiker

Das Besondere ist es, was er liebt und diesen Typus Mensch einzigartig macht. Er ist auf der Suche nach dem Besonderen, seinem Schatz im Leben. Auch wenn es manchmal so scheint, als ob nur der Weg sein Ziel ist, ist er auf der Suche nach seiner inneren Heimat. Wenn er in sich ankommt und diese findet, dann wird auch die äußere, gewöhnliche Welt ein Ort, an dem seine Seele Ruhe findet. (Böschemeyer, 2020, S.91)

6.4.5 Der Beobachter

Dieser Typus braucht Abstand von den Dingen des Lebens, die ihm zu turbulent und zu lebendig erscheinen. Er ist prädestiniert dafür, alle Brücken abubrechen, wenn er das Gefühl hat, dass ihm jemand zu nahekommt. Es kann aber auch sein, dass er irgendwann die Einsamkeit nicht mehr aushält und so tief in sich spürt, dass er versucht die Brücke wieder aufzubauen, um in den Garten der Menschen zu gelangen. (Böschemeyer, 2020, S.109)

6.4.6 Der Loyale

Der Loyale vermittelt manchmal den Eindruck, dass er alle anderen Menschen nötiger braucht als sich selbst. Unter Gleichgesinnten fühlt er sich wohl und unter ihnen geht er voll auf. Sollte er es schaffen zu erkennen, dass er viel mehr ist, als einer unter vielen anderen, dann schafft er es, sich aufzurichten und seinen eigenen Weg zu gehen. (Böschemeyer, 2020, S.129)

6.4.7 Der Glückssucher

Der Glückssucher ist immer auf der Suche nach einer Party, der Freude, der Lust, der Liebe und dem Glück. Hier ist anzumerken, dass er dies auch fast immer findet. Doch wenn das Leben ihm Dinge und Situationen zuschwemmt, die nicht so erfreulich und glücksbringend erscheinen, dann macht er sich erneut auf den Weg. Er entschwebt gerne in den Himmel zu den Wolken, um dort sein Glück zu finden und den Niederungen des Daseins zu entkommen, die er nur schwer aushalten kann. Doch wenn er zu begreifen beginnt, dass das Leben aus Dualität besteht und auch die dunkle, nicht erfreuliche Seite des Lebens dazugehört, dann fängt er an, das ganze Leben zu lieben. (Böschemeyer, 2020, S.149)

6.4.8 Der Boss – der Starke

Tief in seiner eigenen Kraft ist er verwurzelt. Er braucht die ständige Herausforderung, um diese zu spüren und um andere besser durchblicken zu können. Der Kampf stellt für ihn das Leben dar. Oft gibt es für ihn nur schwarz oder weiß. Doch auch das Kind wohnt in ihm, das dem zarten Spiel des Lebens zugetan ist und in seinem Leben zum Ausdruck kommen möchte. (Böschemeyer, 2020, S.167)

6.4.9 Der Stille im Land – der Ursprüngliche

In seiner eigenen weiten und sonst niemand bekannten Welt fühlt sich der Ursprüngliche am wohlsten. So wird er oft über die Außenwelt von der für ihn so wichtigen Innenwelt abgelenkt und abgehalten. Wenn sich der Ursprüngliche aber seiner eigenen Kraft bewusst wird und begreift, dass Leben Aufgabencharakter hat, so beginnt auch er sich für das Leben zu öffnen und seinen Verantwortungen zu stellen. (Böschemeyer, 2020, S.183)

Kommen wir nun zur letzten, dritten Säule der *Wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung*, dem wertorientierten Gespräch.

6.5 Das wertorientierte Gespräch

Die Tiefe des Menschen stellt ein weites Meer dar, mit einer Fülle an Gedanken und Gefühlsvarianten. Die darin wohnende Seele ist vielstimmig und vielsagend und es wird meist nur ein Bruchteil zum Ausdruck gebracht, was in einem Menschen vorgeht. So richtet sich das wertorientierte Gespräch auf all jene Aspekte des Menschen, die bis dato noch nicht zum Ausdruck gebracht wurden. Auf all das, was sie bisher noch nicht bewusst gefühlt, gesagt und gedacht haben. Es stellt somit ein Tool dar, welches den Fühl- und Denkhorizont bei der Erweiterung dahingehend unterstützt. Es ist primär auf das Erkennen von neuen Werten- und Sinnerfahrungen ausgerichtet und unterstützt dabei, wie bei einer Geburt, bisher nur Erahntes oder Unbewusstes ins Bewusstsein zu heben.

Die Sprache, die als Hebamme anzusehen ist, wird berührend und treffend gewählt. Darüber hinaus ist es wichtig das Gegenüber zu sehen und ihm dadurch Zuneigung entgegenzubringen. Dem Gegenüber zuhören und in das Gesagte hineinhören. Berührende und treffende Sprache ist auch gegeben, wenn das Gegenüber als Wesen erkannt wird. Was sagt er? Wie sagt er was? Wie sind sein Lachen und Weinen? Was strömt aus ihm heraus? Entscheidend dabei ist auch die Wahrhaftigkeit des Mentors und die Vermittlung seiner Wahrnehmungen. Wie er den Klienten erlebt, wie seine Gefühle, Gedanken zu dem Erlebten mit dem Imaginanden aussehen. Auch das Verwenden von Bildern, die als Wurzeln der Worte und als Gesichter der Gefühle anzusehen sind, können bei der geistigen Geburt unterstützen. Auch das Aushalten von Stille, ein Ort, in dem der Seele Zeit gegeben wird, sich zu sammeln, ist unerlässlich. (Böschmeyer, 2019, S.188 ff)

„Wollen wir eine Brücke schlagen von Mensch zu Mensch – und dies gilt auch von einer Brücke des Erkennens und Verstehens -, so müssen die Brückenköpfe eben nicht die Köpfe, sondern die Herzen sein.“ (Viktor-Frankl-Zentrum Wien, 2023c)

7 Der Glückssucher – Typus 7

Im nun nachfolgenden Teil der Arbeit werde ich auf den Glückssucher eingehen, da dieser Typus, im Zuge und der Vorbereitungen auf die Wertimaginationen, mit mir

erarbeitet wurde. Dieser Typus stellt also meine persönliche Grundstruktur mit hellen und dunklen Seiten dar. Wie bereits erwähnt, gibt es in jedem Typus helle und dunkle Pole, also Eigenschaften und Dynamiken die einen Typus ausmachen. Im nun vorliegenden Abschnitt dieser Arbeit werde ich auf diese zwei Pole sowie die Möglichkeiten zur Weiterentwicklung näher eingehen.

7.1 Die positiven Eigenschaften – der helle Pol

Der Glücksucher ist ein Mensch, der das Leben liebt und küsst. Wenn er den Raum betritt, so kommt Freude auf. Man kann sich nur schwer seiner Ausstrahlung entziehen und seine Lebenslust ist einfach ansteckend. Gelingt es jemanden sich dem zu widersetzen, so lächelt der Glücksucher die grauen Mauern des Gegenübers mit seinem Charme nieder. Sein Anliegen ist, von den bunten Bäumen des Lebens die Früchte zu ernten, die aus seiner Sicht nur für ihn gewachsen sind. Aufgeschlossen gegenüber dem Leben ist er und dadurch spielt die Vergangenheit für ihn keine zentrale Rolle. Die Gegenwart ist es, in dem sein Leben stattfindet und in der er die Früchte der Freude ernten will. Deutlich fühlt er den Sinn im Leben des Jetzt. Dadurch bietet ihm das Leben auch viele Anlässe des Staunens. So hat sich der Glückssucher viele *Kindlichkeiten* bewahrt. Spielend und staunend, mit einer Weltoffenheit, nach neuen Möglichkeiten suchend, wandert er durchs Leben. Er versucht ständig sein Leben zu optimieren. Seine Fähigkeit dem Leben Positives abzugewinnen ist unerschöpflich. Er kann auch sehr gut Leute zusammenbringen und sie zu neuen Ideen, Ansätzen und Möglichkeiten motivieren. Mit Gewissheit glaubt er immer an ein gutes Ende. Dadurch ist er experimentierfreudig, neugierig und engagiert. Er sieht das Leben als Geschenk, über das er sich auch immer wieder Gedanken macht. (Böschmeyer, 2020, S.149 ff)

7.2 Die negativen Eigenschaften – der dunkle Pol

Da der Glückssucher in der Gegenwart, im Jetzt, lebt, bestimmt der Augenblick, was mit ihm passiert. Überspontan, impuls gesteuert, planlos, ziellos und hektisch wandert er durch die Zeit. Er kostet das Leben mal hier, mal da und manchmal tut er nichts. Dieses Nichtstun ist der Ausdruck lähmender Trägheit und zutiefste Frustration. Er ist einer vom Leben getriebener, der sich seiner Werte und dem dahinterliegenden Sinn oft nicht bewusst ist. Seine Devise lautet *Einmal ist keinmal*. Schwer tut er sich mit Regeln, denn für ihn ist nichts verpflichtend oder verbindlich. Dadurch ist sein Leben nur eine Ansammlung von Bruchstücken, ohne persönliche Geschichte, da er nicht

genau weiß, was er will. Er vermeidet auch den Blick auf die Wirklichkeit und das Leben, so wie es nun einmal ist. Er widmet sich der oberflächlichen Welt und vergisst aus sich selbst heraus zu leben und zu genießen. Er entzieht sich seiner dunklen Seite, was das größte Problem dieses Typus darstellt. Den inneren Schmerz hält er nur schwer aus und deshalb entzieht er sich diesem und versucht ihn zu vermeiden. Er bleibt nicht stehen, um sich das Problematische anzusehen. Kommt er aber nicht aus, dann hilft ihm sein eigenes generöses Verhältnis zur Wahrheit über seine dunklen Themen hinweg. Durch diese Strategie kann er weder sich selbst, noch dem ganzen Leben mit seinen Grenzen oder Möglichkeiten begegnen. Wer das Leben nur zur Hälfte annimmt, also nur die schönen Dinge des Lebens erträgt, der lebt das Leben nicht zur Hälfte, sondern gar nicht. Er versucht sich durch Ablenkung aus der Situation zu manövrieren, in dem er ohne Prüfung und genauen Plan sich seinen schillernden Wünschen zuwendet. Das Problem dabei ist aber, dass die Seele diesen Schmerz nicht vergisst und in ihr speichert. Zur gegebenen Zeit und dem richtigen Anlass bricht dieser Schmerz dann hervor. Was aber nicht heißt, dass der Glücksucher sich dann diesem Schmerz stellt. Er ist, in Perfektion, der Schmerz- und Gefühlsverdränger. Dies führt dazu, dass das Gefühl des *nicht Wertseins*, vom unbewussten Geist an die Oberfläche, also in den bewussten Geist, transportiert wird. Die dadurch angetretene Flucht nach vorne führt ihn in die Geltungssucht. Er erreicht aber das Gegenteil von dem, was er sich wünscht. (Böschemeyer, 2020, S.152 ff)

„Oft tritt er großspurig und anmaßend anderen gegenüber auf. Oft ist sein Verhalten wenig sozial. Oft wirkt er distanzlos und entwickelt andern gegenüber wenig Feingefühl. Oft beschränkt er durch seine ‚Freiheit‘ deren Freiraum. ‚Sozial‘ erscheint er oft nur dann, wenn er sich mit denen verbündet, die ihm in dem, was er sich augenblicklich wünscht, entgegenkommen.“ (Böschemeyer, 2020, S.154)

Die Abwehr, die ihm von Menschen entgegengebracht wird, verletzt ihn. Die im Typus innewohnende Schlussfolgerung daraus ist, die Flucht in Abwechslung, in die Zerstreuung und in andere glücksversprechende Unternehmungen. Er sieht sich nicht in der Schuld, sondern projiziert diese auf die anderen, für die er, durch die Distanz zu seiner inneren Gefühlswelt, selbst zuständig ist. In Wahrheit fehlt dem Glücksucher der innere Halt, da er keine Verbindung zu seinen Wurzeln hat. Er schreit aber innerlich

nach diesem Halt. Der Grund für dieses nicht Fühlen des Schmerzes sind emotionale Entbehrungen in der Kindheit. Dieser Mangel führte zu einem geringen Sicherheitsgefühl. Das Resultat daraus ist, dass das Kind sich viel zu früh um sein eigenes Leben kümmern musste. Ein weiterer Ansatz ist jener, dass eine willkürliche und erzieherische Regellosigkeit, sowie zu wenig Identifizierungsmöglichkeiten, den Anstoß für diese Lebensführung gaben. (Böschemeyer, 2020, S.154 ff)

Was kann dem Glücksucher nun helfen, um aus dieser Misere zu gelangen? Welche Ansätze gibt es, um seinem inneren Credo ‚Ich sollte doch glücklich sein‘ Abhilfe zu verschaffen? Dies wird nun im nächsten Abschnitt behandelt.

7.3 Potential zur Weiterentwicklung

Um ans Ziel seiner Sehnsüchte zu gelangen, muss der Glücksucher akzeptieren und anerkennen, dass das Leben auch eine dunkle Seite hat. Kein Weg führt daran vorbei und auch kein anderer Weg kann ihn so schnell an sein persönliches Ziel bringen, wie die Akzeptanz und das Hineinfühlen in die dunkle Seite des Lebens. (Böschemeyer, 2020, S.156)

Ein Weg, um sich selbst näher zu kommen und das Leben in seiner ganzen Fülle zu spüren und zu fühlen, ist der innere Halt. So ist er auf Menschen angewiesen, die in dabei unterstützen, nicht davonzurennen, wenn er sich den Widrigkeiten des Lebens entziehen möchte. Sein unbewusster Geist wartet auf ein rotes Signal, dass ihm *Halt - Stopp* gebietet. Er wird sich diesem Halt aber nur dann stellen, wenn dies eine freundschaftliche und keine moralische Aufforderung darstellt. (Böschemeyer, ebda)

„Denn wenn er die Freundschaft hinter dem ‚Halt!‘ spürt, zeigt sich ihm das, wonach er sich sehnt: Zuwendung und Angenommensein. Wenn Freunde ihm einen Halt gebieten, beginnt er Halt im Leben zu finden und zu fühlen.“
(Böschemeyer, 2020, S.156 ff)

So führen zum Halt im Leben verschieden Ansätze, wie z.B. die Aktivierung des Körpers, die Erhellung der dunklen Seite mit ihren verdrängten Inhalten und das Erfühlen der eigenen Werte. Die Unterstützung sollte auch auf die Unterbrechung

seines Rennens gerichtet sein, damit er überhaupt diese Reise beginnen kann. (Böschmeyer, 2020, S.157)

Nicht aus Bequemlichkeit, Überheblichkeit oder Tollkühnheit weicht der Glückssucher seiner Schattenseite aus, sondern weil er Angst hat, sich den Niederungen des Lebens, den Bedrückungen und Bedrängungen zu stellen und den dahinter liegenden Gefühlen nicht gewachsen zu sein. Dadurch wirkt er sehr ambivalent und hin und her gerissen, zwischen den Trieben der Befriedigung und den Reizen der Außenwelt. Er wirkt, als hätte er keine Mitte. Um seine Mitte zu finden, wird in der Literatur von Böschmeyer, z.B. eine Körperübung, um sich zu verwurzeln und ins Hara, in die Mitte, zukommen, abgebildet. Darüber hinaus gibt es verschieden Fragetechniken, wobei sich eine mit der Bewusstwerdung der Vergangenheit auseinandersetzt. Die dritte Variante wäre durch die Analyse der Träume oder durch Wertimaginationen zum Ort des inneren Haltes zu reisen. Ein weiterer essenzieller Weg in diesem Zusammenhang stellt die Realitätsprüfung dar. Diese Prüfung ist deshalb so wichtig, da er sehr oft nicht ausreichend hinsieht. Hinsieht auf das, was er denkt, was er sagt und was er tut und vor allem was er fühlt. Er sieht auch zu wenig auf das, was andere sagen, denken, fühlen und tun. Er fragt auch nicht nach, ob seine Wünsche und Impulse für ihn und andere vertretbar oder realisierbar sind. (Böschmeyer, 2020, S.157 ff)

„Doch wenn er sich vornimmt, mehr als bisher aus sich machen zu wollen, wird er sich auch dazu bereit finden, sich den unscheinbarsten aller Glück bringenden Sätze einzuverleiben, täglich mehrere Male und das auf lange Zeit: ‚Ist das, was ich jetzt empfinde, denke und tue, wahr? Wenn er dann durch diese Frage sensibilisiert, seine inneren Bedrängnisse, Bedrückungen und Schmerzen zu fühlen beginnt, wird sich im Laufe der Zeit auch sein Lebensgefühl verändern.“ (Böschmeyer, 2020, S.161)

Die Flucht in seine Fantasie ist für den Glückssucher ein weiterer Ausweg aus der Schattenseite, die ihm aber die Bodenhaftung entzieht. Dadurch kann er nicht Stellung beziehen zu dem Thema, um das es eigentlich geht. Dadurch verbaut er sich die Chance die Freiheit und das in ihr wohnende Glücksgefühl zu erlangen. Was dagegen hilft, ist die Einsicht sowie die Bemühung weniger fantasievolle, nicht der Realität entsprechende Bilder zuzulassen. Ein letzter Ansatzpunkt in diesem Zusammenhang

ist auch, dass der Glücksucher das *Bleiben bei den Dingen* anstreben sollte. Der Schlüssel darin liegt im Verweilen, also im Stehenbleiben. Durch die Betrachtung wird eben nicht nur die Außenseite, sondern auch die Innenseite, also das Wesen der Dinge oder des Menschen, nicht nur die Gestalt, sondern auch der innere Gehalt, erkannt. (Böschemeyer, 2020, S.161ff)

Das nächste Kapitel wird einer Wertimagination, einer Reise zum inneren Kind, gewidmet, um nun von der Theorie in die Praxis zu kommen und das Erlebte anschaulich darzustellen.

8. Eine Reise in das Innere

Als Ziel wurde eine Reise zum inneren Kind vereinbart. Nach der Entspannungssequenz wurde für den Einstieg als Thema eine Treppe gewählt.

Imaginand: Ich stehe vor einer breiten Treppe, ca. 2m breit. Es ist eine Treppe wie in Italien, so wie auch die Balkone sind. Sie ist weiß, aus Stein und Mauer. Nach unten hin wird sie grau, dann schwarz.

Mentor: Was strahlt die Treppe aus?

Imaginand: Ungewissheit. Oben ist sie weiß und einladend, dann wird sie aber grau und schwarz. Es ist eine offene Treppe. Die Umgebung: Da ist es wie bei einer Felskante. Es ist eher düster, grau, steinig, dunkel. Es geht ein Wind, es ist kein schönes Wetter.

Mentor: Wie geht es dir?

Imaginand: Körperlich gut. Es ist alles okay derweil, - wissend, dass ich nach unten gehen werde, neugierig. Es fliegen schwarze Vögel, es ist eine düstere Stimmung.

Mentor: Willst du die Treppe hinuntergehen? Wie ist jetzt dein Gefühl?

Imaginand: Ich möchte mein inneres Kind bergen. Ich gehe Schritt für Schritt, habe eine Hand am Handlauf rechts. Es geht ins Endlose. Ich sehe nicht, wie weit es runtergeht. Ich schaue zurück und bin schon recht weit unten. Es ist ein ganz schönes Stück hinauf zur Kante. Die Treppe wird jetzt grau. Ich sehe, wo ich hinsteige, es ist eine düstere Stimmung. Ich habe das Gefühl, dass wenn ich den Verbündeten brauche, er gleich da ist. Ich schaue zurück, es ist weit. Die Treppe wird schmaler. Ich kann beide Handläufe berühren. Die Treppe wird schwarz. Es wird schwärzer und

schwärzer. Wenn ich zurückschaue, ist es so, als ob oben nur noch ein kleines Licht wäre. Die Treppe wird schmaler, es sind nur Stufen, es ist schmal und sehr finster. Jetzt bin ich auf einem Podest. Es ist abgegrenzt, rundherum ist es schwarz. Es ist nicht so groß. Ich weiß nicht, ob da ein Abgrund ist, wenn ich runter steige. Es sind 1-2 Meter. Ich leuchte, ich merke, dass es da wo ich bin, ausgeleuchtet ist. Nun sehe ich den Raum, da ist Boden rund um mich. Da ist das Podest, die Treppe, oben das Licht. Hinter der Treppe, die Stufen aus Brettern hat, da bin ich als Kind, ganz blond, in der Dunkelheit. Das Kind schaut zu mir. Es sieht verschüchtert, ängstlich und unsicher aus. Ich knie nieder und sage *Komm her!*. Das Kind könnte sich deshalb verstecken, weil es Angst hat vor einem Geräusch oder dem Gebrüll eines Tieres – als hätte es das gehört.

Mentor: Bitte den kleinen Michael, dich dorthin zu führen, woher er gekommen ist.

Imaginand: Er kommt her und umarmt mich. Er ist eingeschüchtert. Ich nehme ihn in den Arm und drücke ihn.

Mentor: Dein Gefühl?

Imaginand: Schön, ihn beschützen und ihm Sicherheit geben zu können.

Mentor: Wie geht es ihm?

Imaginand: Er scheint Geborgenheit und Sicherheit zu spüren, dass da jemand ist. Ich sage zu ihm: *Gemma schau!* Wir gehen rechts weg in die Dunkelheit, vorsichtig, nicht wissend, was da hereinplatzen könnte. Man sieht den Boden nur durch den Lichtkegel, es ist dämmrig.

Da ist das Erlebnis. Wir gehen zum Bauernhof meiner Großeltern, das macht ihm Angst. Da ist Gebrüll von meinem Großvater. Der Traktor. Der Großvater erleidet einen Schwächeanfall. Er hat gewimmert und der kleine Michael hat gespielt und ist dem Wimmern nicht nachgegangen. Da ist eine Schuld spürbar.

Mentor: Wie geht es dem kleinen Michael?

Imaginand: Er wirkt ängstlich und verschreckt, dass er versagt hat, seinem Opa nicht geholfen hat.

Mentor: Wie geht es dir, wenn du das siehst?

Imaginand: Es macht was mit mir. Ich bin enttäuscht, traurig. Das Gefühl ist verletzend, versagt zu haben.

Mentor: Lass bitte den Verbündeten zu euch hinzukommen. Wie wirkt er auf dich?

Imaginand: Er vermittelt: *Wie kann ich helfen?*, da ist Unterstützung, Zuversicht, *Alles ist halb so schlimm.*

Mentor: Lass bitte auch den Wahrheitsfinder hinzukommen. Wie wirkt er?

Imaginand: Er kommt von oben als Lichtgestalt und landet vor uns. Der Großvater liegt dort, der Wahrheitsfinder erhellt alles und er beruhigt die Situation. Er streicht dem kleinen Michael über den Kopf. Für den kleinen Michael ist das wie eine Erlösung. Er vermittelt: *Ich bin da*, mein Gehilfe, er macht sich um nichts Sorgen. Wir gehen gemeinsam rüber und helfen dem Opa auf. Der kleine Michael ist dankbar, er fühlt sich sicher. Da gibt es jemanden.

Wir helfen dem Opa auf. Der Wahrheitsfinder strahlt positive Energie aus. Er hält die Knöchel vom Großvater. Der kleine Michael drückt ihn. Es ist wie eine Erlösung. Das Gesicht geht auseinander. Der Opa sagt: *Alles is guat, mei Bua*.

Mentor: Wie geht es dir?

Imaginand: Es ist schön, das anzuschauen und es tut gut. Schade, dass der Opa nicht gesehen hat, wie ich mich entwickelt habe, lebend.

Mentor: Was strahlen die Augen deines Opas aus?

Imaginand: Wärme. *Du wirst das schon machen. Ich bin stolz auf dich.* Der Wahrheitsfinder nimmt mir die Schuld. Ich brauche mir keine Vorwürfe zu machen. Es ist alles gut.

Mentor: Glaubst du ihm?

Imaginand: Ja. Es fühlt sich rund an, abgeschlossen, erledigt. Es wird heller, klarer. Die Situation wird klarer.

Mentor: Hast du jetzt noch einen Impuls in dir?

Imaginand: Ich gehe zu meinem Opa, drücke ihn, *Ich hab dich lieb.* Ja, er nimmt das an. Ich sage: *Ich hätte mir mehr Aufmerksamkeit erwartet, dass man mich mehr bei der Hand nimmt.* Er sagt, er habe sein Bestes getan und dass er nicht immer korrekt mir gegenüber war. Ich drücke ihn, der kleine Michael drückt ihm am Oberschenkel.

Mentor: Dein Gefühl, jetzt?

Imaginand: Es ist erledigt. Das Bild verblasst. Ich bin mit den beiden Wertgestalten und dem kleinen Michael noch da, dahinter ist es durchgehend weiß und erleuchtet. Es wird heller.

Mentor: Gibt es noch einen Ort, zu dem dich deine beiden Wertgestalten hinführen möchten?

Imaginand: Da ist der Stadl gegenüber von unserem Haus. Da stehe ich, das war in der Hauptschulzeit, mit einem Buttermesser. Ich wollte mich umbringen.

Mentor: Warum?

Imaginand: Wegen meiner schulischen Leistungen.

Mentor: Wie wirkt der jugendliche Michael?

Imaginand: Er ist recht verzweifelt, weinerlich, hilflos, ängstlich. Ich finde ihn arm. Ihn zu sehen, wie er auf sich allein gestellt ist, da ist viel Verzweiflung. Der Wahrheitsfinder umarmt ihn mit seinen Flügeln und spendet Energie und Licht. Ich spüre gerade einen massiven Schmerz in meiner linken Ferse.

Mentor: Was sagt dein Wahrheitsfinder zu diesem Schmerz?

Imaginand: Es ist auszuhalten. Es ist wie es ist. Ich gehe zum Michael, ich habe ihn, ich halte und beruhige ihn. Ich vermittele ihm: *Du wirst dein Leben meistern.*

Mentor: Wird er dadurch ruhiger?

Imaginand: Ja. Er ist dankbar. Es geht um Erlösung, dass ihn jemand versteht und ihm zuhört, dass wir das gemeinsam hinkriegen. Der Verbündete greift ihm auf die Schulter, wie er es auch immer bei mir tut und begrüßt ihn auf die bekannte Weise, Stirn an Stirn, Aloha – der göttliche Atem. Man merkt, wie er stärker wird, wie er größer wird. Er klatscht in die Hände, alles wird gut. Er hat Vertrauen. Das Gesicht geht auseinander. So wie, ich kann mich auf den großen Buddha verlassen. Die Wertgestalt hält ihre Hände über unsere Köpfe. Er geht in mir auf, gestärkt, wissend, dass alles okay ist, sicher.

Mentor: Ist der kleine Michael noch bei euch?

Imaginand: Er sitzt auf dem Podest, wissend, dass alles gut ist. Wir gehen die Treppe wieder nach oben, die beiden Wertgestalten und der kleine Michael gehen mit. Nach oben hin löst er sich auf, wird immer durchsichtiger.

Mentor: Was sagt dein Wahrheitsfinder?

Imaginand: Es ist alles okay, das ist erledigt. Wir sind oben. Es ist alles heller. Die Stiege ist jetzt ganz, weiß, das Podest ist weiß.

Mentor: Dein Grundgefühl?

Imaginand: Einiges geschafft zu haben. Dankbarkeit, den Wertgestalten gegenüber.

Mentor: Was sagen sie?

Imaginand: Das ist eine Selbstverständlichkeit. Sie gehören zu mir. Egal was ist, sie helfen mir immer. Ich habe Unterstützung bei alledem, was ich vorhabe, auch beim Rauchen aufhören. Sie können es mir nicht abnehmen, aber sie begleiten und unterstützen mich. Ich falle ihnen um den Hals, drücke sie fest und bedanke mich, dass ich sie kennenlernen hab dürfen und dass sie da sind. Vom Wahrheitsfinder kommt Kraft, Liebe, Licht. Er ist wertvoll, aktiv. Dann verschwindet er nach oben in die Luft.

Vom Verbündeten kommt Positivismus, positives Denken, *Du wirst es schaffen, Keep cool*. Er verabschiedet sich, geht über die Kante, springt runter, weg ist er. Ich bedanke mich bei meiner inneren Welt für mein Leben und die universellen Gesetzmäßigkeiten und verabschiede mich. Ich bin jetzt sehr zufrieden und zutiefst berührt.

9. Persönliche Interpretation

Seit dem Beginn meiner Ausbildung zum psychosozialen Berater, im Oktober 2021, und dem Kennenlernen der Logotherapie, sowie dem Interesse an der Wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung, durfte ich als Mensch, für mich spür- und wahrnehmbar, extrem reifen. Ich bin der Meinung, dass alles zu seiner Zeit und in der nötigen Dosis geschieht, dass das Leben einem das erforderliche, zur Auflösung, Reifung und Weiterentwicklung, zuschwemmt. Ich begann in dieser Zeit auch mit einer Einzelselbsterfahrung, die mich neben den verpflichtenden Selbsterfahrungen im Zuge der logotherapeutischen Ausbildung, weiterbrachte. Dieses Feedback habe ich auch von unterschiedlichsten Menschen, mit denen ich zu tun habe und auch von sehr lieben Freunden, erhalten.

Die über zwanzig Wertimaginationen, die ich in dieser Zeit machte, möchte ich auf keinen Fall missen. Diese Reisen in mein Inneres, in meinen unbewussten Geist, stellen einen unermesslichen Schatz dar, den ich auf keinen Fall missen möchte. Mir wurde dadurch eine Technik gezeigt und eine Welt eröffnet, die die Möglichkeit bietet, sich alte und im Ursprung liegende Verletzungen aufzulösen und daraus Kraft und Energie zu schöpfen. Jede einzelne Reise in die innere Welt, ich nenne es bewusstes Träumen, ist wie ein Urlaub, den ich real erlebt habe und der sich auch im Nachhinein noch immer real anfühlt und abrufbar ist. Die Reisen waren, sowie auch in der Literatur beschrieben, mit allen Sinnen erlebbar. Ich konnte meine Wertgestalten sehen, plastisch, dreidimensional und real, ich konnte schmecken, hören und riechen. Die Bilder und Wertgestalten stellten sich ein und ich war immer wieder überrascht, beeindruckt und freute mich auf die mir unbekanntem Abenteuer und Erlebnisse, die in mir schlummern und mit denen ich nicht gerechnet habe. Ich wurde mit Gefühlen konfrontiert, mit dem mir schwer zuzulassenden Schmerz und dem Hineinfühlen in die jeweilige Situation, mit Freude, Leichtigkeit, Liebe, Vertrauen, Angst, Schwere, Traurigkeit, Verantwortung, Freiheit und vielen mehr. Ich habe auch meinen

Gegenspieler, die dunkle Wertgestalt, die sehr trickreich und raffiniert war und versuchte, mich in seine Schattenwelt zu ziehen, kennengelernt. Er zeigte sich tatsächlich, und ohne, dass ich es vorher gelesen oder gewusst hätte, in Form eines Rumpelstilzchens. Was ich erst jetzt im Zuge dieser Arbeit und der Recherchen erfahren durfte, dass er sich tatsächlich immer wieder als Rumpelstilzchen oder Giftzwerg zeigt. Dieses Erlebnis war sehr speziell für mich, wobei ich aber sagen muss, dass ich mich durch meine Wertgestalten und die Führung meiner Mentorin immer sicher gefühlt habe.

Insgesamt bin ich ein begeisterter Anhänger dieser Methode und habe vor, sie in naher Zukunft selbst zu erlernen. Diese Form der Intervention mit dem Enneagramm und den darin beschriebenen Persönlichkeitstypen fasziniert mich besonders. Dadurch gewinnt man die Fähigkeit, Menschen aufgrund von Erfahrungen anders und besser zu verstehen. Dies trägt dann mit Sicherheit einen wesentlichen dazu bei, dass auch bei der Anwendung der Logotherapie und ihrer Interventionen besser auf das Gegenüber und die in ihm wohnenden dunklen Pole eingegangen werden kann.

Was ich aus der zuvor beschriebenen Wertimagination mitnehme und wie sich dadurch speziell für mich etwas verändert hat, lässt sich wie folgt zusammenfassen: Ich wurde unweigerlich mit längst vergessenen und noch im unbewussten Geist gespeicherten Themen aus meiner Kindheit konfrontiert, die, wie ich meine, an die Oberfläche, also in den bewussten Geist, wollten, um Heilung zu erfahren. Ich wurde mit Gefühlen konfrontiert, und hier im Speziellen als Glücksucher, mit dem Schmerz und dem Aushalten und Hinsehen der jeweiligen Situation, die mir im realen Leben oft schwer zugänglich sind. Ich arbeite daran, um auch wie in der Literatur von Prof. Dr. Böschmeyer beschrieben, nicht nur das halbe Leben zu leben, sondern die Fülle, die Ganzheit des Lebens, zu der auch die Schattenseiten gehören, leben zu können. Was ich noch erfahren durfte, durch die Reise zu meinem inneren Kind, ist, das Gefühl der Heilung, Auflösung und Transformation.

Generell und abschließend möchte ich hier auch noch erwähnen, dass sich durch meine Ausbildung, die Selbsterfahrungen und Reisen in mein Inneres, auch die Beziehung zu meinen Eltern verbessert und sich eine liebevollere Umgang eingestellt hat. Auch die Arbeit mit meinem inneren Kind, der bewusste Umgang mit dem kleinen

Michael, tut nach wie vor gut und transformiert in meiner Wahrnehmung noch immer vieles.

Im letzten Abschnitt der Arbeit, werde ich noch kurz auf die von mir gestellten Fragen, die mich veranlassten, diese Arbeit zu schreiben, eingehen.

10. Abschluss

Von Beginn an war für mich klar, dass meine Abschlussarbeit sich mit der Verschmelzung von Logotherapie und Wertorientierter Persönlichkeitsentwicklung (WOP) auseinandersetzen würde. Die Fragen, die sich mir dazu von Beginn an aufgedrängt haben, waren:

- 1. Ist die Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung ein adäquates Mittel, welches im Zuge meiner zukünftigen Arbeit mit dem logotherapeutischen Ansatz, als weitere Interventionsmöglichkeit zum Einsatz gebracht werden kann?*
- 2. Was sagt die Literatur dazu und welche Überschneidungspunkte gibt es?*

Kurz gesagt, ja! Für mich haben sich beide hier gestellten Fragen positiv beantwortet.

Die Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung sowie die Logotherapie dürfen für gesunde Menschen in einer Krise zum Einsatz gebracht werden. Beide Größen, Frankl sowie Böschmeyer, sprechen vom unbewussten Geist, dem, wie Frankl es nennt, *geistig Unbewussten*. Das oberste Ziel beider ist der Fokus auf das Heile, Helle, auf das Unzerstörbare im Menschen, die Tiefen des Selbst und den dahinterliegenden Sinn. Beide Interventionen tragen maßgeblich zur Förderung der seelischen, geistigen und körperlichen Gesundheit bei. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Erfassung des menschlichen Daseins. Eine weitere Verschneidung beider Systeme ist das beiden innewohnende Menschenbild. Auch die spezifisch humanen Werte wie Liebe, Freiheit, Verantwortung, Vertrauen, Spiritualität, Mut oder Kreativität, sind in beiden Systemen als zentrale Elemente anzusehen. Somit kann hier abschließend gesagt werden, dass die WOP eine weitere und sehr umfassende Intervention darstellt und die Literatur dies auch so bestätigt.

Darüber hinaus kann jeder Mensch, wenn er mit seiner inneren Welt vertraut ist und das Konzept der WOP, im Beisein eines Mentors, verstanden und erlebt hat, sich der Methode der Wertimaginationen eigenständig bedienen.

11. Danksagung

Was mir jetzt auch noch am Herzen liegt und was mir total, wichtig ist, ist eine großes DANKE! Danke an all jene Personen, die mich seit Beginn dieser Reise begleiten und unterstützt haben.

Danke, liebe Sonja, dass du mich auf den Weg gebracht hast bzw. durch dich der Grundstein für meine Reise und meinen weiteren Lebensweg gelegt wurde. Ein Danke an all die lieben Menschen, Melanie, Veronica, Johanna, die mir ihre Literatur zur Verfügung gestellt haben. Danke, liebe Kavita, für die Begleitung bei den Wertimaginationen, das Zusammenfassen meiner Reisen, und die fachlichen Inputs. Danke fürs Korrekturlesen und deine Hilfsbereitschaft, liebe Isi. Ein besonderer Dank gilt auch Herrn Prof. Dr. Uwe Böschmeyer, der in seiner klugen Voraussicht damals keine Möglichkeit zur Teilnahme an der Ausbildung zur Wertimagination angeboten hat. Denn beide Ausbildungen gleichzeitig hätten mich sicherlich überfordert. Danke an das Leben und das Zuschwemmen beider Systeme!
Ich liebe das Leben!

12. Literaturverzeichnis

Böschemeyer, U (2005). Unsere Tiefe ist hell. Wertimaginationen – ein Schlüssel zur inneren Welt. Kösel-Verlag GmbH & Co, München

Böschemeyer, U (2019). Von den hellen Farben der Seele. Wie wir lernen aus uns selbst heraus zu leben. (2. Auflage). Ecowin-Verlag bei Benevento Publishing Salzburg – München

Böschemeyer, U (2020). Du bist viel mehr. Wie wir werden was wir sein können. (4. Auflage). Ecowin-Verlag bei Benevento Publishing Salzburg – München

Lukas, E (2011). Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie VIKTOR E. FRANKLS. Kösel-Verlag, München

Lukas, E (2014). Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. (4., aktualisierte und durchgesehene Auflage). Profil Verlag GmbH München Wien

Frankl, V (2009). Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. (11. Auflage). Kösel-Verlag, München

Frankl, V (2017). Dem Leben Antwort geben. Autobiographie. (1. Auflage). Beltz Verlag

Reimann, S (2021). Schnittstellen / Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Existenzanalyse und Logotherapie und der Wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung. Masterthesis zur Erlangung des akademischen Grades. Universitätslehrgang Psychotherapie. Donau Uni Krems

Riedel, Deckart, Noyon (2008). Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. (2. Auflage). WBG (Wissenschaftliche Buchgesellschaft) Darmstadt

Wöger, S (2020). So spannend ist die Logotherapie. Fallsequenzen aus der Existenzanalyse und Logotherapie, Werkzeuge für Psychologische Beratende und Psychotherapeut*innen. Verlag BoD – Books on Demand, Norderstedt

13. Internetverzeichnis

Böschemeyer (2023a). Böschemeyer. Home. In: [Böschemeyer - Institut für Existenzanalyse und Logotherapie \(boeschemeyer.at\)](https://boeschemeyer.at)

(2023.11.22 um 06.00)

Böschemeyer (2023b). Böschemeyer. Zur Person. In: [Zur Person - Böschemeyer - du bist viel mehr \(boeschemeyer.at\)](https://boeschemeyer.at)

(2023.11.22 um 06.30)

Böschemeyer (2023c). Böschemeyer. Downloads. Wertorientierte Persönlichkeitsbildung – WOP. Ein logotherapeutisches Präventionskonzept. Grundlegung. In: [Download - Böschemeyer - du bist viel mehr \(boeschemeyer.at\)](https://boeschemeyer.at)

(2023.11.22 um 06.42)

Gedankenwelt (2023a). Die Logotherapie nach Viktor Frankl. 3 Grundprinzipien. In: [Die Logotherapie nach Viktor Frankl: 3 Grundprinzipien - Gedankenwelt](https://www.ph-kaernten.ac.at)

(2023.11.18 um 15.57)

Pädagogische Hochschule Kärnten (2023a). Viktor Frankl – Vita. In: [Pädagogische Hochschule Kärnten: Biografie \(ph-kaernten.ac.at\)](https://www.ph-kaernten.ac.at)

(2023.11.20 um 15.16)

Viktor-Frankl-Zentrum Wien (2023a). Logotherapie und Existenzanalyse. Freiheit des Willens. In: [Viktor Frankl - Leben & Lehre | Viktor Frankl Zentrum Wien](https://www.viktorfrankl.at)

(2023.11.20 um 13.59)

Viktor-Frankl-Zentrum Wien (2023b). Logotherapie und Existenzanalyse. Wille zum Sinn. In: [Viktor Frankl - Leben & Lehre | Viktor Frankl Zentrum Wien](https://www.viktorfrankl.at)

(2023.11.20 um 14.28)

Viktor-Frankl-Zentrum Wien (2023c). Seminarzentrum. Gelebte Logotherapie. #wert-voll (Nr. 102): Brücken bauen. In: [Gelebte Logotherapie \(franklzentrum.org\)](https://www.franklzentrum.org)

(2023.11.25 um 06.30)

Weilinger, I (2023a). Paradoxe Intention - Überlisten sie sich selbst. In: [Paradoxe Intention – überlisten Sie sich selbst - Ingrid Weilinger \(ingrid-weilinger.at\)](#)

(2023.11.21 um 16.36)