

Diplomarbeit

Lebens- und Sozialberatung

Das Gespräch in der Hand

- Methodenkarten für den

Einsatz in der Beratung

vorgelegt von

Shaina Strimbu

Remchingen, 22.01.2024

an der Europäische Akademie für Logotherapie - universitär

Graz, 2021-2024



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE -
UNIVERSITÄR

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die Diplomarbeit eigenständig verfasst habe und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt wurden. Diese Arbeit wurde noch nicht anderweitig als Arbeit eingereicht.



Shaina Strimbu

22.01.2024

Danksagung

Weil dieses Projekt nur mit der Hilfe lieber Menschen möglich geworden ist, will ich ein paar Leuten Danke sagen: Frau Mag. Dagmar Meshner für den Impuls ein praktisches Thema als Diplomarbeit auszuarbeiten und Frau Barbara Hassler für das hilfreiche Feedback zu den Methodenkarten.

Lieber Andreas, liebe Christina, Sarah und Verena - die Peergroup mit euch war wunderbar. Ich bin dankbar für die ehrlichen Gespräche und das gemeinsame Reflektieren. Danke auch an Andy und Sonja für den Peer-Austausch mit euch.

Liebe Jeanine, ich habe deine wiederholte Ermutigung zum Schreiben geschätzt. Danke dir, liebe Sarah für dein Feedback zu der Arbeit. Ellie, du hast dir Zeit genommen und mir so viel Kraft dadurch gegeben. Danke an Anna, Sharon, Naomi und Mama — euer Support bedeutet viel für mich. Danke, dass ihr mir den Rücken stärkt und an meine Ideen glaubt. Dankbar bin ich auch Gott für die Bewahrung beim Sturz Anfang des Jahres und dass die Arbeit doch rechtzeitig fertig geworden ist. Ich hätte es ohne seine Hilfe nicht geschafft.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
1. Die Logotherapie Frankls - ein Lebenskonzept	6
1. 2 Sinn	7
1. 3 Über-Sinn	8
1. 4 Humor	8
1. 5 Menschenbild	9
1. 6 Werte	10
1. 7 Wenn der Sinn verloren geht	11
1. 8 Zusammenfassung	12
2. Methodenvielfalt oder Methodenwald?	13
2. 1 Die Paradoxe Intention	14
3. Praktische Beispiele: Methodenkarten für die Beratung	16
4. Anleitung	25
4. 1 Vorteile für BeraterIn	25
4. 2 Vorteile für Klientin	25
5. Grenzen in der Anwendung	26
6. Reflexion und Schlussfolgerungen	27
7. Anhang	28
8. Literaturverzeichnis	29

Gendererklärung

In dieser Diplomarbeit wird das sogenannte Binnen-I verwendet, um sowohl die männliche als auch die weibliche Form einzuschließen.

Einleitung

Die visuelle Kommunikation fasziniert mich schon seit einigen Jahren. Im Rahmen meines Innenarchitekturstudiums belegte ich das Fach „Freihandzeichnen“ und staunte über das Geschick meines Professors, der mit einem weichen Bleistift das weiße Blatt Papier zum Leben erweckte. Ich stellte mir vor, wie es wäre, wenn man beim Kundenbesuch spontan seine Gedanken skizzieren könnte, um die Ideen eindeutig und verständlich zu machen.

Mein persönlicher Berufsweg führte mich schließlich in eine andere Richtung. Ich wechselte meine Studienrichtung (Theologie) und arbeite seitdem im geistlichen Dienst. 2016 nahm ich bei einem Ausbildungslehrgang teil, wo wir für die Seminarplanung Tools und Tricks vermittelt bekamen. Die Leidenschaft fürs Zeichnen wurde wieder angefacht. Im Training probierten wir Moderationsmaterial aus und ich lernte die Bikablo Büchlein kennen. Mit Hilfe einfacher Symbolsprache können klare und deutliche Bilder geschaffen werden. Im Kontext meiner Tätigkeit hat mir die visuelle Kommunikation schon gute Dienste geleistet. Ich habe mit Flipchart und Markern Predigten und Workshops gehalten und oft sind es die kleinen Grafiken, die sowohl meinen Zuhörern als auch mir in Erinnerung geblieben sind.

Mit diesem Hintergrund ist es nun leicht zu erklären, was mich motiviert hat, visuelle Sprache auszuprobieren, damit der Beratungsprozess reicher und effizienter gestaltet werden kann.

Ich glaube fest daran, dass jeder Beratungsprozess individuell und einzigartig ist und dass die vorliegenden Methodenkarten sich nicht für jede/n BeraterIn oder jede/n KlientIn anbieten werden. Aber all jenen, die sich Bilder besser merken als Wörter und für solche, die mit Hilfe kreativer Werkzeuge neue Wege beschreiten wollen, ist diese Ausarbeitung gewidmet.

Da es sich um ein praktisches Thema handelt, habe ich das Hauptaugenmerk auf die Entwicklung der Grafiken gelegt. Demnach ist es nicht Gegenstand dieser Diplomarbeit theoretisches Fachwissen über Methodenkompetenz zu erörtern. Sie ist meine Antwort auf die Fragen: „Wie kann ich im Beratungsprozess methodisch breit aufgestellt sein? Was hilft mir dabei, Klienten meine Methodik nachvollziehbar zu machen?“

Mein Ziel ist es, eine grafische Sammlung an Methoden aufzuzeigen und zu erläutern, wie diese im Beratungskontext eingesetzt werden können.

1. Die Logotherapie Frankls - ein Lebenskonzept

Frankl sah den Sinn seines Lebens darin, anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen (vgl. Frankl, 1995, 106). Diesen Sinn hat er ausserordentlich vorbildlich erfüllt, indem er die Logotherapie und Existenzanalyse entwickelt hat.

Wer war Viktor Frankl? Ein Freund von Frankl erzählt, dass er ein sehr einfacher Mann war. Er verwahrte seine Medikamente in einem wiederverschließbaren Plastikbeutel auf, der schon sehr gut abgenützt war. Er mochte diesen Beutel, weil er ihm praktische Dienste leistete. Der Freund gab ihm nun ein Buch, das er zum Schutz in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel gegeben hatte. Frankl sollte sein Autogramm hineinschreiben. Als Frankl ihm später das Buch retournierte, war es nicht mehr im Beutel. „Wo ist der Plastikbeutel“, fragte ihn sein Freund. „Oh, den behalte ich!“ (Vesely, 2010, Zeitangabe 00:05:53-00:06:52). In seinem Buch *„Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen“* skizziert Frankl die Anfänge seiner Vitae (vgl. Frankl, 1995, 1-4).

Frankls Eltern heirateten 1901. Seine Mutter war aus einem Prager Patriziergeschlecht und sein Vater kam aus Südmähren, das damals zu Österreich-Ungarn gehörte. Die Mutter war eine sehr liebe und seelensgute Frau, wohingegen der Vater prinzipientreu und recht stoisch war. Er wurde zur Personifizierung der Gerechtigkeit für seine Kinder. Dennoch oder vielleicht gerade deshalb konnte er ihnen tiefe Geborgenheit vermitteln. Frankl nahm an, dass er seine extreme Rationalität von seinem Vater habe und die tiefgreifende Emotionalität seiner Mutter verdanke. Seine Familie war mit dem jüdischen Glauben sehr verbunden. Frankl hatte zwei Geschwister, sein Bruder war älter und er hatte eine jüngere Schwester.

Als Kind stellte Frankl schon viele Fragen, wofür man ihn bald „Denker“ nannte. Bereits mit vier Jahren machte sich der junge Frankl des Nachts Gedanken über die Tatsache, dass er eines Tages sterben würde. Er schreibt: „was mir aber zu schaffen gab, war eigentlich zu keiner Zeit meines Lebens die Furcht vor dem Sterben, vielmehr nur eines: die Frage, ob nicht die Vergänglichkeit des Lebens dessen Sinn zunichte mache“ (Frankl, 1995, 9). Die Antwort auf diese Frage wurde zu einem zentralen Aspekt der Sinnlehre Frankls.

„In mancherlei Hinsicht macht der Tod das Leben überhaupt erst sinnvoll. Vor allem aber kann die Vergänglichkeit des Daseins dessen Sinn aus dem einfachen Grunde nicht Abbruch tun, weil in der Vergangenheit nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen ist. Im Vergangensein ist es also vor der Vergänglichkeit sogar bewahrt und gerettet.“

Was immer wir getan und geschaffen, was immer wir erlebt und erfahren haben – wir haben es ins Vergangensein hineingerettet und nichts und niemand kann es jemals wieder aus der Welt schaffen“ (Frankl, 1995, 9).

1. 2 Sinn

Anstatt dem Leben seinen Sinn zu rauben, bringt der Tod die Notwendigkeit für ein sinnvolles Leben überhaupt erst zum Vorschein. Durch das Leben hindurch zieht sich ein roter Faden für jede/n Einzelne/n. Das einzig sinnfreie Leben ist eines, das nicht gelebt wurde. Wenn man abwartet oder versucht die Verantwortung anderen abzugeben, anstatt selbst zu leben und zu gestalten, wird die Vergangenheit Spuren aufweisen, die von dieser Fremdgestaltung Zeugnis geben. Aber niemand braucht sich davon entmutigen lassen. Sinn lässt sich überall finden und der heutige Tag bietet erneut an das Leben zu gestalten.

Als junger Teenager hielt Viktor Frankl einen Vortrag: „Nach dem Sinn des Lebens [dürften wir] eigentlich nicht fragen, da wir selbst es sind, die da befragt werden: Wir sind es, die zu antworten haben auf die Fragen, die uns das Leben stellt“ (Frankl, 1995, 36). Wer sich also fragt, wozu das Leben sinnvoll ist, wird feststellen, dass eigentlich er oder sie selbst gefragt wird. Und weil der „Mensch selber der Befragte ist“, gilt auch „daß solche Beantwortung immer eine Beantwortung >in der Tat< ist: Nur im Handeln lassen sich die >Lebens-Fragen< wahrhaft beantworten“ (Frankl, 2021, 13).

Das Leben, wie es hier gemeint ist, ist nichts Vages, sondern jeweils etwas Konkretes, und so sind auch die Forderungen des Lebens an uns jeweils ganz konkret. An einer anderen Stelle führt er weiter aus, wieso der Sinn nicht allgemein beantwortet werden kann: „Kein Mensch und kein Schicksal läßt sich mit einem andern vergleichen; keine Situation wiederholt sich. Und in jeder Situation ist der Mensch zu anderem Verhalten aufgerufen“ (Frankl, 2008, 125).

Jeder Mensch ist einmalig und folglich sind unsere Antworten auf die Anforderungen des Lebens auch individuell. Im Augenblick der Entscheidung verzichtet der Mensch auf alle anderen Antworten - den Wahlmöglichkeiten - bis auf die für ihn sinnvollste. Weil der Sinn nicht von außen vermittelt werden kann, muss er eigenständig entdeckt werden. „[Es kommt] eigentlich nie und nimmer darauf [an], was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet!“ [...] die Erfüllung der Forderung der Stunde“ (Frankl, 2008, 125).

1. 3 Über-Sinn

Frankl macht eine Unterscheidung zwischen dem konkreten Sinn, wie oben beschrieben wurde und dem letzten, umfassenden Sinn. Mit diesem Sinn meint er sozusagen einen Gesamt-Sinn, den er auch *End-Sinn* nennt. Eine hilfreiche Metapher dafür kommt aus der Medienbranche. „Denken wir doch nur an einen Film - er setzt sich aus Tausenden und Abertausenden von einzelnen Szenen zusammen, und jede einzelne trägt an den Zuschauer einen Sinn heran; aber der Sinn des ganzen Films dämmert uns erst gegen Ende der Vorstellung - vorausgesetzt, daß wir zunächst einmal auch den Sinn jeder einzelnen Szene >mitbekommen<“ (Frankl, 2021, 88).

Ein Film baut den Plot auf viele, aufeinanderfolgenden Sequenzen auf. Jede Szene leistet ihren Beitrag zur letztendlichen Pointe. Frankl führt weiter aus: „Und ergeht es uns im Leben nicht analog? Enthüllt sich uns der Sinn unseres Lebens, wofern überhaupt, nicht ebenfalls erst zuletzt? Und hängt dieser *End-Sinn* unseres Lebens nicht ebenfalls davon ab, ob wir zunächst einmal den Sinn jeder einzelnen Situation erfüllen, nach bestem Wissen und Gewissen?“ (Frankl, 2021, 88)

1. 4 Humor

Frankl hatte einen großartigen Sinn für Humor. Wenn Frankl seinen Enkelkindern Gute-Nacht Geschichten erzählt, wurden *bov* der Weise und *nebov* der Dumme aktiv. Dann lag er mit ihnen im Bett und ließ die Füße unter der Bettdecke hervorlugen. Ein Fuß war *bov* der andere *nebov*. Konnte man sich nicht sehen, wurden die Geschichten am Telefon erzählt. *Bov* und *nebov* haben auch so manche Karten an die Kinder geschrieben. Das ist eine großartige Idee! Frankls Humor hat ihn sowohl als Redner als auch als Arzt stets gute Dienste geleistet. Seien es Rätsel oder Wortwitze Frankl konnte geschickt mit Sprache umgehen. Viele Witze hat er auch öfter erzählt. Manche Leute hat er mit seinem Humor vor den Kopf gestoßen (Vesely im Vortrag „Sinngespräche“, 23 März 2023).

Eine von ihm entwickelte therapeutische Intervention benutzt Humor für ihre Zwecke: Die paradoxe Intention, auf die ich weiter unten näher eingehen werde. Die Erwartungsangst wird damit zunichte gemacht. „Wenn ich auf die Arbeit gehe, werde ich bewusstlos werden, ja, ich will heute einen Schlaganfall bekommen“ (Vesely, 2010, Zeitangabe 00:30:27-00:31:50). Der Wunsch und die Angst sind inkompatibel und die Absurdität der Verbindung dieser beiden lockt ein Schmunzeln vielleicht sogar Lachen hervor.

1. 5 Menschenbild

Für jede Beratung ist die Anthropologie entscheidend. Das Menschenbild prägt den/die BeraterIn in der Haltung gegenüber den Klienten. Welches Menschenbild hatte Frankl? Auf jeden Fall ist es ein sehr positives Menschenbild. „Keiner ist mit einem anderen völlig identisch, keiner ist Kopie und Produkt seiner Eltern oder bloßes Ergebnis seiner Einflussfaktoren, sondern jeder ist begnadet mit dem „schöpferischen Funken“, der ihn befähigt, sich selbst auf seine Weise zu formen“ (Lukas, 1995, 10, zitiert nach Dieterich, 2015). Mit dieser schöpferischen Kraft ausgerüstet zu sein, erinnert mich als Theologin an die Anthropologie der Bibel. In 1. Mose 1,27 wird gesagt, dass der Mensch zum Bild Gottes gemacht wurde. Gott wurde vorher als kreativ schaffend dargestellt. Insofern liegt es nahe, dass dem Menschen ähnliche Eigenschaften verliehen wurden.

Außerdem beschreibt Frankl die Fähigkeit des Menschen „zur Selbstdistanzierung und -transzendierung. Das erstere bedeutet, man kann als Mensch von sich selbst abrücken – sei es heroisch oder ironisch (was bei der paradoxen Intention eingesetzt wird). Mit Selbsttranszendierung ist die Fähigkeit des Menschen gemeint, sich selbst loszulassen, über seinen eigenen Horizont hinauszugehen, sich selbst zu übersteigen, sich selbst zu vergessen, hingegen zu sein an einem Teil von sich selbst“ (Dieterich, 2015, 318).

Diese Fähigkeit ist dem Menschen allein vorbehalten. Kein Tier kann sich auf diese Art und Weise verhalten, indem es von sich selbst abrückt um eine Entscheidung zu treffen. Die Freiheit zu wählen und selbst entscheiden zu können ist die Würde der Menschen.

Wiederum drängt sich der Vergleich zur biblischen Narration auf, denn dort haben sich die Menschen entschieden, eine Frucht vom verbotenen Baum zu essen (siehe 1. Mose 3). Diese traurige Tatsache und deren Konsequenzen zeigt ein überaus großes Ausmaß an Freiheit und Würde. Die Wahl treffen zu können, kann nur der- oder diejenige, die dazu frei ist. Über die Freiheit hat Frankl viel geschrieben. Sein Beitrag ist meiner Ansicht nach so bedeutsam, weil er dieses Menschenbild in die Psychologie gebracht hat. Durch Freuds Trieblehre und Adlers Individualpsychologie entstand im Namen der Psychologie ein anderes Konzept über den Menschen. Sehr platt ausgedrückt, könnte man sagen, dass sich Menschen dadurch Ausreden zurecht legen können, wieso sie so oder so wurden oder sich verhalten mussten. Man könnte sich sozusagen in eine Art Opferhaltung begeben und dort verharren, indem man anderen die Verantwortung dafür zuschreibt, wie es einem geht und so weiter.

Frankl fordert diese Auffassungen heraus, wenn er behauptet, „dass der Mensch in seinem Wesen an Wert und Sinn orientiert ist und dass er einen Willen zum Sinn hat.“ Die absolut größte Sinnerfüllung ist die, „anderen Menschen im Du zu begegnen, sie zu lieben. Beides, Erfüllung und Begegnung, gibt ihm Grund zum Glück und zur Lust“ (Dieterich, 2015, 316). Die Freiheit und Verantwortung, die wir Menschen tragen, wurde uns gegeben, weil wir auch fähig sind mit derselben umzugehen. Jeder Mensch ist wertvoll und trägt kraft seiner geistigen Person auch seine individuellen Werte in die Welt.

Im Anhang finden sich starke Glaubenssätze, die das würdevolle Menschenbild bestärken.

1. 6 Werte

Das Thema ‚Werte‘ ist ein umfangreiches und im Rahmen dieser Arbeit möchte ich nur auf ganz konkrete Punkte hinweisen, die mir für die Gesamtdarstellung wichtig erscheinen. Der Philosoph Max Scheler war für Frankl in dieser Thematik prägend. Er hatte eine materielle Werte-Ethik entwickelt, auf die Frankl aufbaute. Werte ziehen den Menschen an, die Verwirklichung dieser Werte helfen dabei, Sinnspuren zu finden. Lukas beschreibt prägnant die drei Wertekategorien der Logotherapie:

1. Schöpfungswerte: ein Werk schaffen, eine schöpferische Betätigung, indem ein Mensch konstruktive Taten und Werke in die Welt setzt.
 2. Erlebniswerte: Erleben statt konsumieren, innere Erlebnisse, die ein Mensch aus der Welt in sich aufnimmt, indem er sich „Erlebniswürdigem“ öffnet.
 3. Einstellungswerte: Hinnehmen, was nicht zu ändern ist. Umgestaltung einer schicksalhaften Tragödie in eine heroische Leistung, in der sich ein Mensch zur Versöhnung mit seinem Schicksal bereit erklärt.
- (Lukas 1995, 9, zitiert nach Dieterich 2015)

Diese drei Wertekategorien korrelieren mit drei Grundfähigkeiten des Menschen. Die Fähigkeit etwas zu tun und aktiv zu gestalten entspricht den Schöpfungswerten also der Leistungsfähigkeit. Die Erlebniswerte entsprechen der Liebesfähigkeit (im Bedeutungssinn der Agape-Liebe) und die Einstellungswerte auszuleben, drückt sich aus durch die Leidensfähigkeit.

Man kann für einen begrenzten Zeitraum auf die Leistungsfähigkeit verzichten, wenn man zum Beispiel krankheitsbedingt daran gehindert ist, aktiv zu sein. Allerdings ist es nicht möglich auf die Liebes- oder Leidensfähigkeit zu verzichten. Die Liebesfähigkeit beschreibt das wohl wesentlichste Bedürfnis jedes Menschen: zu lieben und geliebt zu werden.

Ohne Liebe zu erleben verkümmert und stirbt der Mensch.

Die Leidensfähigkeit ist die Fähigkeit sich innerlich auszurichten und eine Entscheidung zu treffen, wie man mit seinem Schicksal umgehen möchte. Viktor Frankl bewies diese Fähigkeit im Konzentrationslager, wo er trotz widrigster Umstände mit seinem Schicksal versöhnt blieb. Die Versöhnung lässt sich dadurch erkennen, dass Frankl nach seiner Rückkehr weitermachen konnte. Eine Szene, die ihm dabei geholfen hat, hielt er sich während seiner Inhaftierung vor Augen. Er stellte sich vor, dass er in einem hellen Hörsaal stand und seine Studentinnen und Studenten unterrichtete. Dieterich sagt zu recht: „Wer die Biografie Frankls verfolgt, entdeckt einen starken Menschen, eine Kämpfernatur, die nicht nach hinten, sondern nach vorne schaut“ (Dieterich, 2015, 311).

Was mir persönlich gefällt ist, dass Frankl nicht ein außergewöhnlicher Mensch war, dem nur wenige nachgehen können. Jeder Mensch lebt Werte und verleiht seiner Einzigartigkeit dadurch Ausdruck. Die drei genannten Fähigkeiten und die entsprechenden Wertekategorien sind für alle Menschen zugänglich und im wahrsten Sinne des Wortes sinnvoll.

1. 7 Wenn der Sinn verloren geht

Widmen wir uns noch dem *worst case* - was passiert, wenn der Sinn verloren scheint? „Der Sinn im Leben ist die Motivationskraft des Menschen. Er sucht nicht das Glückliche, sondern den Grund des Glücklichen. [...] Gelingt dies nicht, verliert er sie Motivationskraft für sein Dasein und es überfällt ihn eine existentielle Frustration bzw. ein „existentielles Vakuum“, dh. das Gefühl der Sinnlosigkeit der eigenen Existenz“ (Dieterich, 2015, 316).

In der existentiellen Frustration sind Werte und Sinn durchaus noch erkennbar, aber nicht mehr umsetzbar. Deshalb sind unter anderen auch die Wertekategorien betroffen - die Unfähigkeit zu lieben (Bindungsaversion, Aggressionssteigerung), Verlust der Arbeits- und Leidensfähigkeit (Depression) können Folgen einer existentiellen Frustration sein.

Die Steigerungsform der Frustration ist das existentielle Vakuum. Lukas beschreibt dies als „eine Lebenskrise, in der sämtliche Bezüge zu Werten geschrumpft sind“ (Lukas, 2019, 133). Der Sinn ist einem nicht mehr zugänglich. Es ist ein Gefühl der absoluten Leere, was durch äußere Umstände (Arbeitslosigkeit, Wohlstandsverwahrlosung, lange Krankheitsperiode, Vereinsamung, Eintritt in den Ruhestand, Umsiedelung) oder innere Vorgänge (Depression, Leeregefühl, Resignation, Langeweile, Hoffnungslosigkeit)

bedingt sein kann. „Menschen im „existentiellen Vakuum“ ist alles egal. Sie lieben nichts, sie fürchten nichts, sie lachen nicht und weinen nicht, alles rund um sie versinkt in ihrer Gleichgültigkeit“ (Lukas, 2019, 133).

Dieser Zustand wird auch als noogene Störung oder Neurose bezeichnet, weil er die geistige Dimension des Menschen affektiert. Nicht selten lässt sich beobachten, wie durch Flucht in die Sucht bzw. den Rausch ein Ausweg aus der existentiellen Not gesucht wird. Ein Bereich, den ich mit Sorge betrachte, ist der überaus exzessive Medienkonsum unter Teenagern und Jugendlichen. Sei es Video-Gaming oder Soziale Medien, durch die Digitalisierung wächst das Potential einer existentiellen Frustration und in weiterer Folge eines existentiellen Vakuums. Es braucht deshalb unbedingt Sensibilisierung und präventive Ansätze, die jungen Menschen dabei helfen, Wertebezüge zu priorisieren. Für diesen Zweck ist die Existenzanalyse wunderbar geeignet. Sie unterstützt Menschen dabei, eine lebensbejahende und positive Lebensauffassung zu entwickeln.

1. 8 Zusammenfassung

Ich möchte die Ausführungen dieses Kapitels mit einem Zitat beschließen, das die Originalität der Logotherapie auf den Punkt bringt.

Frankl war wie nur wenige andere bestrebt, eine umfassende und menschliche Perspektive der menschlichen Existenz zu entwickeln. Sein beeindruckendes Schrifttum belegt, wie erfolgreich er dabei war. Existenzanalyse und Logotherapie bilden einen erweiterteren Rahmen, der wie kaum ein anderes Konzept ermöglicht, eines zu bilden: ein würdevolles Menschenbild als Boden einer zutiefst humanen Psychotherapie (Riedel, Deckart, Noyon, 2008, 393).

Frankl betonte die Würde des Menschen, die Einzigartigkeit jeder Person und wertet damit auch die Zusammenhänge von Menschen in Systemen wie Familien oder andere auf. Weil das Menschenbild auch Teil des Weltbildes ist, ist davon auszugehen, dass Frankls Weltanschauung dem Leben sehr positiv gegenüber eingestellt war. In seinem Weltbild ist sowohl Platz für Leid und Kummer - als auch für Unbeschwertes wie Liebe und Humor. Seine Biografie liefert genügend Beispiele, wie das praktisch aussieht.

2. Methodenvielfalt oder Methodenwald?

Kommen wir nun zum praktischen Teil dieser Arbeit.

Wieso ist eine methodische Vielfalt für einen Beratungsprozess entscheidend?

Jeder Fall ist anders und die Person, mit der man es zu tun hat, ist einzigartig. Das sagt die erste der zehn Thesen zur Person aus. Und weil jeder Mensch einzigartig ist und seine eigenen Gedanken und Gefühle hat, tut es not, eine breite Palette an Methoden heranziehen zu können. Wer mit zwei Standardmethoden an den Beratungsprozess herangeht, erwartet sich vom Gegenüber in ein Schema zu passen.

Maslow formuliert pointiert: „Ich glaube, es ist verlockend, wenn das einzige Werkzeug, das man hat, ein Hammer ist, alles zu behandeln, als ob es ein Nagel wäre“ (Maslow, 1966, 15).

In der logotherapeutischen Ausbildung bei der EALU haben meine Kolleginnen und ein Kollege aus der Peergroup begonnen einen Methodenkoffer anzulegen. Anfangs hatte dieser Koffer das dezidierte Ziel bei der Unterscheidung von Methoden Klarheit zu schaffen. In welchem Kontext passt nun welche Methode hinein? Worauf muss ich als BeraterIn achten, wenn ich eine Methode einsetze? Mit dieser systematischen Vorgehensweise kam etwas Licht in den Methodenwald hinein. Diese Kategorien sind dabei entstanden:

1. Kreativ-Gestalterische Methoden
2. Systemische Elemente
3. Imagination und Stille
4. Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung
5. Dereflexion und Selbstdistanzierung
6. Sokratischer Dialog
7. Sinnspuren finden

Selbstverständlich gibt es darüber hinaus noch mehr Methoden und weitere Kategorien, die wir nicht erschlossen haben. Der Koffer ist jederzeit erweiterbar. Manche der Methoden stammen aus anderen therapeutischen Schulen (Systematische Beratung, Kunsttherapie etc). Die Haltung, mit der man Menschen in der Beratung begegnet ist, trumpft jede Methode. Das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass man eine Vielzahl an Methoden mit der logotherapeutischen Haltung kombinieren kann.

Nun mit welchen Methoden hat Viktor Frank gearbeitet?

Die bekanntesten Methoden, die von Frankl entwickelt wurden sind die

1) Dereflexion, 2) paradoxe Intention und 3) Einstellungsmodulation. Sollte man davon ausgehen, dass Frankl ausschließlich Methoden einsetzte? Nun, das ist eher unwahrscheinlich. In einem Interview erinnert Elisabeth Lukas an ein Abschlusswort, das Frankl auf einem Kongress sagte: „Gute Psychotherapie ist ein Stück Kunst.“ Kunst bedeutet, es ist intuitiv und inspirativ - sie ist etwas, das im Augenblick kreativ entsteht und je Mensch neu erfunden werden muss (Vesely, 2010, Zeitangabe 00:33:41-00:34:15). Man kann sie gewissermaßen als Improvisationskunst betrachten. Das wichtigste ist sein Gegenüber als Menschen zu sehen. „Man kann nicht zu sehr improvisieren und zu sehr individualisieren“ (Vesely im Vortrag „Sinngespräche“, 23. März 2023). Frankl war begnadet in seiner Kunst Menschen zu therapieren. Schauen wir uns dafür exemplarisch die Paradoxe Intention näher an.

2. 1 Die Paradoxe Intention

Mithilfe der paradoxen Intention, einer kognitiven Therapietechnik, versucht man die Entstehung eines Symptom-Teufelskreises von Anfang an zu unterbinden. „Dadurch wird der Patient nach entsprechender Vorbereitung dazu aufgefordert, sich das Eintreten des gefürchteten Symptoms intensiv zu wünschen; diese Aufforderung geschieht in einer humorvollen und angstinkompatiblen Weise, sodass ein sich aufschaukelnder Prozess der „Angst vor der Angst“ schon frühzeitig zusammenbricht“ (Riedel, Deckart, Noyon, 2008, 152). Diese Intervention zielt darauf ab, dass der Patient seine Neurose objektiviert und sich von ihr distanziert. Diese Methodik impliziert das dreidimensionale Menschenbild Frankls, bei der es ein Parallelismus von Psyche und Physikum gibt (sogenanntes Psychophysikum). Der Patient erlebt seine Neurose auf dieser Ebene als Beeinträchtigung der beiden Dimensionen. Doch die geistige Dimension ist von ihr nicht betroffen.

Die geistige Person kann nicht erkranken (so die vierte These zur Person). Stattdessen kann der Patient kraft seiner geistigen Person einen Abstand zwischen der geistigen Person und dem Symptom herstellen. Er tut dies, durch Ironie bzw. Humor. Indem er sich den krankheitsbehafteten Zustand zu erleben wünscht, also man nimmt sich genau das Gegenteil dessen vor, was man bisher erfolglos angestrebt hat (vgl. Frankl, 2022, 139).

Ja, die paradoxe Intention ist eine wunderbare Methode, allerdings hat sie ganz bestimmte Einsatzmöglichkeiten und Grenzen. Für endogene Depressionen, affektive Störung oder Suizidalität ist sie gar nicht geeignet, sie würde den Krankheitsverlauf schlimmer machen. Dasselbe gilt für psychotische Zustände oder bei bestimmten organischen Erkrankungen. Wann ist sie nützlich? Die paradoxe Intention eignet sich besonders gut bei spezifischen

Phobien, Panikstörungen, mit Einschränkungen Stottern, Schlaf, und Zwangsstörungen. Zum Beispiel bei Angststörungen bedeutet es, sich genau das zu wünschen, wovon man Angst hat. Im Fall einer Zwangsstörung nimmt man sich vor entsprechend dem Zwang zu handeln. In dem Buch „Zeiten der Entscheidung“ beschreibt Frankl eine 23jährige Patientin, die an der Zwangsvorstellung leidet, dass sie im Vorbeigehen, ohne es zu wissen, jemand umgebracht habe. Das Zurückgehen und sich Vergewissern, ob kein Toter am Weg liegt – also der Zwang - wird paradox intendiert. Die Patientin soll sich sagen: „Gestern hab ich dreißig umgebracht, heute erst zehn, da muss ich rasch weitergehen, damit ich mein heutiges Pensum noch rechtzeitig erledige“ (vgl. Frankl, 2022, 145-145).

Das Ziel der paradoxen Intention ist demnach das Urvertrauen wiederherzustellen und den Teufelskreis der positiven Rückkoppelung zu durchbrechen. Tritt eine Phobie auf, bestärkt dies das Symptom. Was beim Auftreten des Symptoms wiederum zu einer Stärkung der Phobie beiträgt. Was sich bei Ängsten bewährt hat, ist die Angst einmal bis zu Ende durchzudenken: „Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?“ Und wenn das passiert, was ist dann? Mit diesen Fragen übt man die notwendige Selbstdistanzierung ein.

Reale Ängste wie zum Beispiel soziale Phobie, Höhen-, Flug- oder Prüfungsangst können mit der paradoxen Intention behandelt werden, allerdings nur in einer Situation, die nicht wirklich gefährlich ist. Wer sich bemüht aktiv ängstlicher zu sein oder nervöser zu werden, wird wahrscheinlich scheitern.

Mangelt es an Humor ist diese Intervention ebenfalls nicht geeignet. 😊

„Nichts lässt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor“ (Frankl, 2022, 143). Wer über sich selbst auch mal gern lacht, hat Glück! Habe ich also eine paradoxe Intention gewählt, die mich bei der Vorstellung daran bereits zum Schmunzeln bringt, ist der Erfolg dieser Methode gegeben.

3. Praktische Beispiele: Methodenkarten für die Beratung

Die folgenden Methodenkarten sind noch nicht als Kartenset produziert worden. Die Rechte dafür liegen bei der Autorin dieser Arbeit, das bedeutet Ausdrucken oder die Vervielfältigung der Kärtchen verletzen diese Rechte.

Die Karten bei shaina.strimbu@gmail.com angefragt werden.

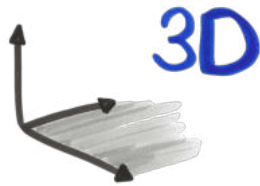
Die Karten zur besseren Übersicht tabellarisch aufgeführt. Für die Produktion werden die einzelnen Grafiken jeweils auf einer weißen Din A6 gedruckt. Die Grafik in der linken Spalte wird als Vorderseite bedruckt gemeinsam mit dem Titel, der in der Tabelle auf der rechten Seite steht. Auf der Rückseite zeigt ein farbiger Rahmen an, zu welcher Kategorie die Grafik gehört. Auch eine kurze Erklärung wird stehen (rechte Spalte in der Tabelle).

Hier ein Beispiel von der Karte zu den vier apokalyptischen Reitern für die Paartherapie.

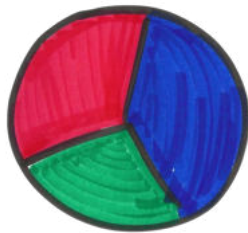
Die vier Apokalyptischen Reiter



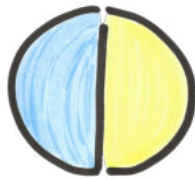
Logotherapeutische Konzepte/ Metaphern



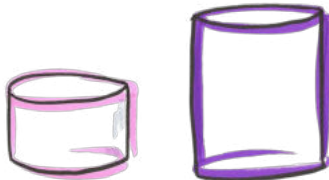
Dimensionalontologie nach Frankl
Die geistige Dimension macht den Unterschied, sie hebt sich ab vom Psychophysikum



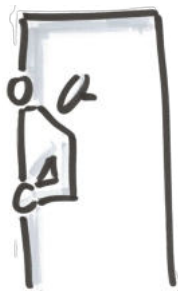
Drei Wertekategorien
Schöpfungs-, Erlebnis- und Einstellungswerte



Sinn-Halbkreise
Links ist die Fülle, welche eine Person der Welt geben kann, rechts ein Ausschnitt aus dem Umfeld der Person. Verbinden sich beide, entsteht ein Kreis



Werte-Dimension
Einsatz bei Wertekonflikten



Freiheit zu wählen
Es lohnt sich neugierig zu bleiben



Fünf-Schritte nach Lukas

1. Problem benennen
2. Wo ist mein Freiraum
3. Welche Wahlmöglichkeiten gibts
4. Wahl der sinnvollsten Option
5. Umsetzen, nach vorne schauen



Sternstundenkalender

Die persönlichen Erfolge und Ziele kalendarisch festhalten

(Frankl hatte zB eigene Feiertage für sein Leben definiert)



Im Feuerschein

Die Geschichte von zwei Wölfen - gewinnen wird, welcher gefüttert wird

Löffeldreh, das Gleichnis von Himmel und Hölle - Löffel, die zu lang sind um sich selbst zu füttern

.....

Kreativ-Gestalterische Methoden

.....



Eisbergmodell

Interpretation bleibt beim Klienten
Berater stellt Fragen aus seiner Beobachtung (Welches Gefühl vermittelt das Bild dem? Was ist auffällig?...)



Klimt-Blick

Der Mensch entscheidet selbst, wer er ist.
Im Selbstportrait kann ich mich selbst gestalten, wie ich in Zukunft sein möchte.



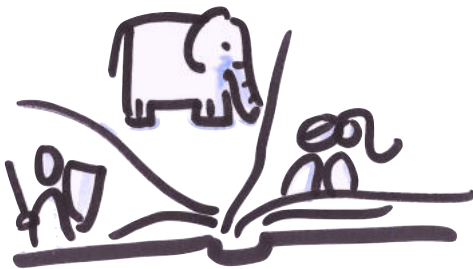
Triade

Bild anzuschauen und darüber reden, macht es bei schwierigen Themen einfacher für den/ die KlientIn.



Musik, Tanz

Intuitiver Ausdruck des Innenlebens



Narrative Logotherapie

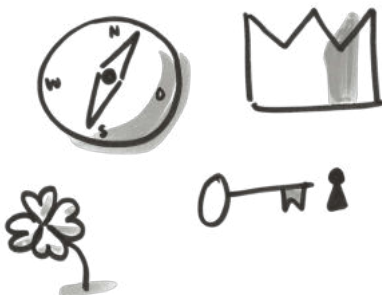
Den Held begleiten in seiner persönlichen Entwicklung

Was würdest du in seiner Situation tun?
Welchem Held fühlst du dich am nächsten? Wer wärst du gern?



Traumtagebuch

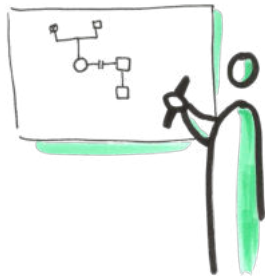
Traumtagebuch neben das Bett legen – sich vornehmen, sich den Traum zu merken, gleich nach Aufwachen aufschreiben – kann man üben und wird besser



Symbole

Gegenstände, Fotos, Bilder, Gedichte aussuchen – warum habe ich genau das gewählt? Was spricht mich hier an? Was bedeutet es für mich?

Systemische Elemente



Genogramm
= diagnostisch

übersichtliche und symbolhafte
Darstellung von Informationen über
(familiäre) Systeme.

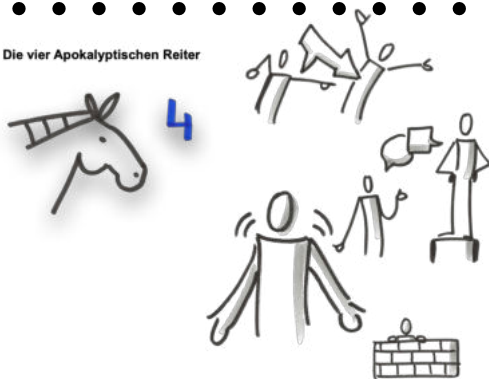


Aufstellungsarbeit
= diagnostisch UND therapeutisch
Systeme aufstellen, wie sie sind

sie können auch verändert werden, bis
sie so sind, wie sie sein „sollen“

Paarberatung

Die vier Apokalyptischen Reiter



Die vier apokalyptischen Reiter

Kritik
Verachtung
Rechtfertigung
Mauern



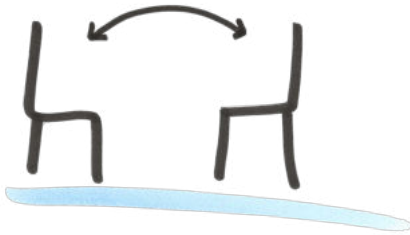
Partnerlandkarte

Jeder macht eine Landkarte des anderen
(auf einem großen Papier):

- Was liebt der andere?
- Was macht ihn wütend?
- Etc.



Finale Vorleistung nach Lukas
Tue selbst, was du dir vom anderen wünschst!



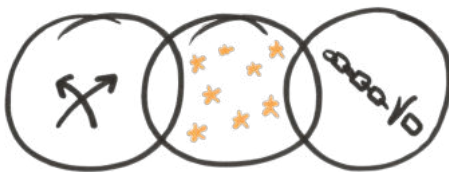
Perspektivenübernahme
= Perspektivenwechsel, die Welt aus der Sicht des anderen sehen und Gefühle zu spüren...



Rettungsring
Was braucht es, um einen Streit zu unterbrechen, bevor es eskaliert?



Skalierungsfrage
Wo stehen wir in unserer Beziehung?



Dreiteiliges Fragenschema nach Lukas
= sinnzentrierte Paar- bzw. Familientherapie

Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung



Wer bin ich?

5 Minuten über sich selbst sprechen,

„Ich bin ein Mensch, der...“

„Im Grunde bin ich ein Mensch, der...“



Den roten Faden finden

Aus der Kindheit zentrale Fähigkeiten herausfiltern

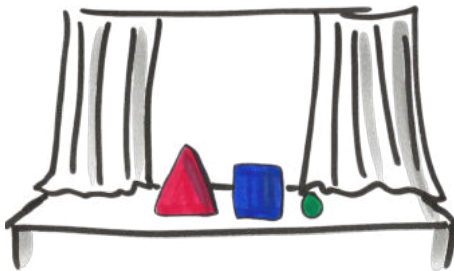


Wertewappen

Was ist mir wichtig?

Welche Werte liebe und lebe ich?

Was macht mich aus?

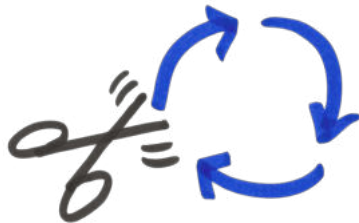


Bühne der eigenen Wesenszüge

Theaterbühne zeichnen, dann seine Gefühle oder Stärken auf die Bühne zeichnen

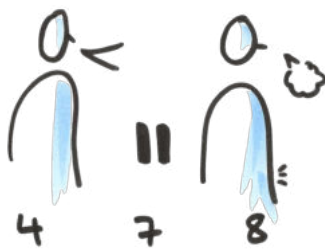
= benennen, sichtbar machen

Dereflexion, Selbstdistanzierung



Paradoxe Intention

Sprengen des Teufelskreises der positiven Rückkopplung bei Phobien und Zwangsstörungen



Atemtechnik

zB. vier Schläge einatmen, sieben Schläge halten und acht Schläge ausatmen

Lippenbremse beim Ausatmen hilft bei Panikattacken Überdruck abzubauen



Blumenstrauß für Selbstdistanzierung

Was würden andere in der Situation machen? Was würde ich meiner Freundin/ meinem Freund raten?



Selbstdistanzierung

Five Years From Now - mit dem Blick aus der Zukunft auf die Situation schauen

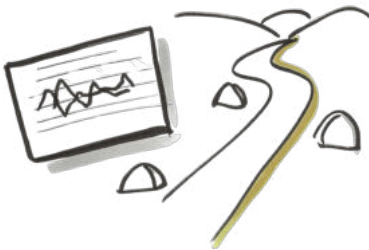
Sinnspuren finden



Lebensbuch

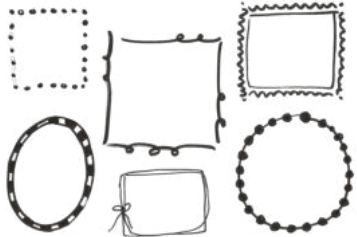
Angenommen mit 100 Jahren sitze ich da

Auf welchen Satz wäre ich stolz?
Wie geht die Geschichte weiter?
Welches Ende wünsche ich?
Was trage ich dazu bei?



Lebenslinie zeichnen/ legen

Chronologisch Punkte setzen und zu einer Kurve verbinden oder Weg malen mit Meilensteinen
Schnur durch den Raum lege und auf Linie stellen; vor- oder zurückblicken.



Reframing

= den Dingen einen neuen Rahmen geben



Füllstand

Thema benennen
Wie ist der aktuelle Füllstand?
Was brauchst du, um aufzufüllen?



Brief schreiben

zB Schuldbrief eine Woche mit sich rumtragen. Wie fühlt sich das an? Rache

Brief braucht nicht abgeschickt werden.



Gedankenstop

Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen! Stop die Gedankenkreise

4. Anleitung

Mithilfe der Karten kann der Beratungsprozess strukturiert werden. Die Karte wird **vor** der Durchführung gezeigt, so dient sie zur Veranschaulichung während der Erklärung. Um den Prozess bestmöglich zu unterstützen, sollte nur eine Methodenkarte auf einmal gezeigt werden. Mit dieser Methode wird gearbeitet. Während der gesamten Zeit von der Beratung kann die Karte in der Mitte liegen bleiben.

Eine andere Option ist den/ die KlientIn Karten ziehen oder auswählen zu lassen. Anstatt die Richtung vorzugeben, kann man nach der Assoziation fragen:

„Was siehst du auf dem Bild? Wie wirkt das auf dich? Welche Fragen kommen dir?“

Am Ende der Einheit kann die Karte entweder als Erinnerungsstütze mitgegeben werden oder der/ die KlientIn macht sich ein Foto von der Karte. Wird die Karte mitgenommen, bietet sich die Rückseite an, um einen „Aha-Moment“ schriftlich festzuhalten.

4. 1 Vorteile für BeraterIn

Methodenkarten bieten eine strukturierte Möglichkeit an, um verschiedene Techniken zu erfassen und zu präsentieren. Das ist eine ganz praktische Unterstützung in der Selbstorganisation für den/ die BeraterIn. Durch den Einsatz von Methodenkarten kann man sich außerdem Zeit sparen. Sie bieten eine effiziente Möglichkeit an, auf bewährte Werkzeuge zuzugreifen.

Besonders für Beraterinnen und Berater, die am Anfang ihrer Tätigkeit stehen, erinnern die Karten an die große Vielzahl von Methoden. Dadurch wird ein kreativer Ansatz für die Beratungspraxis ermutigt.

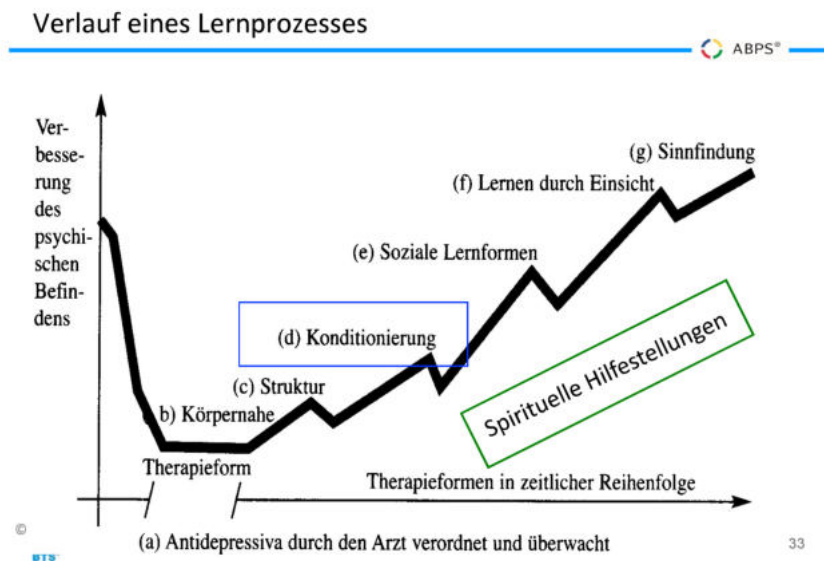
4. 2 Vorteile für KlientIn

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse beschreibt sich teilweise sehr abstrakt und mit Wortschöpfungen, die einer/m KlientIn nicht geläufig sind. Durch bildhafte Sprache werden die Konzepte leichter begreifbar gemacht. Außerdem können Bilder emotionale Reaktionen hervorrufen, denn sie werden von der rechten Gehirnhälfte verarbeitet.

Ein Bild kann deshalb für den/ die KlientIn zum emotionalen Türöffner werden. Ein Vorteil der Methodenkarten ist, dass die Klienten diese nach der Beratung mitnehmen können. Man kann sich die Karte aufhängen und wird dadurch stetig an den Prozess oder den nächsten, kleinen Schritt erinnert.

5. Grenzen in der Anwendung

Obwohl die Methodenkarten vielseitig einsetzbar sind, gibt es auch Grenzen in der Benutzung. Bei Krisenintervention und Stabilisierung der Klienten würde ich meiner Ansicht nach keine Karte einsetzen. Die akute Krise fordert schnelles und ernsthaftes Vorgehen und die Klienten sind aufgewühlt. Die Methodenkarte könnte den Eindruck erwecken, spielerisch zu sein und in diesem Kontext wäre das unpassend.



Quelle: Dieterich, BTS Aufbaukurs Lernen, Seminarunterlagen (2023)

Neben den körperlichen Erregungszuständen ist auch bei Suizidalität oder endogener Depression vom Einsatz der Karten abzuraten. In der Abbildung sieht man, welche Therapieform zum psychischen Wohlbefinden des/ der Klienten/-in passend ist. Bei starker Beeinträchtigung ist die körpernahe Therapieform angebracht, ein Beispiel dafür ist gemeinsames Atmen. Manche Methodenkarten können schon bei der (c) Struktur eingesetzt werden. Klassisch betrachtet, ist die Logotherapie ganz oben auf der Kurve unter (g) Sinnfindung angesetzt.

Für den/ die BeraterIn wird es nötig sein, dass man sich vorab mit den Methodenkarten befasst, um den Prozess vorausschauend durchführen zu können.

6. Reflexion und Schlussfolgerungen

Mit den Methodenkarten kann man das Beratungsgespräch als BeraterIn unterstützen. Die visuelle Kommunikation hat in der heutigen Zeit an Bedeutung gewonnen. Das Schöne an den Karten ist, dass sie sehr schlicht gestaltet sind. Sie ersetzen nicht die Kenntnis und den Tiefgang von gründlich erlernter Logotherapie. Um mit den Karten im Sinne Frankls zu arbeiten, braucht es die entsprechende Haltung: Der Mensch ist würdevoll. Er ist frei zu wählen und sehnt sich nach Sinn. Das macht den Menschen human im wahrsten Sinn.

Und weil das Leben Fragen an jeden von uns stellt, müssen wir antworten, anstatt darauf zu warten, dass etwas passiert.

So ist es auch mit den vorliegenden Karten. Ein Sprichwort sagt: „Das beste Material ist jenes, das man verwendet.“ Was Sie damit tun, liegt nun ja in Ihrer Hand.

7. Anhang

Starke Glaubenssätze auf der Grundlage des würdigen Menschenbildes:

- o Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Menschenbild, welches mein Denken, Fühlen, Wollen und Handeln bestimmt.
- o Ich kann auf der Grundlage des würdigen Menschenbildes Haltungen entwickeln, die meine Resilienz und meine Persönlichkeitsentwicklung in positiver Weise fördern und Sinnerfahrung ermöglichen.
- o Ich kann immer und zu allem, was mir widerfährt Stellung nehmen und über meine Antwort frei entscheiden.
- o Ich bin immer frei selbstbestimmt meine Einstellung gegenüber allem was mir widerfährt zu wählen. Damit vermeide ich die Opferrolle und werde zum aktiven Selbstwert stärkenden Gestalter.
- o Ich kann eine demütige Haltung meinem Menschsein gegenüber entwickeln, um aus meinen Fehlern zu lernen und zu wachsen.
- o Ich mache mir bewusst, dass sowohl die hellen als auch die dunklen Seiten meines Lebens und Leistens eine Herausforderung zum Wachsen sind.
- o Herausforderungen betrachte ich als „Lerngeschenke“ und als Chancen zum Wachsen und zum Entwickeln von Resilienz und innerer Stärke.
- o Ich bin mehr als mein Geworden Sein und meine Determinierungen. Ich kann mich immer wieder neu hervorbringen.
- o Ich entwickle ein Gefühl der Dankbarkeit für alles Schöne und Gute.
- o Ich kann in meinem Selbstwert wachsen, wenn ich eine Gewinner-Gewinner-Grundhaltung verinnerliche und mich für sinnvolle Ziele und Werte, engagiere.
- o Ich kann mich im Verinnerlichen und Leben von Charakterstärken und Tugenden üben um menschlich zu wachsen und nachhaltig positive Wirkungen zu generieren.
- o Ich kann immer entscheiden, welche Art von Mensch ich sein will.

Quelle: Dr. Pircher-Friedrich, Kursunterlagen „Anthropologische Grundlagen“.

8. Literaturverzeichnis

Dieterich Michael, „Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge“, Stiftung Christliche Medien, Witten, 2015.

Dieterich Michael, „Aufbaukurs Lernen“, BTS-Fachgesellschaft für Psychologie und Seelsorge, 2023.

Frankl Viktor E., „Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen“, MMV Medizin Verlag, München, 1995.

Frankl Viktor E., „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2008.

Frankl Viktor E., „Der unbewußte Gott“, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2021.

Frankl Viktor E., „Zeiten der Entscheidung: Ermutigungen“, Benevento Verlag, München, 2022.

Hausmann, Martin, „Bikablo: Das Trainerwörterbuch der Bildsprache / Facilitators dictionary of visual language“, Scholz&Vesper, 2007.

Hausmann, Martin, „Bikablo 2.0: Neue Bilder für Meeting, Training & Learning / New Visuals for Meeting, Training & Learning“, Scholz&Vesper, 2009.

Hausmann, Martin, „Bikablo Emotions: Visuelles Wörterbuch / Visual Dictionary“, Scholz&Vesper, 2015.

Lukas, Elisabeth, „Den ersten Schritt tun: Konflikte lösen, Frieden schaffen“, Butzon & Bercker, Kevelaer, 2019.

Lukas Elisabeth, Wurzel Reinhardt, „Pandemie und Psyche“, Verlag Neue Stadt, München, 2020.

Maslow Abraham H., „The Psychology of Science: A Reconnaissance“, Harper & Row, 1966.

Pircher-Friedrich Anna-Maria, „Anthropologische Grundlagen“, o.J.

Riedel C., Deckart R., Noyon A., „Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis“, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 2008.

Vesely, Alexander (Regisseur), Cimiluca Mary (Produzent) „Viktor & I“ [Film], 2010, Los Angeles: Noetic Films.