

Lebensbrücken bauen

Logotherapeutische Begleitung bei der Gestaltung des Lebensabends aus existenzanalytischer Perspektive

Diplomarbeit eingereicht von

Barbara Müller

18. Mai 2025

an der Europäischen Akademie für Logotherapie – Universitär, zur Erlangung des
Diploms zur Diplomierten psychologischen Beraterin/Lebens- und Sozialberaterin

Lehrgang LSB Wien, SS 2023 – SS 2025



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
**LOGOTHERAPIE -
UNIVERSITÄR**

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel, „Lebensbrücken bauen, Logotherapeutische Begleitung bei der Gestaltung des Lebensabends aus existenzanalytischer Perspektive“ eigenständig verfasst habe. Ich habe keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet und habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient. Diese Diplomarbeit wurde von mir noch nie, weder in gleicher oder ähnlicher Form einer Prüfungskommission vorgelegt.



Barbara Müller

Perchtoldsdorf, 18. Mai 2025

Gendererklärung

Im Sinne einer geschlechtersensiblen Sprache wird in dieser Diplomarbeit der Anspruch auf Gleichbehandlung aller Geschlechter nach bestem Wissen und Gewissen berücksichtigt. Dabei wurde zugleich auf eine klare, präzise und gut lesbare Ausdrucksweise geachtet. Wo aus stilistischen Gründen auf explizit gendergerechte Formulierungen verzichtet wurde, sind sämtliche geschlechtlichen Identitäten gleichermaßen gemeint.

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt meinem Mann, der mich während der gesamten Zeit dieser Diplomarbeit in einzigartiger Weise unterstützt hat. Mit unerschütterlichem Rückhalt, Geduld und Verständnis hat er mir nicht nur den Rücken freigehalten, sondern mich immer wieder motiviert. Seine Zuversicht, seine aufmunternden Worte und sein Vertrauen in meine Fähigkeiten haben mich sehr gestärkt.

Danke, dass du in jeder Hinsicht an meiner Seite warst – mit Herz, Verstand und Humor. Ohne dich wäre diese Arbeit so nicht möglich gewesen.

Vorwort

Mit tief empfundener Dankbarkeit erinnere ich mich daran Frau P, eine mir sehr ans Herz gewachsene Nachbarin, in ihrer letzten Lebensphase begleitet zu haben. In diesen Wochen und Monaten konnte ich ihr zur Seite stehen und sie unterstützen. Über ein Jahrzehnt kämpfte die Bewohnerin nebenan mit ihrer Krebserkrankung, und die letzten Monate ihres Lebens waren von einem langen, intensiven Abschied geprägt.

In dieser schweren Zeit wurde meine Nachbarin für mich zu einem leuchtenden Vorbild. Mit bemerkenswerter Würde nahm Frau P ihr Schicksal an, bewahrte sich ihre Freundlichkeit und ließ sich vom Schmerz nicht entmutigen. Trotz aller Herausforderungen, die das Leben ihr stellte, zeigte sie eine unerschütterliche innere Stärke.

Die zahlreichen kostbaren Erinnerungen, die Frau P mit mir teilte, ermöglichten es mir, in ihre Gedankenwelt einzutauchen und bescherten mir Augenblicke voller Freude. Ihr unerschütterlicher Humor sowie ihre ansteckende Lebensfreude begleiteten meine Nachbarin bis zum Ende und gaben mir die Kraft, ihr auf ihrem letzten Weg beizustehen.

Dieser Prozess hat mich tief geprägt. Er hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, auch in ausweglosen Situationen die eigene Selbstbestimmung und Würde zu bewahren. Es war inspirierend zu erleben, wie ein Mensch seinen Werten und Überzeugungen bis zum Lebensende treu bleibt und selbst in Zeiten des Abschieds Sinn zu stiften vermag. Gleichzeitig habe ich erfahren, wie wertvoll für Frau P meine Fähigkeit und Bereitschaft war, zuzuhören. Es gab ihr das Gefühl, geschätzt zu werden, einzigartig zu sein und auf besondere Weise bedeutsam für diese Welt zu bleiben.

Mein Interesse an dieser Diplomarbeit rührt sowohl von meiner eigenen tiefgreifenden Erfahrung her, einen mir nahestehenden Menschen in seinen letzten Lebensjahren begleitet zu haben, als auch von der wachsenden Auseinandersetzung mit dem Älterwerden – sowohl meinem eigenen als auch dem meiner Eltern.

Besonders wichtig ist mir die Frage, wie ich als logotherapeutische Beraterin die letzten Jahre eines Menschen optimal unterstützen und begleiten kann. Aus diesem Grund engagiere ich mich seit über einem Jahr ehrenamtlich in einem Alters- und Pflegeheim, wo ich Besuchsdienste anbiete und ein Seminar zum Thema „Gedanken und Wünsche zur Patientenverfügung“ leite.

Ziel dieser Diplomarbeit ist es, eine praxisnahe Orientierungshilfe für all jene zu bieten, die in Berufen tätig sind oder tätig werden möchten, in denen der Mensch mit seiner Würde, Individualität und Lebensgeschichte im Zentrum steht. Besonderes Augenmerk gilt dem respektvollen und wertschätzenden Umgang mit älteren Menschen in der letzten Lebensphase – als Ausdruck von Anerkennung für ein gelebtes Leben voller Erfahrungen.

Darüber hinaus möchte ich auch Angehörigen älterer Menschen Unterstützung bieten, die in ihrer Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen oft nicht erkennen, wie sie diesen am Ende seines Lebens bestmöglich zur Seite stehen können. Es geht darum, aus dem vollen Leben schöpfen zu können und eine Brücke vom Gestern über das Heute ins Morgen zu bauen.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 7 |
| 1 Der Tod als Motor des Lebens | 9 |
| 1.1 Fallbeispiel Herr A..... | 9 |
| 1.2 Selbstverwirklichung nach dem Menschenbild Frankls | 11 |
| 1.3 Die existenzielle Gesprächsführung | 13 |
| 1.4 Die Wirksamkeit von Herrn A | 15 |
| 2 Die Bedeutung des Erzählens | 18 |
| 2.1 Fallbeispiel Frau B..... | 18 |
| 2.2 Autobiografische Arbeit | 19 |
| 2.3 Die Wirksamkeit der inneren Spurensuche bei Frau B..... | 28 |
| 3 Reflexion und persönliches Resümee: | 30 |
| Literaturverzeichnis | 32 |

Einleitung

“Die Zeit verfließt; aber das Geschehen gerinnt zur Geschichte. Nichts Geschehenes lässt sich ungeschehen machen – nichts Geschaffenes lässt sich aus der Welt schaffen. In der Vergangenheit ist nichts unwiederbringlich verloren; im Vergangensein ist alles unverlierbar geborgen.“ (Frankl, 2018, S.136)

Dieses Zitat von Frankl vermittelt eine tröstliche Botschaft: Die Vergangenheit ist nicht einfach verschwunden oder bedeutungslos. Alles, was geschehen ist, bleibt bewahrt – sei es im Gedächtnis, in den Auswirkungen auf das Leben oder in der Bedeutung, die man dem Erlebten zuschreibt. Vergangene Ereignisse sind "unverlierbar geborgen", weil sie Teil der existenziellen Wirklichkeit eines Menschen sind und immer wieder als Quelle für Sinn und Orientierung dienen können.

Obwohl die Zeit voranschreitet, wird das, was ein Mensch erlebt, geschaffen oder bewirkt hat, zu einem „unverlierbaren“ Teil seines Lebens. Die Vergangenheit bietet einen Raum für die Bewahrung von Sinnvollem ebenso wie Sinnwidrigem, selbst wenn die äußeren Umstände sich verändern oder vergangene Möglichkeiten nicht mehr existieren.

In dieser Arbeit möchte ich aufzeigen, wie Menschen in der letzten Phase ihres Lebens logotherapeutisch unter existenzanalytischen Aspekten bestmöglich begleitet werden können. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche kreativen Ansätze Menschen dabei unterstützen können ihre Fülle an Erfahrungen – einschließlich der darin enthaltenen Inspiration, Weisheit, Widersprüche und Herausforderungen – als Teil ihres gelebten Lebens zu erkennen. Es geht darum Wege zu finden, wie sowohl die eigene Wirksamkeit als auch die Potenziale der Umgebung im Angesicht des nahenden Lebensendes zur Entfaltung gebracht werden können – nicht trotz, sondern auch durch die Konfrontation mit Verlust, Scheitern und Vergänglichkeit.

Die dargelegten Fallbeispiele wurden während eines Praktikums gesammelt. Sie dienen dazu, die logotherapeutische Perspektive zu veranschaulichen und Interventionen zu beleuchten, die für Menschen an ihrem Lebensende erhellend und unterstützend sein können. Um die Anonymität der beschriebenen Personen zu schützen, verwende ich stellvertretend für ihre Namen die Buchstaben A und B.

Die Fallbeispiele wurden bewusst in der Ich-Form verfasst, um subjektive Perspektiven und individuelle Erfahrungshorizonte authentisch abzubilden. Die Anordnung der Kapitel folgt einer didaktisch und inhaltlich nachvollziehbaren Struktur: Zunächst erfolgt die Darstellung der Fallbeispiele als Ausgangspunkt für die weitere Auseinandersetzung. Darauf aufbauend werden theoretische Konzepte eingeführt und erläutert, die anschließend in einem dritten Schritt in Bezug auf die zuvor beschriebenen Fallbeispiele angewendet und reflektiert werden.

Das Ende dieser Arbeit bildet eine persönliche Reflexion sowie ein daraus resultierendes Resümee.

1 Der Tod als Motor des Lebens

Dieses Kapitel enthält ein Fallbeispiel, das verdeutlicht, wie die Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens als existenzieller Impuls wirken kann. Die bewusste Auseinandersetzung mit der Begrenztheit der Lebenszeit vermag dazu beizutragen, das Leben intensiver zu gestalten und den Mut zu fördern, der eigenen Existenz Sinn zu verleihen. Der Tod erscheint in diesem Kontext nicht ausschließlich als Endpunkt, sondern auch als kraftvoller Antrieb, der dem Leben Tiefe und Dringlichkeit verleiht.

“Einzig die Begrenztheit des Lebens zwingt uns, was immer wir erledigen wollen, zu erledigen, weil wir nie wissen ob noch Zeit dazu ist; ohne diese Begrenztheit wären wir völlig antriebslos und blockiert“ (Lukas, 2018, S. 46).

Dieses Zitat von Lukas verdeutlicht eine zentrale existenzphilosophische Einsicht der Logotherapie: Die Endlichkeit des Lebens fungiert nicht als Einschränkung, sondern als sinnstiftender Impuls. Gerade die begrenzte Lebenszeit verleiht dem menschlichen Handeln Dringlichkeit und Bedeutung. Ohne das Bewusstsein um die eigene Vergänglichkeit könnte es an Motivation, Entschlusskraft und Zielorientierung mangeln. In diesem Zusammenhang ist die zeitliche Begrenztheit des Lebens nicht als Defizit zu interpretieren, sondern als konstitutive Voraussetzung für die Verwirklichung von Sinn in der gelebten Gegenwart. Sie fordert dazu auf, Prioritäten zu setzen, Entscheidungen zu treffen und eigene Spielräume aktiv zu gestalten. Ein anschauliches Beispiel dafür ist die Geschichte von Herrn A.

1.1 Fallbeispiel Herr A

Herr A, 85 Jahre alt, hat eine suizidale Vergangenheit. Er geht mit einem Rollator, während seine Füße ständig schmerzen. Seit drei Jahren verlässt er das Seniorenheim nicht mehr. Ein längerer Ausflug scheint für ihn unerreichbar. Sein trauriger Gesichtsausdruck und seine gebückte Haltung vermitteln den Eindruck eines gebrochenen, depressiven und einsamen Mannes. „Ich habe keine Freude mehr im Leben“, meint Herr A.

In unseren wöchentlichen Treffen offenbart sich jedoch eine andere Seite von Herrn A. In seiner Jugend war er ein großer Abenteurer, der mit dem Fahrrad ins Ausland reiste. Besonders die Radreise von Wien nach Syrien scheint ihn begeistert zu haben. Unser gemeinsames Interesse für Geschichte und Geographie beschäftigt uns beide, besonders das Römische Reich hat es ihm angetan. Bei diesen Gesprächen blüht er regelrecht auf.

Mein Vorschlag, einen kleinen Ausflug zu wagen und eine kurze Strecke im Bezirk zu spazieren, wird freudig angenommen. Herr A möchte unbedingt zu einem italienischen Eiscafé gehen, das er in seiner Jugend häufig besucht hat. So beginnt unser Abenteuer.

Gemeinsam verlassen Herr A und ich das Seniorenheim und überqueren in schleppendem Tempo eine stark befahrene Kreuzung. Danach geht es geradeaus weiter. Herr A, der in diesem Bezirk aufgewachsen ist, erzählt mir viel über die Gebäude entlang der Straße. Dabei zeigt er sich selbst erstaunt über die vielen Veränderungen und Neuerungen in seiner Umgebung.

Mit langen Unterbrechungen am Rollator, einer Toilettenpause bei einem Baum und einem kurzen Gebet an einem Denkmal für einen gefallenen Soldaten erreichen wir schließlich unser Ziel. Für einen Weg, den ein gesunder Mensch problemlos in 20 Minuten zurücklegen könnte, benötigen Herr A und ich eine ganze Stunde.

Im Café bestellt er einen großen Eisbecher und überrascht mich mit seinen Italienischkenntnissen, die er kokettierend im Gespräch mit der Kellnerin auffrischt. Als ich vorschlage, für den Rückweg ein Taxi zu nehmen, lehnt er ab. Seine Abenteuerlust ist geweckt, und so treten wir erneut gemeinsam den Heimweg an, der wiederum eine Stunde dauert.

Herr A wirkt nach diesem Ausflug glücklich, und aus dieser gemeinsamen Erfahrung schöpfen wir in den folgenden Wochen immer wieder Kraft. Zwei Monate später verstirbt er.

1.2 Selbstverwirklichung nach dem Menschenbild Frankls

Das anthropologische Fundament der Logotherapie gründet auf Frankls Konzept der Dimensionalontologie, welches den Menschen als ein dreidimensionales Wesen versteht. In diesem Modell durchdringen drei Ebenen – die somatische (körperliche), die psychische (seelische) und die geistige (noetische) Dimension – einander und bilden eine untrennbare Einheit, wobei die noetische Dimension eine zentrale Rolle in der Sinnsuche und existenziellen Selbsttranszendenz zukommt. Für Frankl ist die noetische Dimension entscheidend, so, „*daß das eigentliche Menschliche erst aufscheinen kann, sobald wir uns in die Dimension des Geistigen hineinwagen. Als Mensch wird der Mensch erst sichtbar, wofern wir diese ‚dritte‘ Dimension in seine Betrachtung einbeziehen*“ (Frankl, 1994, S.65). „*Die Logotherapie bemüht sich demgegenüber um Bewusstmachung von Geistigem*“ (Frankl, 2022, S. 66).

Die somatische Dimension umfasst das organische Zellgeschehen, die biologisch-physiologischen Körperfunktionen sowie chemisch-physikalische Prozesse. Ergänzend dazu beschreibt die psychische Ebene die emotionale Befindlichkeit, Instinkte, Affekte, Begierden, intellektuelle Fähigkeiten und erlernte Verhaltensmuster. Die geistige – nach Frankl als „spezifisch humane“ bezeichnete – Dimension hebt den Menschen über seine körperlich-seelischen Gegebenheiten hinaus. Sie befähigt ihn, zu seinen physischen und psychischen Zuständen Stellung zu beziehen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und Sinnbezüge herzustellen. Ausdruck findet diese geistige Ebene unter anderem in Humor, Kreativität, ethischem Bewusstsein, spiritueller Tiefe und in der Fähigkeit zur Liebe. Die noetische Dimension (die nichts mit Intelligenz oder Verstand zu tun hat) zeichnet jeden Menschen aus und ermöglicht die Sinnorientierung, die den Menschen zu innerer Erfüllung und existenzieller Tiefe führen kann. (vgl. Lukas, 2023, 21f)

Der Mensch als geistbegabtes Wesen kann darauf Einfluss nehmen wie er auf körperliche und psychische Bedingungen reagiert. Er kann seinen körperlichen und psychischen Bedingungen gegenübertreten, aus der Distanz auf sich schauen und eine Haltung einnehmen. Dies beeinflusst maßgeblich, ob er wachsen und reifen kann oder in negativen Mustern verharrt. Durch bewusste Entscheidungen lässt sich die

persönliche Entwicklung fördern, neue Perspektiven können erschlossen und ein authentisches Leben gestaltet werden. Dieser Prozess stellt den Schlüssel zur inneren Freiheit dar, die sich unabhängig von äußeren Zwängen entfalten kann. Diese Freiheit erlaubt es dem Menschen Ja oder Nein zu sagen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Frankl hat in diesem Zusammenhang von der „Trotzmacht des Geistes“ gesprochen. *„Sie ist jene Fähigkeit des Geistes, die dem Menschen hilft, gegenüber Wahrnehmungen des Körpers und der Seele – mögen sie von außen oder von innen herrühren – Stellung zu beziehen, so dass er weder den Bedürfnissen noch den Trieben noch dem Schicksal kraftlos ausgesetzt ist, sondern sich von ihnen befreien kann“* (Biller, de Lourde Stigeler, 2020, S.462). Diese geistige Kraft ist Ausdruck einer inneren Autonomie, die es dem Menschen ermöglicht, sich selbst nicht einfach als Produkt seiner Umstände zu begreifen, sondern als Gestalter seines Lebens.

Die geistige Dimension verleiht dem Menschen die Fähigkeit eine klare Haltung einzunehmen und freie Willensentscheidungen zu treffen. Diese Freiheit geht untrennbar mit der Übernahme von Verantwortung einher. Diese auf Freiheit und Verantwortlichkeit ausgerichtete Einstellung entspringt einer existenziellen „Ursehnsucht“, deren Ursprung in der geistigen Dimension liegt und die auf Sinn ausgerichtet ist. Die Sinnorientierung des Menschen bildet dabei nicht nur die Grundlage seiner geistigen Existenz, sondern auch eine wesentliche Voraussetzung für menschliches Wachstum. Sobald ein sinnvoller Zusammenhang als solcher erkannt und innerlich bejaht wird, können die im Menschen angelegten Selbstheilungskräfte aktiviert und im beraterischen Prozess gezielt mobilisiert werden. (vgl. Lukas, 2018, 192f)

1.3 Die existenzielle Gesprächsführung

Die Begleitung älterer Menschen in ihrer letzten Lebensphase stellt eine besondere Herausforderung dar, die sowohl fachliche Kompetenz als auch tiefes menschliches Verständnis erfordert. Im Rahmen der Logotherapie können unter existenzanalytischen Gesichtspunkten Wege eröffnet werden, wie dieser Abschnitt des Lebens sinnerfüllt und würdevoll gestaltet werden kann. Im Mittelpunkt steht dabei die existenzielle Gesprächsführung, um in einem dialogischen Prozess individuelle Sinnpotenziale, Selbstwirksamkeit und persönliche Gestaltungsmöglichkeiten auch im Angesicht von Verlust, Krankheit und Endlichkeit zu erkennen und zu entfalten.

„In der existenzanalytischen Beratung oder der Logotherapie liegt nun der Schwerpunkt nicht im übertragenden Abarbeiten der jeweiligen Erlebnis- und Gefühlsqualitäten, sondern im Herausarbeiten der Lebens- und Selbstgestaltungspotentiale und der Sinnbeziehung, durch die eine veränderte Einstellung zu den traumatisierenden Erlebnissen, Emotionen oder Gedanken entwickelt werden kann. D. h für die beraterisch-therapeutische Begegnung besteht aus Sicht Frankls die Grundlage in der gegenseitigen Wertschätzung als einmalige und einzigartige Person, im Verstehen als personalem Gewahrwerden der existenziellen Möglichkeiten und Fähigkeiten in Bezug auf den Sinn des jeweiligen Problems oder der jeweiligen Situation, in der Empathie als Sinn- und Wertsensibilität. Dies gelingt dann, wenn die fundamental-anthropologischen Charakteristika menschlicher Existenz..., ihre ‚Selbst-Transzendenz‘, erstens, und zweitens die Fähigkeit zur ‚Selbst-Distanzierung‘ zum Tragen kommen“ (Riedl, Deckart, Noyon, 2008, S.45).

„Selbstdistanzierung“ ist im Sinne Frankls in der geistigen Dimension zu finden und beschreibt die Fähigkeit des Menschen sich von seinen körperlichen und psychischen Gegebenheiten innerlich zu distanzieren. Als geistiges Wesen ist der Mensch nicht mit seinen Symptomen, Gefühlen oder Gedanken identisch, sondern kann ihnen gegenüber eine beobachtende, reflektierende Haltung einnehmen. Diese Fähigkeit zur

inneren Distanz erlaubt es, sich nicht vollständig mit Leid, Krankheit oder traumatischen Erfahrungen zu identifizieren, sondern ihnen mit einem gewissen Maß an Freiheit zu begegnen. Selbstdistanzierung bedeutet somit nicht Verdrängung, sondern die Möglichkeit, bewusst Stellung zu dem einzunehmen, was einen bewegt oder belastet. Sie eröffnet den Raum für Sinnorientierung und für die Entscheidung, trotz schwieriger Umstände verantwortungsvoll zu handeln.

In der Logotherapie wird die sogenannte „Selbsttranszendenz“ als die höchste Entfaltungsstufe menschlicher Existenz betrachtet. Sie beschreibt das spezifisch menschliche Potenzial, über das eigene Ich hinauszugehen und sich für etwas oder jemanden einzusetzen. Dies geschieht in der Hingabe an eine Aufgabe oder in der Zuwendung zu anderen Menschen. Im selbsttranszendenten Handeln steht das Engagement für eine Sache „an sich“ oder für Personen „um ihrer selbst willen“ im Mittelpunkt – niemals jedoch die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse oder Eigeninteressen (vgl. Lukas, 2023, S. 47).

“...ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst - übersieht und vergißt“ (Frankl, 2022, S. 213f).

Die Wirkung von Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz fördert Selbstheilungskräfte wie Liebe, Humor, Mut, „Trotzmacht“ und Dankbarkeit. Sie sind grundlegende menschliche Eigenschaften, die in der geistigen Dimension des Menschen verankert sind und die wesentlich zur Selbstheilung beitragen.

Die Funktion der Begleitung erweist sich als bedeutsam, indem sie betroffenen Menschen dabei hilft, sich ihrer geistigen Dimension bewusst zu werden, sich dieser mit allen Sinnen und in ihrer ganzen Wahrnehmung zuzuwenden und dabei eine selbsttranszendente Haltung zu entwickeln. Diese trägt dazu bei, dass die Betroffenen ihre eigene innere Stärke erkennen und entfalten können. Es wird klar vermittelt, dass jeder Mensch in seiner Individualität wertvoll ist und so sein darf, wie er ist. Der Schwerpunkt liegt auf der Würdigung der Person, der Erinnerung an positive Erlebnisse als Ressource, der Förderung individueller Stärken, der Wertschätzung und

Anerkennung vieler bereits gemeisterter Situationen im Leben sowie dem ehrlichen und authentischen Wahrnehmen einer Person in ihrer Einzigartigkeit. Selbst in schwierigen Lebenslagen, wie Krankheit oder nahendem Tod, wird der persönliche Freiraum anerkannt und akzeptiert. Dabei wird dazu ermutigt, die vorhandenen Möglichkeiten und Potenziale zu erkunden und zugleich die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz zu stärken.

Die unzerstörbare Würde und Freiheit des Menschen bleiben dabei stets im Vordergrund. Die Rolle der Begleitung liegt nun darin, die betroffenen Menschen an ihre Freiheit zur Sinnfindung zu erinnern und sie zur Übernahme von Selbstverantwortung zu ermutigen. Dabei wird betont, dass jeder Mensch die Freiheit und Verantwortung hat auf seine Lebensumstände in einer selbstgewählten Weise zu reagieren.

1.4 Die Wirksamkeit von Herrn A

Im vorliegenden Fallbeispiel von Herrn A stehen die Möglichkeiten der individuellen Situation, die Entscheidungsfreiheit und die damit verbundene Selbstwirksamkeit im Mittelpunkt. In diesem Zusammenhang erscheint es bedeutsam, die Fähigkeit zur bewussten Wahl differenzierter zu betrachten. Diese umfasst nicht nur die Entscheidung zwischen verschiedenen Handlungsoptionen – etwa Zustimmung oder Ablehnung –, sondern schließt auch das bewusste Unterlassen einer Entscheidung mit ein. Auch eine scheinbare Passivität kann somit als Ausdruck einer willentlichen Haltung und damit als gültige Form der Entscheidungsfindung verstanden werden.

“Die Existenzanalyse jedoch beschränkt sich nicht darauf, den Logos im Sinne des jeweils Gesollten aufzuweisen, sondern sie geht weiter: Ihr geht es darum, die Existenz im Sinne des immer Könnenden aufzurufen“ (Frankl, 2018, S.172).

In den ersten Sitzungen wurde Herr A ermutigt, seine Lebensgeschichte zu erzählen. Dabei lag der Fokus auf bedeutenden Lebensereignissen, Erfolgen, tapfer

Durchgestandenem und prägenden Erfahrungen. In wertschätzender Weise erhielt Herr A den Raum, sowohl über schwierige Ereignisse wie seine suizidale Vergangenheit und seine Gehbeeinträchtigung, als auch über erfreuliche Erlebnisse wie seine Radreise nach Syrien nachzudenken.

Im Verlauf dieses Reflexionsprozesses konnte Herr A zunehmend Stolz auf das in seinem Leben Geleistete entwickeln und erkennen, dass jeglicher persönlicher Beitrag bedeutsam gewesen ist. Die Rückschau ermöglichte ihm, das Gelungene im eigenen Leben bewusster wahrzunehmen und ein tieferes Verständnis dafür zu gewinnen, wofür auch herausfordernde Erfahrungen im Rückblick gut gewesen sein könnten. In diesem Zusammenhang wurde auch seine „eingebrachte Lebensernte“ sichtbar – all das, was gewachsen, gereift und „unverlierbar geborgen“ ist (vgl. Frankl, 2018, S.136). So wurde der Blick auf das eigene Leben zu einer Quelle von Sinn, Würde und innerer Versöhnung.

Die narrative Methode ermöglichte es Herrn A, einen umfassenden Überblick über sein Leben zu gewinnen. In der logotherapeutischen Beratung besteht die Aufgabe darin, sowohl positive Erfahrungen als auch den Umgang mit negativen Erlebnissen zu beleuchten und wertzuschätzen. Dies dient dazu, eine optimistische Grundhaltung zu fördern und die Klient*innen in ihrer Fähigkeit zu stärken Herausforderungen konstruktiv zu begegnen. Durch die offene Fragestellung „Erzählen Sie mir bitte einige schöne Erinnerungen aus ihrem Leben?“ entdeckte Herr A seine Leidenschaft für Reisen sowie für Geschichte und Geographie von Neuem.

Ziel der Intervention war es in Herrn A eine wertschätzende Auseinandersetzung mit seiner Lebensgeschichte zu fördern. Dabei erkannte er, dass jedem Lebensabschnitt ein individueller Sinn zugeschrieben und abgerungen werden kann. Durch die Entdeckung bislang verborgener Interessen gelang es ihm, seine persönlichen Werte wiederzuerkennen und sich bewusst zu werden, was ihm im Leben wichtig ist und welche Tätigkeiten ihm Freude bereiten.

Ein zentraler Aspekt der Logotherapie ist die Selbsttranszendenz – die Fähigkeit, über das eigene Selbst hinauszudenken und sich für andere Menschen oder eine größere

Aufgabe zu engagieren. Im Rahmen der Beratung bestand die Aufgabe darin, Herrn A dabei zu unterstützen, aus den ihm zur Verfügung stehenden Optionen Aktivitäten zu identifizieren, die ihm Freude bereiten und durch die er über sich selbst hinauswachsen kann. Dies konnte durch Hobbys, soziale Interaktionen oder kreative Ausdrucksformen erfolgen. Herr A wurde darin bestärkt, auch in den kleinen Dingen des Alltags Freude zu finden und diese bewusst wahrzunehmen.

Herr A ist ein bemerkenswertes Beispiel für die transformative Kraft der Sinnfindung. Trotz seiner Gehbeeinträchtigung (körperliche Dimension) und seiner Depression (psychische Dimension) gelang es Herrn A seine geistige Haltung durch logotherapeutische Begleitung zu entwickeln. Diese befähigte ihn, bei allen körperlichen und seelischen Herausforderungen, die Chance auf ein persönliches Abenteuer zu begreifen.

Durch die Unterstützung der existenzanalytischen Gesprächsführung entwickelte Herr A den Mut, seine Einstellungen zu modifizieren, und erkannte, welche Perspektive ihm offenstehen könnte. Seine Fähigkeit zur Selbstdistanzierung ermöglichte es ihm, sich von seinen gegenwärtigen Befindlichkeiten zu lösen und diese in den Hintergrund zu rücken. Herr A hat das Geschenk der Unterstützung angenommen und konnte sich in der Beratung als wertgeschätzte und einzigartige Person erleben. Diese Erfahrung ermöglichte es ihm, Vertrauen in den Prozess zu fassen und sich mit neuer Offenheit seinem Lebensweg zuzuwenden. So konnte er aktiv an der Gestaltung seines möglicherweise letzten Abenteuers teilnehmen. Auf diese Weise erlebte er ein für ihn bedeutungsvolles Ereignis, das ihm existenzielle Zufriedenheit vermittelte und seinen inneren Sinn stärkte.

2 Die Bedeutung des Erzählens

In der Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben spielen autobiografische Erzählungen eine entscheidende Rolle. Sie ermöglichen es, vergangene Erfahrungen zu reflektieren, persönliche Einsichten zu gewinnen und den eigenen Lebenssinn zu erkunden. Im folgenden Fallbeispiel wird verdeutlicht, wie die Arbeit an der eigenen Biographie dazu beitragen kann, die Sinnfindung einer Person zu fördern.

2.1 Fallbeispiel Frau B

Frau B ist 83 Jahre alt, 1,50 m groß, zierlich, Witwe und kinderlos. Seit jungen Jahren lebt sie mit einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung und Depressionen. Ihre schwere Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) zwingt sie dazu, sich beim Gehen auf einen Stock zu stützen, und auch ihr Herz bereitet ihr Probleme – täglich muss sie mehrere Arzneimittel einnehmen. Die vielen Arztbesuche und die Medikamenteneinnahme belasten sie stark.

Doch sobald Frau B zu erzählen beginnt, wirkt sie lebendig und aufgeschlossen. Mit sichtlicher Begeisterung spricht sie über ihre Zeit bei der Post und erinnert sich liebevoll an ihren bereits verstorbenen Ehemann, mit dem sie zahlreiche Reisen durch Österreich unternommen hat. Aufmerksamkeit und Sensibilität zeichnen sie aus; besonders wenn es um die Schilderung ihrer Kindheitsstreiche geht, klingt in ihrem Lachen stets ein schelmischer Unterton mit. In ihren Augen liegen eine bemerkenswerte Klarheit und Wachsamkeit. Während des Gesprächs richtet sich Frau B körperlich auf, wirkt präsenter und zugewandter. Auch über ihre gesundheitlichen Herausforderungen berichtet sie häufig und ausführlich – dabei strahlt sie jedoch eine auffallende Zufriedenheit aus, als würde gerade die Krankheit ihr eine gewisse Form von Sicherheit verleihen.

Trotz ihrer Einschränkungen gelingt es Frau B einmal im Monat an einer Seniorenrunde teilzunehmen, gelegentlich die Kirche zu besuchen und ab und zu zum

Friseur zu gehen. Dennoch empfindet Frau B eine tiefe Einsamkeit und verspürt ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Austausch und Nähe.

Unsere wöchentlichen Treffen sind von lebhaften Gesprächen geprägt. Frau B ist kaum zu bremsen – ihre Erzählungen fließen wie ein sprudelnder Wasserfall. Angesichts ihrer Erzählfreude schlage ich ihr vor, mit ihr gemeinsam ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben. Sie ist begeistert von meinem Vorschlag und bittet mich, ihre Erinnerungen für sie schriftlich festzuhalten.

2.2 Autobiografische Arbeit

“Wollen wir also im Sinne der Existenzanalyse unsere Patienten zum Bewusstsein ihres Verantwortlichseins bringen,..., dann müssen wir anhand von Gleichnissen versuchen, den geschichtlichen Charakter des Lebens und damit die menschliche Verantwortung im Leben zu vergegenwärtigen“ (Frankl, 2022, S. 119f).

Wie das obige Zitat verdeutlicht, geht es bei der biografischen Reflexion um weit mehr als das bloße Erzählen der eigenen Lebensgeschichte: Das autobiografische Arbeiten ermöglicht es, das eigene Leben tiefgründig zu betrachten, Erlebnisse zu ordnen und persönliche Werte sowie die Höhen und Tiefen des Lebens als bedeutende Momente zu erkennen. Daraus können sowohl Verantwortung, als auch eine Versöhnung mit der Vergangenheit entstehen.

Um diesen Prozess der sinnhaften Reflexion und der bewussten Auseinandersetzung mit dem gelebten Leben anschaulich zu machen, können bildhafte Metaphern oder Gleichnisse hilfreich sein – sie schaffen einen emotionalen und zugleich verstehbaren Zugang zu existenziellen Erfahrungen. Eine solche Metapher ist die der Gebirgskette, die das Auf und Ab eines menschlichen Lebenswegs symbolisiert und verdeutlicht, wie eng Freude und Anstrengung, Sinn und Herausforderung miteinander verwoben sind.

Die Höhen entsprechen den Gipfelmomenten – Augenblicke der Klarheit, des Glücks und der tiefen Zufriedenheit, in denen man das Gefühl hat, über allem zu stehen und das Leben in seiner Gesamtheit zu überblicken. Doch um diese Höhen zu erreichen,

führen die Wege mitunter durch Täler. Es sind die Phasen der Unsicherheit, der Belastung oder des Schmerzes, die den Aufstieg fordern – begleitet von Anstrengung, innerem Ringen und Durchhaltevermögen. Der Weg zum Gipfel ist selten leicht, aber gerade dieser mühsame Aufstieg verleiht dem Moment auf der Bergspitze seine Einzigartigkeit (vgl. Frankl, 2022, S.92). *„Denn wenn es sich auch nur um einen Augenblick handelt – schon an der Größe eines Augenblickes läßt sich die Größe eines Lebens messen...“* (Frankl, 2022, S. 92).

Der Blick auf die eigene Endlichkeit erfordert in vielen Fällen auch eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, um das Leben in seiner Gesamtheit annehmen und bejahen zu können. Doch was geschieht, wenn die Rückschau auf das eigene Leben von Enttäuschung, unerfüllten Erwartungen oder einem Überwiegen negativer Erfahrungen geprägt ist? In solchen Fällen ist eine bloße Akzeptanz der Endlichkeit nicht ausreichend. Vielmehr bedarf es einer Vergangenheitsbewältigung als notwendige Ergänzung zur Vergänglichkeitsbewältigung. Diese bezieht sich nicht nur auf das Verstehen und Einordnen belastender Erlebnisse, sondern auch auf die konstruktive Auseinandersetzung mit Leid, Schuld, Versäumnissen und zwischenmenschlichen Verletzungen. Ohne diese Art der Aufarbeitung drohen innere Konflikte – in Form von Selbst- und Fremdvorwürfen, Anklagen oder Gewissensbissen – das individuelle Sinnempfinden zu untergraben und die Lebensbilanz negativ zu verzerren.

Ein gelingender Umgang mit der eigenen Vergangenheit setzt daher die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Versöhnung voraus – sowohl mit sich selbst als auch mit anderen Menschen. Erst durch diesen Prozess kann eine ganzheitliche Bejahung des eigenen Lebensweges gelingen, die auch in der Endlichkeit Sinn und innere Erfüllung ermöglicht (vgl. Lukas, 2023, S. 42).

Bei der Lebensrückschau wird oft nicht klar unterschieden zwischen den Ereignissen, die einem Menschen durch das Schicksal vorgegeben sind, und den Möglichkeiten, das eigene Leben selbst zu gestalten – also der Freiheit, Entscheidungen zu treffen. Deshalb sei hier eine kurze Definition erlaubt. *“Schicksal ist der jeweilige Bereich, innerhalb dem wir keine Wahlmöglichkeiten haben“* (Lukas, 2023, S44). Dazu gehören menschliche Gegebenheiten wie unser Alter, Geschlecht, Aussehen, Krankheit und

die Familie, in die wir hineingeboren wurden, ebenso wie äußere Umstände (Wetter, Klima oder politische Konflikte im In- und Ausland).

Dagegen verleiht uns unsere geistige Freiheit eine Überlegenheit gegenüber dem eigenen Schicksal. *“Eine Freiheit, die wir weniger ‚haben‘ als ‚sind‘: wir sind frei, Schicksalhafter anzunehmen, wir sind frei, uns dem Schicksal zu beugen oder dem Schicksal zu trotzen. Freiheit ist ein Bereich unserer jeweiligen Wahlmöglichkeiten. Und selbst Unabänderlichem gegenüber bleibt eine letzte Wahlmöglichkeit offen, nämlich zu entscheiden, wie wir innerlich dazu stehen. Das ‚letzte Wort‘ ist unser“* (Lukas, 2023, S 46).

Wir haben durch unsere geistige Freiheit die Möglichkeit, auf unangenehme Lebensprüfungen bewusst zu reagieren – sei es durch Akzeptanz, Reue, Vergebung oder die Entwicklung einer neuen Haltung. Selbst ungelöste Konflikte, die oft in einer Lebensbilanz zutage treten, können bearbeitet und überwunden werden. Genau hierin zeigt sich der Aspekt unserer geistigen Freiheit, die uns Wege eröffnet, unser Menschsein zu entfalten. *“Die existenzielle Bilanz, die es zu ziehen gilt, kann daher niemals eine negative sein“* (Lukas, 2023, S. 47).

An dieser Stelle wird Frankls philosophisches Konzept sichtbar, das er als „Optimismus der Vergangenheit“ bezeichnet. Demzufolge ist alles Geschehene in der Vergangenheit „unverlierbar geborgen“, es hat sich „verewigt“. Im Unterschied dazu ist unsere Zukunft reich an Möglichkeiten, aber noch leer an Wirklichkeiten. In ihr ist nichts festgelegt. An der Linie zwischen Vergangenheit und Zukunft befindet sich die Gegenwart. Das bedeutet, dass das einzig Wirkliche, das der Existenz des Menschen zugehörig ist, das Gewesene ist. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die aber alle noch nicht wirklich sind und bis auf eine davon niemals Wirklichkeit werden. Daraus lässt sich ableiten, dass eine vorab festgeschriebene Ewigkeit dem menschlichen Gestaltungswillen keinen Raum ließe. Die Zukunft verlöre ihren offenen Charakter, und es bliebe nichts weiter, als die Hände in den Schoß zu legen und einfach abzuwarten, was geschieht.

Da jedoch noch alles offensteht, besteht die große Chance mitzubestimmen, womit der verbleibende Lebensraum gestaltet wird – welche Haltung eingenommen, welche Einstellung gelebt und welche sinnvollen Ideen verwirklicht werden sollen. Denn das

einzig Sichere ist: Das bereits Gelebte bleibt bestehen. Es besteht jedoch die großartige Möglichkeit, darauf Einfluss zu nehmen, wie dieses Leben im Rückblick gewichtet und mit Bedeutung erfüllt wird – gleichsam wie eine Scheune, die nach und nach mit Sinnvollem gefüllt wird. (vgl. Lukas, 2021, S. 201).

Auch wenn die Autobiografie den Blick auf Vergangenes richtet, entfaltet sie zugleich eine kraftvolle Wirkung auf das Erleben im Jetzt und auf das, was noch vor einem liegt. Das Schreiben der eigenen Lebensgeschichte ermöglicht nicht nur eine tiefere Auseinandersetzung mit früheren Erfahrungen, sondern schafft Raum für Sinnfindung und inneres Wachstum. Sie wirkt dabei wie ein Kompass, der Orientierung im aktuellen Leben bietet und dabei hilft, neue Ziele und Vorstellungen für den verbleibenden Lebensweg zu entwickeln – auch wenn dieser zeitlich begrenzt sein mag.

Eine solche Wirkung entfaltet sich insbesondere dann, wenn es gelingt, die eigene innere Haltung gegenüber belastenden Lebensereignissen bewusst zu gestalten. Lukas hat diesen Prozess unter dem Begriff der „Einstellungsmodulation“ systematisch beschrieben – ein Modell, das den „Willen zum Sinn“ sowie die „Trotzmacht des Geistes“ stärkt und in vier aufeinander aufbauenden Phasen verläuft.

Auch wenn vergangene Lebensumstände und biografische Ereignisse nicht rückgängig gemacht werden können, bleibt in der logotherapeutischen Praxis die zentrale Möglichkeit bestehen, die persönliche Haltung gegenüber diesen Erfahrungen aktiv zu gestalten. Die Vergangenheit ist nicht umschreibbar, wohl aber neu bewertbar – und kann so in einen sinnerfüllten Zusammenhang gebracht werden.

Im ersten Schritt dieses Haltungswandels geht es darum, dem betroffenen Menschen aufzuzeigen, dass allein schon die Entscheidung, sich einem schwierigen Schicksal mit Aufrichtigkeit, innerer Würde und ethischem Bewusstsein zu stellen, eine bemerkenswerte menschliche Leistung darstellt. Diese Anerkennung der eigenen inneren Stärke kann ein wichtiger Wendepunkt sein. Die Beratung unterstützt dabei diesen Wert sichtbar zu machen und eine Haltungskraft zu würdigen, die häufig im Verborgenen bleibt. Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass Sinn nicht zwingend in äußeren Erfolgen liegt, sondern im bewussten Umgang mit dem Unveränderbaren. (vgl. Lukas, 1998, S.158)

Auf dieser Basis kann in einer zweiten Phase nach einem sinnhaften oder konstruktiven Element innerhalb der erlebten Belastung gesucht werden. Auch wenn Schmerz und Leid nicht beschönigt werden dürfen, kann es dennoch gelingen, Aspekte zu entdecken, die zur persönlichen Entwicklung beigetragen oder neue menschliche Tiefen erfahrbar gemacht haben. Die logotherapeutische Begleitung schafft in diesem Zusammenhang Raum, um solche Sinnmomente zu identifizieren und behutsam einzuordnen. (vgl. Lukas, 1998, S.158)

Der dritte Schritt richtet den Blick auf all das, was trotz des erfahrenen Leids erhalten geblieben ist. Er zeigt den „Rest auf“: Ressourcen, Handlungsspielräume, soziale Beziehungen oder geistige Freiräume. Hier wird sichtbar, dass auch nach schweren Einschnitten Lebensmöglichkeiten bestehen bleiben, die gefördert und in das gegenwärtige Leben integriert werden können. Die Beratung dient dabei als Spiegel, der vorhandene Potenziale sichtbar macht und ihre Relevanz stärkt. (vgl. Lukas, 1998, S.159)

Schließlich zielt der vierte Schritt darauf ab, neue Perspektiven zu eröffnen, die Mut machen, dem eigenen Leben trotz erlebter Einschränkungen eine zukunftsgerichtete Ausrichtung zu geben. Die Entfaltung solcher Ausblicke ermöglicht es, wieder einen Sinnhorizont zu spüren, der über das Erlebte hinausweist.

Dieser Weg der Einstellungsmodulation verlangt keine umfassende Erklärung des Leids – denn nicht alles lässt sich rational erfassen oder vollständig verstehen. Vielmehr geht es darum, eine Haltung zu entwickeln, die es erlaubt, auch im Unverfügbaren eine Möglichkeit zur Sinnentfaltung zu erahnen. Wie Lukas betont, suchen Menschen nach tragfähigen Deutungsrahmen – seien sie philosophisch, spirituell oder biografisch begründet – um ihr Erleben einzuordnen und in das größere Ganze ihres Daseins zu integrieren. (vgl. Lukas, 1998, S.158f)

In der Logotherapie ist die Suche nach Sinn kein abstraktes Konzept, sondern orientiert sich an konkreten Wegen, wie Frankl sie beschreibt. Er unterscheidet drei sogenannte „Hauptstraßen zum Sinn“, die auch in Zeiten von Traditions- und Werteverlust sinnträchtig bleiben. Erstens die „schöpferischen Werte“, bei denen der

Mensch Sinn durch sein Handeln, Gestalten und Schaffen erfährt – etwa durch berufliche, kreative oder soziale Tätigkeiten. Zweitens „Erlebniswerte“, die sich aus zwischenmenschlichen Begegnungen, Naturerfahrungen oder den Zugang zu Kunst und Kultur manifestieren. Die dritte Hauptstraße zum Sinn bezeichnet Frankl als „Einstellungswerte“ – jene innere Haltung, mit der Menschen unveränderbaren Lebensumständen begegnen. Der Umgang mit dem persönlichen Leid wird als Leistung gewürdigt.

„Denn wie der Mensch sich zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt, darauf kommt es hier an. Die Möglichkeit, derartige Einstellungswerte zu verwirklichen, ergibt sich also immer dann, wenn sich ein Mensch einem Schicksal gegenübergestellt findet, dem gegenüber es sich nur darum handeln kann, daß er es auf sich nimmt, daß er es trägt; wie er es nun trägt, wie er es gleichsam als sein Kreuz auf sich nimmt, darum geht es. Es geht um Haltungen wie Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Untergang und im Scheitern. Sobald wir aber die Einstellungswerte in den Bereich möglicher Wertkategorien einbezogen haben, zeigt es sich, daß die menschliche Existenz eigentlich niemals wirklich sinnlos werden kann: das Leben des Menschen behält seinen Sinn bis »in ultimis« - demnach solange er atmet; solange er bei Bewußtsein ist, trägt er Verantwortung gegenüber Werten und seien es auch nur Einstellungswerte. Solange er Bewußt-sein hat, hat er Verantwortlich-sein.“ (Frankl, 2022, S.93)

Nicht zuletzt trägt autobiografisches Arbeiten dazu bei, das Leben als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben. Dies erleichtert es, den Sinn des gegenwärtigen Augenblickes bewusster wahrzunehmen, die Forderung der Stunde anzuerkennen und der Zukunft mit Zuversicht und Entschlossenheit entgegen zu blicken. So wird die Beschäftigung mit der Vergangenheit zu einem aktiven und schöpferischen Prozess, der die Basis für ein sinnerfülltes Leben legt.

Im Folgenden werden zentrale Gründe dargelegt, warum die autobiographische Arbeit unter Berücksichtigung der Logotherapie nach Frankl einen besonderen therapeutischen Wert besitzt.

Sinnstiftende Rückschau

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte im Rahmen autobiografischer Reflexion ermöglicht eine sinnorientierte Rückschau, bei der bislang verborgene Zusammenhänge und tiefere Bedeutungsebenen erkennbar werden. Das schriftliche Festhalten biografischer Erfahrungen bringt Aspekte ans Licht, die zu einem erweiterten Verständnis der individuellen Lebensentwicklung beitragen. In diesem Prozess kann der logotherapeutisch zentrale „Wille zum Sinn“ reaktiviert werden – also die Freiheit des Menschen, sich trotz widriger Umstände auf Wertvolles auszurichten.

Frankl meint dazu:

„Glauben Sie mir [...], auch ich musste im Schatten der Gaskammer leben. Aber glauben Sie mir [...], auch damals habe ich nicht einen Augenblick lang meine Überzeugung aufgegeben, dass das Leben unter allen Bedingungen und Umständen Sinn hat. Denn entweder hat es einen Sinn – dann muss es ihn auch behalten, wenn es noch so kurz dauert. Oder aber es hat keinen Sinn – dann könnte es auch nicht sinnvoll werden, wenn es noch so lange dauern würde. Selbst ein Leben, das wir anscheinend vertan haben, lässt sich rückwirkend mit Sinn erfüllen, indem wir gerade durch die Selbsterkenntnis über uns hinauswachsen.“ (Frankl, 1990, S. 13)

Diese Aussage verweist auf die tiefgreifende Möglichkeit, dem Leben auch rückblickend Sinn zu verleihen – selbst dann, wenn es von Leid, Schuld oder Verfehlungen geprägt war. Genau hier setzt die autobiografische Arbeit an: Sie lenkt den Blick auf sogenannte „Sinnmomente“ – jene Augenblicke im Leben, in denen etwas als zutiefst bedeutsam erlebt wurde. Lukas betont in diesem Zusammenhang deren existenzielle Bedeutung: Solche Erfahrungen bieten nicht nur Orientierung, sondern dienen auch als innere Ressource für Resilienz und Lebensfreude (vgl. Lukas, 2018, S. 188f).

Ordnung im Lebenschaos

Durch das strukturierte Erzählen der eigenen Geschichte können Menschen „Ordnung im Lebenschaos“ schaffen. Diese Ordnung ist nicht nur eine äußere Strukturierung, sondern hilft auch, innere Ruhe und Klarheit zu gewinnen. Indem man das Leben ordnet, erkennt man Muster, Wendepunkte und prägende Erlebnisse – ein Prozess,

der zu einem vertieften Selbstverständnis führt und gleichzeitig eine natürliche Selbstdistanzierung mit sich bringt. Diese Fähigkeit zur inneren Distanz ist ein zentrales Merkmal dessen, was Frankl als „noo-psychischen Antagonismus“ beschreibt: die menschliche Fähigkeit, sich von seiner körperlichen und psychischen Verfasstheit zu lösen und bewusst Stellung zu den eigenen Lebensumständen zu beziehen (vgl. Biller, de Lourdes Stiegeler, 2020, S. 325f).

Versöhnung mit der Vergangenheit

Die Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit – insbesondere auch mit Schuldgefühlen, Versäumnissen oder moralischen Grenzerfahrungen – eröffnet die Möglichkeit, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen und inneren Frieden zu finden. Gerade das bewusste Reflektieren von Schuld kann zu einer tiefgreifenden Selbsterkenntnis führen, die es erlaubt, Verantwortung zu übernehmen statt in Verdrängung oder Selbstverurteilung zu verharren. Durch das Niederschreiben belastender Erfahrungen entsteht über die Selbstdistanzierung eine versöhnliche Haltung gegenüber der eigenen Biografie, was nicht nur entlastend wirkt, sondern auch neue Sinnperspektiven eröffnet. Eine solche Haltung kann helfen, mit dem Vergangenen abzuschließen und zugleich den Blick auf die Zukunft zu klären und zu stärken. Lukas schreibt dazu in ihrem Buch „Distanz zur Angst“: *„Schuld kann getilgt werden durch eine ‚Renaissance des Selbst‘. Jede Form der Wiedergutmachung und alles Gute, das ein schuldig gewordener Mensch aus seiner Schuld heraus kreierte, jeder Erfolg, der aus der Saat seines einstigen Versagens aufgeht, jede positive Möglichkeit, die deshalb von ihm ergriffen und verwirklicht wird, weil er ihr zuvor einmal einer negativen Möglichkeit den Vorrang gegeben hat, verleiht dem Gewesenen rückwirkend Sinn“* (Lukas, 2021, S.181).

Selbstwert und Anerkennung des eigenen Lebensweges

Die biografische Dokumentation des eigenen Lebens kann als ein Akt der „Selbstanerkennung“ verstanden werden – ein Begriff, der weit über das bloße Erinnern oder Nacherzählen hinausgeht. Indem Menschen ihre Lebensgeschichte

aufschreiben, reflektieren sie nicht nur vergangene Ereignisse, sondern würdigen auch die Herausforderungen, denen sie sich im Laufe ihres Lebens gestellt haben. Dieses bewusste Anerkennen was sie bewältigt haben – „geleistet haben“, wie Frankl es beschreibt – wirkt identitätsstiftend und kann den Selbstwert nachhaltig stärken.

Gerade im Alter oder in Übergangsphasen, in denen gesellschaftliche Anerkennung oft nachlässt, erhält die Selbstanerkennung durch autobiografisches Arbeiten eine besondere Bedeutung.

Zukunftsperspektive und Neuausrichtung

Auch wenn die Autobiografie auf Vergangenes blickt, hat sie stets eine Wirkung auf die Gegenwart und Zukunft. Die Sinnfindung durch das Schreiben der eigenen Geschichte unterstützt Menschen dabei, neue Perspektiven und Ziele für ihr weiteres Leben zu entwickeln. Das Ziehen der existenziellen Bilanz und die Frage nach Lukas „Wer bin ich durch meine Lebensgeschichte geworden?“ stärkt die Zukunftsperspektive und ermöglicht eine zufriedene Vorausschau für alles was noch kommen möge. *„Wer Augen hat der sehe – wer über Selbstdistanz verfügt, wie der Mensch, der sehe auch auf sich, sehe die ‚temporale Explikation der eigenen Person‘, aber er sehe sie in Form einer ‚Konfrontation seiner Existenz mit dem Logos‘! Er erfahre nicht weniger als seine eigene Persönlichkeit, wie sie geworden, Im Werden begriffen und noch ‚werdbar‘ ist im Blick darauf, dass ihr eine letzte Bestimmung zukommt, die sich ihm, wenn überhaupt, dann erst an der Neige des Lebens offenbart.“* (Lukas, 2014, S. 220)

Selbstbegegnung und Gewissensstimme

In der Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte spielt das Gewissen eine zentrale Rolle. Nach Frankl ist das Gewissen ein „Sinn-Organ“, das als innere Stimme ständig verfeinert werden muss. Das Gewissen besitzt *„die Fähigkeit, Sinngestalten in konkreten Lebenssituationen zu perzipieren“* (Frankl, 2016, S. 24). Diese Stimme ist nicht direkt gestaltend, sondern entspricht einer Art höheren Weisung, die den Menschen auf seinem Lebensweg begleitet – vergleichbar mit einem inneren Kompass. Bei der autobiografischen Reflexion kann das Gewissen dazu anregen, noch offene Versöhnungen zu realisieren, Reue zu empfinden oder

ungelöste Schuld einzugestehen. *„Dem Bewußtsein erschließt sich Seiendes – dem Gewissen jedoch erschließt sich nicht ein Seiendes, vielmehr ein noch nicht Seiendes: ein erst Sein-sollendes“* (Frankl, 2022, S. 23). Aus dieser inneren Stimme kann der Impuls erwachsen, unausgesprochene Wahrheiten zu benennen oder ungelöste Fragen anzugehen. In diesem Prozess der Selbstbegegnung ermöglicht das „Sinn-Organ“ eine tiefere Auseinandersetzung mit den eigenen Handlungen und Entscheidungen und schafft Raum für persönliche Heilung und innere Klarheit (vgl. Lukas, 2023, S. 34). Am Ende des Lebens kann das Gewissen den Menschen dazu führen, Dankbarkeit für Erlebtes zu empfinden, vergangene Fehler als Lernprozesse zu verstehen und mit einem Gefühl der Erfüllung und inneren Ruhe in die noch verbleibende Zukunft zu blicken.

2.3 Die Wirksamkeit der inneren Spurensuche bei Frau B

Im vorliegenden Fallbeispiel von Frau B treten die Aspekte der Lebensordnung, die sinnstiftende Rückschau, die Versöhnung mit der Vergangenheit sowie die daraus resultierende Möglichkeit, auch im hohen Alter noch einen sinnvollen Beitrag zu leisten, in den Vordergrund.

Während Frau B ihre Autobiografie verfasst, durchlebt sie eine tiefgreifende Reflexion ihrer Lebensgeschichte, die neue Perspektiven auf Herkunft und Identität eröffnet. Die Rückschau auf die Kindheit in Tirol – geprägt von Abenteuern und einem Gefühl der Geborgenheit auf dem elterlichen Bauernhof – schenkt ihr ein stabiles Fundament für das eigene Selbstverständnis.

Besonders der Erinnerungswert an ein Gefühl von Sicherheit, das sie sowohl in Tirol als auch danach in ihrer Heimat Wien erlebte, wirkt heilend und stärkend auf ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstakzeptanz. In der Schulzeit, trotz anfänglicher Schwierigkeiten als Schülerin, erfährt sie durch eine positive Begegnung mit ihrer Lehrerin eine wichtige Wendung, die ihr später hilft, die Matura zu bestehen und sich mit einem Gefühl von Dankbarkeit und Anerkennung zu sehen. Die lebenslange Liebe zu ihrem Ehemann, stärkt ihr Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen und die Offenheit für Neues. Ihre berufliche Laufbahn erweitert ihren Horizont und fördert ihre

Selbstverwirklichung. Diese Erfahrungen helfen ihr nicht nur beruflich, sondern auch persönlich, sich als unabhängige und selbstbewusste Frau zu verstehen.

Nach dem Tod ihres geliebten Mannes entscheidet sich Frau B alleine zu reisen – eine Erfahrung, die ihr eine neue Form der Unabhängigkeit eröffnet und dabei hilft, persönliche Grenzen trotz des Verlustes zu überwinden. Diese Reisen stehen sinnbildlich für den Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen und sich selbst immer wieder neu zu begegnen.

Die Aufgabe in der Begleitung besteht nun darin, Frau B die Werte ihres Lebens aufzuzeigen und ihr bewusst zu machen, welche bemerkenswerten menschlichen Leistungen sie trotz zahlreicher Schicksalsschläge vollbracht hat. Ihr werden die glücklichen Kindheitserinnerungen, die erfüllende Arbeit bei der Post und die wunderbaren Ehejahre, die ihr niemand mehr wegnehmen kann und die in der „Scheune des Lebens“ eingebracht wurden, verdeutlicht.

„Im fortschreitenden Alter nehmen die Abschiede zu, Wertebereiche werden reduzierter, und das Unveränderbare wächst. Zwar ist es nicht möglich, das Leben erneut zu leben, doch nicht alle Dimensionen menschlichen Seins sind gleichermaßen alterungsanfällig. Während die leibliche Dimension zunehmend eingeschränkt und die psychische Dimension weniger flexibel wird, bleibt die geistige Dimension oft noch lange in ihrer Expansionsfähigkeit erhalten“ (Lukas, 2023, S. 196).

Es gilt, Frau B dabei zu unterstützen, ihre Potenziale zu aktivieren und ihr zu ermöglichen, sich einer sinnstiftenden Tätigkeit zu widmen, die im Rahmen des Möglichen liegt.

Frau B trifft die Entscheidung sich vermehrt im Seniorenheim zu engagieren, indem sie andere Bewohner dazu motiviert, an den Aktivitäten des Hauses teilzunehmen. Darüber hinaus plant sie, ihre Autobiografie binden zu lassen und ihrem Bruder und ihrer Großnichte als Geschenk zu überreichen. Die Weitergabe ihrer Lebensgeschichte fördert nicht nur zwischenmenschliche Nähe, sondern hinterlässt zugleich ein bedeutungsvolles Vermächtnis für kommende Generationen.

3 Reflexion und persönliches Resümee:

Die logotherapeutische Beratung am Lebensabend stellt für mich eine besonders sensible Aufgabe dar, da die Grundausrichtung der Logotherapie – nämlich ressourcenstärkend auf die Zukunft gerichtet zu sein – im hohen Alter mit besonderen Spannungsfeldern verbunden ist. Meistens erleben ältere Menschen ihre verbleibende Lebenszeit als begrenzt, was das Setzen von Zielen und das Formulieren von Wünschen erschweren kann. Gerade hier ist ein hohes Maß an Sensibilität und Empathie gefragt. In meinen logotherapeutischen Gesprächen erlebe ich immer wieder, wie wichtig ein feines Gespür ist, wie ich Menschen in einer Lebensphase begegne, in der Resignation, Verlusterfahrungen und die Sinnfrage besonders präsent sind.

Gerade in dieser Lebensspanne zeigt sich für mich die besondere Stärke der Logotherapie: Sie vertraut darauf, dass selbst unter schwierigen Umständen sinnvolles Handeln möglich bleibt – sei es ein letzter Spaziergang zum Eiscafé, das Schreiben der eigenen Autobiografie oder die Unterstützung von Mitbewohnern im Seniorenheim. Die Logotherapie fordert mich dazu auf, den Menschen in seiner ganzen Einzigartigkeit und Würde wahrzunehmen. Jeder Mensch ist ein einmaliges, nicht wiederholbares Novum – seine Lebensgeschichte, Gedanken und Erfahrungen sind es wert, gehört und gewürdigt zu werden.

Die Kunst der logotherapeutischen Beratung liegt für mich nicht in starren Konzepten, sondern in der Fähigkeit zur Improvisation und zur lebendigen, authentischen Begegnung. Es geht darum, aufmerksam zuzuhören, mich dem Menschen gegenüber zu öffnen und seine Individualität ernst zu nehmen.

So schließt sich für mich der Kreis: Logotherapie am Lebensabend bedeutet für mich, den Sinn in vielen Momenten des langen gelebten Lebens zu entdecken. Es gibt nicht den einen Sinn für alle, vielmehr erlebe ich es als meine zentrale Aufgabe, den Menschen bei der Entdeckung persönlicher Sinnmomente zu unterstützen – unabhängig von Alter oder Lebensphase.

Als logotherapeutische Begleiterin schaffe ich einen geschützten Raum, in dem die individuelle Sinnsuche möglich wird – besonders auch in Zeiten der Krise oder des inneren Zweifels. Ich ermutige dazu, sich dem eigenen Leben mit Offenheit und Mut zuzuwenden, das Sinnvolle selbst in schmerzhaften Erfahrungen zu erkennen und zu gestalten.

Wahre Sinnsuche erfordert den Mut zur Innenschau und das Herz, sich dem Gegenüber wirklich zu öffnen. Dies wird auf besonders berührende Weise durch die kleine Momo in Michael Endes gleichnamigem Roman verkörpert.

„Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf - und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm noch während er redete auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.“

(Ende, 2013, S.16)

Literaturverzeichnis

Biller K., de Lourdes Stiegeler M. (2020). Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl, 3. ergänzte Auflage. Budapest: Tarsoly Verlag

Ende M. (2013). Momo. Stuttgart: Thienemann in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH.

Frankl, V. E. (1994). Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Neue erweiterte Ausgabe. Berlin, München: Quintessenz

Frankl, V. E. (1990). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper Verlag

Frankl, V. E. (2018). Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie (4. unveränderte Auflage). Bern: Hogrefe Verlag

Frankl, V. E. (2021). Der Wille zum Sinn. (7., unveränderte Auflage). Bern: Hogrefe Verlag

Frankl, V. E. (2022). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse (11. Auflage). München: dtv Verlagsgesellschaft

Frankl, V. E. (2022). Der unbewußte Gott, Psychotherapie und Religion. München: dtv Verlagsgesellschaft

Lukas, E. (1998). Lehrbuch der Logotherapie. München, Wien: Profil Verlag

Lukas, E. (2014). Spannendes Leben, In der Spannung zwischen Sein und Sollen (4., erweiterte Auflage). München: Profil Verlag

Lukas, E. (2018). Sehnsucht nach Sinn. Logotherapeutische Antworten auf existenzielle Fragen (4., erweiterte Auflage). München: Profil Verlag

Lukas, E. (2021) Distanz zur Angst. Das Leben mutig bestehen.

Kevelaer: Butzon & Bercker GmbH

Lukas, E. (2023) Alles fügt sich und erfüllt sich. Logotherapie in der späten Lebensphase (2., erweiterte Auflage) Profil Verlag

Lukas, E. (2023). Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden (5. aktualisierte und ergänzte Auflage). München: Profil Verlag

Riedl, C., Deckart, R. & Noyon, A. (2008). Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis (2. Auflage). Darmstadt: WBG