

Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin an der EALU

2023-2026, Innsbruck



**Diplomarbeit
zur Erlangung des Diploms für Lebens- und Sozialberatung**

Logotherapy for YOuth.

Mit Logotherapy und Existenzanalyse durch die Pubertät.

MMag.^a Anita Webhofer

Herbst 2025

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

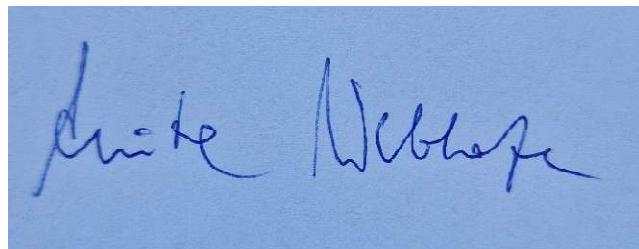
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entscheidung und unsere Freiheit.“

(Viktor E. Frankl)

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass diese Arbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Verwendung der angegebenen Quellen verfasst wurde.



MMag.^a Anita Webhofer

Sillian, 19. Dezember 2025

Gendererklärung

In dieser Arbeit wird sowohl die weibliche als auch die männliche Ansprache genutzt.

Personen, welche sich in keiner dieser Ansprache wiederfinden, sind miteingeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	5
2	Zielsetzung und Fragestellung	5
3	Methodisches Vorgehen.....	6
4	Grundlagen.....	6
	 4.1 Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl	6
	 4.1.1 Drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse und ihr Fundament	6
	 4.1.2 Das Konzept der Dimensionalontologie oder Stopp der Reduzierung .	8
	 4.2 Die drei Hauptmethoden der Logotherapie und Existenzanalyse	15
	 4.3 Rhetorik der Liebe nach Elisabeth Lukas	16
	 4.4 Existentielle Pädagogik nach Eva Maria Waibel	19
	 4.4.1 Längles vier Grundmotivationen.....	19
	 4.4.2 Frankls zehn Thesen der Person mit pädagogischen Konsequenzen ..	23
5	Logotherapie for YOuth	26
	 5.1 Familientherapie nach Lukas anhand eines Fallbeispiels.....	26
	 5.1.1 Erst Einzelgespräche führen	27
	 5.1.2 Schulung im aktiven Zuhören	28
	 5.1.3 Beim Ballastabstreifen helfen	29
	 5.1.4 „Kopernikanische Wende“	30
	 5.2 Logotherapie for YOU – „Handwerkskoffer“ für Erziehende	32
	 5.2.1 Wertschätzende Grundhaltung bzw. Wertschätzung als Wunder.....	33
	 5.2.2 „Die Stärkenbrille“ oder „Die 5-Bohnen-Übung“ nach Lukas.....	33
	 5.2.3 Fünf Sprachen der Liebe	34
	 5.2.4 Der Heldenmut, sich zu entschuldigen.....	35
	 5.2.5 Regeln und der „Mut zur Lücke“	35
	 5.2.6 Ein Dank an die Dankbarkeit.....	36
	 5.2.7 Humor hilft.....	37
	 5.2.8 Die Wunderfrage oder die Potenzialität im Blick	38
	 5.3 Exkurs: Was ich von meinen Kindern gelernt habe	39
	 5.3.1 Weiß-Sehen oder Was ich von meinen Kindern gelernt habe, Teil 1	39
	 5.3.2 Lass das Besen oder Was ich von meinen Kindern gelernt habe, Teil 2 ..	
		40

5.3.3	3D-Sprache oder Was ich von meinen Kindern gelernt habe, Teil 3	41
5.4	<i>Logotherapie for YOUTH – Logotherapie in Jugendsprache</i>	42
5.4.1	Logotherapie in kurz & cool	42
5.4.2	Hilfreiche (Frankl-)Zitate in Jugendsprache	45
6	Zusammenfassung und abschließende Reflexion	47
7	Literaturverzeichnis.....	49
8	Anhang: Hilfreiche Metaphern in Jugendsprache.....	51

1 Einleitung

Schon während meiner eigenen Schulzeit und dann auch während meines Wirtschaftspädagogik-Studiums habe ich mich immer wieder mit der Frage beschäftigt, woran es liegt, dass manche Erwachsene einen so „guten Draht“ zu Jugendlichen haben. Jugendliche fühlen sich in der Gegenwart von solchen Erwachsenen besonders wohl, sie blühen auf. Im Rahmen einer Lehrerfortbildung bin ich dann auf die Logotherapie und Existenzanalyse aufmerksam geworden und auf die dahinterstehende „Haltung“. Diese logotherapeutische Grundhaltung erscheint mir nun jener Punkt zu sein, der im Umgang mit Jugendlichen besonders hilfreich ist. Neben Viktor Frankl, Elisabeth Lukas und Eva Maria Waibel bin ich in den letzten Jahren auch immer wieder auf den dänischen Familientherapeuten Jesper Juul gestoßen, dessen Ansätze in vielen Bereichen deckungsgleich oder sehr ähnlich mit den logotherapeutischen Ansätzen sind. Sie schaffen einen „Raum“ in dem sich junge Menschen gesehen, gehört und angenommen fühlen und so zur Entfaltung der Jugendlichen beitragen.

2 Zielsetzung und Fragestellung

Im Rahmen dieser Arbeit geht es mir zunächst darum, die logotherapeutische und existenzanalytische „Grundhaltung“ herauszuarbeiten, die meines Erachtens im erzieherischen und pädagogischen Kontext besonders in der Arbeit mit Jugendlichen sehr hilfreich ist. Die Anthropologie von Viktor Frankl zeigt sich in vielen der heute „modernen“ Erziehungsansätzen. Daher ist es mir wichtig, zunächst diese Grundlagen in gebotener Kürze herauszuarbeiten. Die Zugänge von Jesper Juul ähneln jenen von Frankls Logotherapie und Existenzanalyse sehr stark. Diese fließen dann stark im „praktischen“ fünften Kapitel ein.

Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen möchte ich logotherapeutische „Methoden“ im Kontext der Arbeit mit Jugendlichen konkretisieren und eine Art „Handwerkskoffer“ bereitstellen, wissend, dass jede und jeder Erwachsene und jede und jeder Jugendliche anders ist und daher „standardisierte“ Methoden zwar ein Anhaltspunkt sind, diese aber immer auf die jeweilige Situation angepasst werden müssen. Als Mama von drei Kindern, zwei davon am Beginn der Pubertät, und auch im beruflichen Kontext als Lehrerin an einer Handelsakademie und in der pfarrlichen Jugendarbeit erscheint mir ein solcher „Handwerkskoffer“ auch persönlich sehr hilfreich.

Letztlich geht es mir darum, mit dieser Arbeit dazu beizutragen, theoretische Grundlagen und praktische Ansätze für die Arbeit mit Jugendlichen herauszuarbeiten, um so dazu beizutragen, junge Menschen dabei zu unterstützen, „aufzublühen“, ganz im Sinne von Ralph Waldo Emerson: „***Wessen wir im Leben am meisten bedürfen ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind.***“

3 Methodisches Vorgehen

Zu Beginn arbeite ich das Menschenbild von Frankls Logotherapie und Existenzanalyse heraus, die anthropologischen Grundlagen also, die Dimensionalontologie und die drei logotherapeutischen Hauptmethoden.

Ergänzen werde ich diese theoretischen Ausführungen um die „Rhetorik der Liebe“ nach Elisabeth Lukas und die Grundlagen der existentiellen Pädagogik nach Eva Maria Waibel, die beide auf der Lehre von Viktor Frankl basieren. Die aus meiner Sicht zentralen Inhalte der existentiellen Pädagogik sind die vier Grundmotivationen nach Alfried Längle und pädagogische Vorschläge basierend auf den zehn Thesen zur Person nach Frankl. Diese erzieherischen Tipps runden einerseits die theoretischen Grundlagen ab und bieten andererseits einen guten Übergang zum fünften, eher praktischen Kapitel.

Darin wird zunächst eine Fallgeschichte anhand der Familientherapie nach Elisabeth Lukas bearbeitet, dann wird ein „erzieherischer Handwerkskoffer“ skizziert. Abschließend wage ich ein kleines Experiment bevor im sechsten Kapitel eine zusammenfassende Reflexion erfolgt.

4 Grundlagen

4.1 Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl

4.1.1 Drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse und ihr Fundament

Die Grundlage der Logotherapie und für mich wesentliche Haltung ist zunächst die „*Rückbesinnung auf die unverlierbare Menschenwürde*“ (Lukas 2023, S. 7). Für Viktor Frankl als KZ-Überlebenden ist diese Haltung besonders bemerkenswert. Statt sich in Rachegelüsten zu verlieren, hat er die unbedingte Würde jeder einzelnen Person,

selbst von unheilbar psychisch gestörten Menschen, betont. (vgl. Frankl 2016, S. 88) Auch in der Gegenwart und in der Arbeit mit Jugendlichen erscheint es mir wichtig, sich immer wieder auf diese **unverlierbare Würde jedes Menschen** zu besinnen. Dies drückt sich aus meiner Sicht am besten mit einer **wertschätzenden Grundhaltung**¹ aus, wie es Elisabeth Lukas in ihrem Buch „Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben belgeiten.“ eindrücklich beschreibt. „*Die Einstellungen der Eltern zueinander und zum Leben übertragen sich mehr auf die Kinder, als diesen recht ist,*“ so Lukas (Lukas 2021, S. 20). Ich würde sogar so weit gehen, vom „Wunder der Wertschätzung“ zu sprechen, aber mehr dazu im 5. Kapitel.

Basierend auf diesem Fundament ist das Gedankengebäude von Viktor Frankls Logotherapie von folgenden drei „Säulen“ getragen:

- Freiheit des Willens (Menschenbild der Logotherapie)
- Wille zum Sinn (Heilkunde bzw. Motivationskonzept der Logotherapie)
- Sinn des Lebens (Weltbild bzw. Philosophie der Logotherapie)

In der Logotherapie wird davon ausgegangen, dass der Mensch zumindest grundsätzlich **willensfrei** ist. Eingeschränkt kann diese Willensfreiheit durch Krankheit, Senilität oder auch Unreife sein. (vgl. Lukas 2023, S. 17) Hierbei handelt es sich um einen wichtigen Punkt in der Arbeit mit Jugendlichen. Je nach Alter ist die Freiheit des eigenen Willens unterschiedlich weit ausgereift. Dies gilt es in der Arbeit mit Jugendlichen zu beachten.

Als Nächstes wird in der Logotherapie davon ausgegangen, dass jedem Menschen das Streben und Sehnen nach Sinn inhärent ist. Diese Säule der Logotherapie ist empirisch nachgewiesen. Die Motivation eines Menschen entsteht durch dieses Streben und Sehnen nach Sinn, durch die „**Sinnwilligkeit**“. Dieser Wille zum Sinn kann – ebenso wie die Freiheit des Willens – durch Unreife, Krankheit oder Senilität eingeschränkt sein. Hierbei handelt es sich aber um eine „*Beeinträchtigung der Wahrnehmung des äußeren Anteils*“ (Lukas 2023, S. 18). Der Mensch kann den Sinn der Situation im Moment nicht wahrnehmen. Der innere Anteil, also das Streben und Sehnen des Menschen, bleibt aber aufrecht. Auch diese Annahme sollte bei der Arbeit mit Jugendlichen mitbedacht werden.

¹ Zum Stichwort „Haltung“ möchte ich auf das Frankl’sche Gleichnis „Von der Brücke springen?“ verweisen, das sich im Anhang in Jugendsprache findet.

Die dritte Säule von Frankls Logotherapie ist die Annahme, „*dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert*“ (Lukas 2023, S. 19). Es kann allerdings passieren, dass Menschen in Lebenssituationen geraten, wo sie diesen **Sinn des Lebens** gerade nicht begreifen, vielleicht im besten Fall zumindest noch erspüren oder erahnen können.

4.1.2 Das Konzept der Dimensionalontologie oder Stopp der Reduzierung

Eine weitere wesentliche Grundlage von Frankls Lehre ist das dimensionalontologische Menschenbild. So entfaltet sich das menschliche Sein in drei Dimensionen, analog zur Dreidimensionalität des Raumes. Die **physische** und die **psychische** Ebene des Menschen stellen den „Boden“ des Raumes dar. Dabei ist zu erwähnen, dass laut Frankl neben den Befindlichkeiten, der Gestimmtheit, den (Trieb-)Gefühlen, Instinkten, Begierden und Affekten auch die intellektuellen Begabungen, seine erworbenen Verhaltensmuster und sozialen Prägungen in der seelischen Dimension „angesiedelt“ sind, kurz Kognitionen und Emotionen. Die dritte Dimension nun, die **geistige** oder auch noetische **Dimension**, „erhebt“ sich über das Psychophysikum (= somatische und psychische Dimension). In dieser dritten Dimension findet sich lt. Frankl das „Urmenschliche“, die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit, eigenständige Willensentscheidungen („Intentionalität“), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und ethisches Empfinden, Weltverständnis und Liebe. (vgl. Lukas 2023, S. 22)

Wenn nun eine der drei Dimensionen „geopfert“ bzw. übersehen wird, entstehen Projektionen in die nächstniedrigere Dimension. Dies wiederum führt zu Mehrdeutigkeiten und Widersprüchen. Zur Demonstrierung der **Widersprüche** verwendet Frankl das Gleichnis vom offenen Trinkglas. Wenn ein Trinkglas auf die Ebene des Tisches projiziert wird, so wird ein Kreis abgebildet. Wenn das Trinkglas nun an eine Wand projiziert wird, dann entsteht als Abbild ein Rechteck. Keine der beiden Abbildungen stellt das Trinkglas in seiner „Ganzheit“ dar. (vgl. Frankl 2003, S. 63 und 68f). „... *in Wirklichkeit ist ein Trinkglas unendlich mehr als ein Kreis, unendlich mehr als ein Rechteck und nach oben hin offen! Ähnlich ist der Mensch unendlich mehr als das Ergebnis seiner Erziehungs- und Gesellschaftseinflüsse, unendlich mehr als seine genetischen und physiologischen Programme und ebenfalls auf gewisse Weise ,nach oben hin offen‘.*“ (Lukas 2005, S. 27)

Die **Mehrdeutigkeit**, die entsteht, wenn eine der drei Dimensionen übersehen wird, veranschaulicht Viktor Frankl mit dem Gleichnis der Schatten dreier Figuren. Wenn ein Zylinder, ein Kegel und eine Kugel aus dem dreidimensionalen Raum heraus auf den zweidimensionalen Grundriss projiziert werden, dann entsteht bei allen drei Figuren ein identes Abbild, nämlich ein Kreis. (vgl. Frankl 2005, S. 125 und 127f). „*Untersucht man die Schattenprojektionen von Menschen, wie sie sich in Laborbefunden, psychologischen Tests, Leistungsprofilen, tiefenpsychologischen Analysen und sonstigen Interpretationsschemata bilden, erkennt man auch nicht mehr die einzigartigen Personen, die man vor sich hat; die es so, wie sie in ihrer Gesamtheit sind, noch niemals im Kosmos gegeben hat und nie mehr geben wird. Was weiß man dann von ihnen? Vielleicht für manche Kurzbegutachtung genug, aber Vorsicht: insgesamt herzlich wenig!*“ (Lukas 2005, S. 29)

Die Botschaft, die uns Frankl mit diesen Gleichnissen mitgeben will, könnte vermutlich lauten: „Stopp der Reduzierung!“ Wir sind wohl oft in der Versuchung, Menschen und vor allem junge Menschen in Schubladen zu stecken, sie auf ein Fehlverhalten zu reduzieren oder auf eine Diagnose. Hier mahnt uns Frankl, (wieder) die ganze Person in den Blick zu nehmen. Wie das gelingen kann, darauf werde ich in weiterer Folge noch eingehen.

Wenn also die Dreidimensionalität des Menschen ernst genommen wird, kann so manchem Zerrbild entgegengewirkt werden. Besonders bedeutsam und durchaus herausfordernd ist die gute Unterscheidung zwischen der zweiten (psychischen) und dritten (geistigen) Dimension. Frankl spricht in diesem Zusammenhang vom **noo-psychischen Antagonismus** („geistig-seelischer Widerstreit“). Dieser besagt, dass die geistige Dimension des Menschen mit der seelischen (und auch der leiblichen) in Beziehung tritt. Manchmal steht die geistige Dimension auch im Gegensatz zur körperlich-seelischen. Diese Möglichkeit, nämlich sich über die eigene physische und psychische Bedingtheit „zu erheben“, nennt Viktor Frankl die „**Trotzmacht des Geistes**“.² Wenn ich beispielsweise nach einem anstrengenden Tag nach Hause komme und meine jugendlichen Kinder statt – wie vereinbart – Hausübung zu machen am Handy „zocken“,

² „Damit erlebt der Mensch, dass er weder den genetischen Anlagen, noch der sozialen Lage, noch der konkreten Situation ausgeliefert ist, sondern dass er faktisch Gegebenes gestalten und damit verändern kann.“ (Biller/de Lourdes Stiegeler 2020, S. 326.)

dann ist meine psychische Situation vermutlich so, dass ich sie anschreien möchte oder zumindest schimpfen. Durch den „Zugriff“ auf meine geistige Dimension gelingt es mir dann aber (hoffentlich), mich über meine psychische Gestimmtheit zu erheben und meine Kinder angemessen zu begrüßen und nachzufragen, was dazu geführt hat, dass sie jetzt statt bei der Hausübung beim Handy sitzen.

Insgesamt gibt es lt. Lukas vier Unterscheidungskriterien zwischen der seelischen und der geistigen Dimension, die wichtig sind, um kritischen Zerrbildern des Menschen entgegenzutreten (vgl. dazu Lukas 2023, S. 26 ff). Diese vier Besonderheiten des logotherapeutischen Menschenbildes bzw. Kriterien dieses noo-psychischen Antagonismus, den wir gerade kennengelernt haben, werden im Folgenden kurz beschrieben.

4.1.2.1 *Schicksal und Freiheit*

„Ich kann ja nicht raus aus meiner Haut“ oder auch „Das liegt bei uns halt in der Familie“ sind Sätze, die immer wieder in Gesprächen auftauchen, um so manche Verhaltensweise zu rechtfertigen. Viktor Frankl sieht das anders. Ja, eine unglückliche Kindheit oder andere Dispositionen haben Auswirkungen auf das Leben. Aber: Jedem Menschen steht es – ab einem gewissen Reifegrad – frei, sich zu solchen „schicksalhaften“ Prägungen zu verhalten, dazu Stellung zu beziehen. Ab einem gewissen Alter kann ich in aller Freiheit selbst entscheiden, ob ich das jähzornige Verhalten meines Großvaters in der Erziehung meiner Kinder imitiere oder ob ich mich – gerade wegen meiner eigenen Erfahrung – anders entscheide. Der Mensch ist also lt. Frankl nicht frei von diversen Umständen, aber sehr wohl **frei**, zu Gegebenheiten (die mitgegeben wurden) **Stellung zu beziehen**.

Meiner Erfahrung nach ist es auch Jugendlichen – je nach Alter – gut begreiflich zu machen, dass sie zwar so manches – wie in einem Rucksack – mit ins Leben bekommen haben, dass es ihnen aber freisteht, wie sie damit umgehen und ob sie so manchen Stein aus ihrem Rucksack herausnehmen.

In diesem Zusammenhang ist auch der **Schuldbegriff** nach Frankl zu sehen und zu deuten: Schicksalhaftes (inklusive der eigenen Vergangenheit) liegt im Bereich der Schuldlosigkeit. In der Gegenwart ist es aber sehr wohl möglich sich gegen die (für sich selbst und die anderen) sinnvolle Möglichkeit zu entscheiden. Diese Entscheidung

gegen den Sinn ist dann „schuldhaft“. Demnach ist die oben skizzierte Freiheit des Menschen mit seiner Verantwortung verbunden, so wie die zwei Seiten einer Medaille. Gerade dieser Zusammenhang zwischen Freiheit und Verantwortung ist meines Erachtens in der Arbeit mit Jugendlichen wichtig bzw. ist es wichtig, ihnen die **Verantwortung** für ihre Handlungen klarzumachen und auch bei ihnen zu lassen. Es ist wenig hilfreich, jungen Menschen die Verantwortung für ihr eigenes Leben abzunehmen. „*Man soll Hilfe anbieten, aber Verantwortung nicht abnehmen.*“ schreibt Lukas im Zusammenhang mit Logotherapie (Lukas 2023, S. 34). Dies gilt aus meiner Sicht wesentlich auch in der Erziehung bzw. in der Arbeit mit Jugendlichen.

Woher weiß aber nun der (junge) Mensch, welche der Möglichkeit sinnvoll ist und ob eine gewählte Alternative gegen den Sinn ist und daher in Frankls Diktion schuldhaftes Verhalten? Auf der Suche nach Sinn „*leitet den Menschen das Gewissen. Mit einem Wort, das Gewissen ist ein Sinn-Organ. Es ließe sich definieren als die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren.*“ (Frankl 2013, S. 26) Dieses **Gewissen** gehört lt. Frankl und Lukas quasi zur menschlichen Grundausstattung, vor jeder Erziehung und vor allen Moralvorstellungen. Der Mensch trägt dieses ethische Empfinden intuitiv in sich. Er „weiß“, sofern er vollen Zugriff auf seine geistige Dimension hat, was in der jeweiligen Situation die für sich und die anderen (!) die sinnvolle Alternative ist. Das Gewissen zeigt also das objektiv Sinnvolle an, so wie die Kompassnadel immer nach Norden zeigt. Nun kann die Kompassnadel beim Ausrichten durchaus schwanken. Es können also Fehler passieren. Meist ist ein „Marsch nach Süden“, also das Entscheiden gegen die in dieser Situation sinnvolle Alternative, nicht auf ein ungenügend entwickeltes Gewissen oder eine schwankende Kompassnadel zurückzuführen, sondern weil die Gewissensstimme nicht gehört wird oder nicht auf sie gehört wird. (vgl. Lukas 2023, S. 36)

Nimmt man die Logotherapie in diesem Punkt ernst, dann haben auch bereits Kinder und Jugendliche ein Ge-wissen. Sie „wissen“ intuitiv, was in der jeweiligen Situation die „richtige“ Entscheidung ist. Hier gilt es meiner Ansicht nach, dieses Hören auf die Gewissensstimme zu trainieren. Manchmal ist diese unsere Gewissensstimme – gerade in unserer schnelllebigen Zeit in der kaum Platz für Ruhe ist und in der wir quasi permanent von außen beschallt werden - so überlagert, dass sie von (jungen) Menschen nicht mehr gehört wird.

4.1.2.2 Anfälligkeit und Intaktheit

Das Sinnorgan Gewissen ist im Menschen grundangelegt, so wie die Geistigkeit des Menschen insgesamt potentiell immer vorhanden ist. Diese dritte Dimension des Menschen, das spezifisch Menschliche, kann aber, wie bereits erwähnt, durch Unreife oder Krankheiten „umnachtet“ sein. So bleibt das Geistige zwar immer intakt (**Intaktheit**), kann aber gegebenenfalls blockiert oder nicht völlig verfügbar sein. Anders sieht es mit der zweiten, der psychischen Dimension des Menschen aus. Diese kann erkranken (**Anfälligkeit**). Wichtig ist dabei, dass die erkrankte Psyche (was oft mit einem erkrankten Körper einhergeht bzw. davon zB durch Stoffwechselstörungen ausgelöst werden kann) auf ihrer Ebene behandelt werden muss, die geistige Dimension aber davon unabhängig intakt, das heißt gesund ist und bleibt. Hier geht es nun um ein Wechselspiel zwischen Anfälligem und Intaktem, ohne dass eine Dimension übersehen wird. So ist Wachstum trotz Krankheit und auch umgekehrt Leiden trotz Gesundheit möglich.

Zwei Punkte sind mir in diesem Zusammenhang noch wichtig: Zunächst möchte ich nochmals auf die **unverlierbare Menschenwürde** hinweisen, die aus dieser Annahme resultiert, dass die geistige Dimension des Menschen immer da ist, auch wenn manchmal nicht auf sie zugegriffen werden kann. Frankl schreibt hierzu (2016, ziert nach Lukas 2023, S. 38): „*Wer jedoch um die Würde, die unbedingte Würde jeder einzelnen Person weiß, hat auch unbedingte Ehrfrucht vor der menschlichen Person – auch vor dem kranken Menschen, auch vor dem unheilbar Kranken und auch noch vor dem unheilbar Geisteskranken. In Wahrheit gibt es nämlich gar keine ‚Geistes‘-Krankheiten. Denn der ‚Geist‘, die geistige Person selbst, kann überhaupt nicht krank werden, und auch noch hinter der Psychose ist sie da, wenn auch selbst dem Blick des Psychiaters kaum ‚sichtbar‘.*“

Der zweite Punkt, der mir in diesem Zusammenhang wichtig ist, ist, dass Jugendliche und auch schon ältere Kinder auf die geistige Dimension zugreifen können und somit die logotherapeutischen Ansätze sehr gut in der Arbeit mit ihnen anwendbar sind. Meiner Erfahrung nach beginnt das schon spätestens am Ende der Volkschulzeit. Vor zwei Jahren, am Beginn meiner Ausbildung zur psychologischen Beraterin, waren meine zwei älteren Kinder neun und elf Jahre alt. Die beiden (und mein Mann und unsere jüngere Tochter) sind mit mir bei den ersten Modulen immer mit nach Innsbruck gefahren. Bei den Heimfahrten nach Osttirol habe ich dann meistens erzählt, was wir jeweils gelernt hatten. Und die Inhalte waren für unsere beiden großen Kinder sehr einleuchtend. Gerade der ganz am Beginn dieser Arbeit zitierte Satz von Frankl ist bei uns

inzwischen Standard in „explosiven“ Situationen. Miriam oder Matthias sagen dann: „Oh, diesmal war mein Raum zwischen Reiz und Reaktion nicht so groß. Das tut mir leid.“³ Diese Erfahrung ist auch ein Grund für das Thema dieser Diplomarbeit.

4.1.2.3 Lustorientierung und Sinnorientierung

Eine weitere Besonderheit der Logotherapie und Existenzanalyse ist ihr **Motivationskonzept**. Auch hier unterscheidet sich Frankls Lehre von anderen, wobei der entscheidende Unterschied wieder in der geistigen Dimension liegt. Wird der Mensch nur auf zwei Dimensionen reduziert, so würde es für ein glückliches Leben ausreichen, wenn innere Triebe des Menschen befriedigt sind. Auch die bekannte Maslowsche Bedürfnispyramide geht beispielsweise davon aus, dass der Mensch „glücklich und zufrieden ist“, wenn die Bedürfnisse von unten nach oben erfüllt sind. In der Realität erleben wir aber oft genug und gerade bei jungen Menschen, dass sie unzufrieden sind, obwohl alle Bedürfnisse gedeckt bzw. Triebe befriedigt sind. Viktor Frankl setzt dem nun eine andere Theorie entgegen. Laut seinem Prinzip der **Noodynamik** (wörtlich „Geisteskraft“) steht der gesunde Mensch „*in einem Spannungsbogen zwischen Sein und Sollen [...], wobei unter dem Sein die gegenwärtige (Welt-)Situation gemeint ist, und unter dem Sollen eine (wenn auch noch so geringfügig) im Konstruktiven veränderte/verbeserte Situation*“ (Lukas 2023, S. 45). Diese – für Frankl „unaufhebbare und unabdingbare“ Spannung zwischen Sein und Sollen erfährt der Mensch nun beispielsweise durch eine Aufgabe, die er zu erfüllen hat, insbesondere, wenn die Aufgabe nur von genau diesem Menschen erfüllt werden kann und soll. (vgl. Frankl 2008, S. 34f.)

Mich überraschen Jugendliche in diesem Zusammenhang immer wieder, wenn ich sie dabei beobachte, mit wie viel Engagement und Motivation sie dabei sind, wenn ihnen eine Aufgabe sinnvoll erscheint. So stellen junge Menschen oft großartige Spendenaktionen für bedürftige Menschen auf die Beine, organisieren in kürzester Zeit ein Benefizkonzert oder backen Kekse für den guten Zweck.

So ist es laut Frankl also ein weiteres Zerrbild, wenn wir nur auf die psychische Ebene des Menschen schauen, auf das Sehnen nach Lust und Triebausgleich. Dabei geht es ausschließlich um das Ego des Menschen, was zwar womöglich kurzfristig motiviert, wohl aber höchst selten langfristig. In der Logotherapie dagegen wird der „Wille zum

³ Weitere Überlegungen zur Anwendbarkeit des „Raum-Reiz-Reaktion-Zitates“ von Frankl folgen dann im Kapitel 5.

Sinn“ als „Primärmotivation“ gesehen, die auch langfristig motiviert. Hierbei verweist immer ein Wert aus der Außenwelt auf das Sollen, es kommt also im so genannten **noodynamischen Spannungsbogen** zwischen Sein und Sollen dazu, dass der Mensch über sich selbst hinausgelangt; „*diese Fähigkeit nannte Frankl die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz*“ (Lukas 2023, S. 47). Dabei geht es darum, dass sich der Mensch zu anderen Menschen hinwenden oder sich für etwas oder jemanden hingeben kann. Es geht also um viel mehr als um reine Trieb- oder Bedürfnisbefriedigung, Lustgewinn oder Egozentrik. Bei **selbsttranszendentem** Verhalten (wörtlich „sich selbst übersteigendes Verhalten“) überschreitet der Mensch sein eigenes Ego; es geht „*um eine Sache ,an sich‘ oder um eine Person ,um ihrer selbst willen*“ (Lukas 2023, S. 47), die in der Außenwelt liegt.

4.1.2.4 Charakter und Persönlichkeit

Auch bei dieser vierten und letzten Besonderheit des logotherapeutischen Menschenbildes geht es um eine Unterscheidung zwischen der zweiten und dritten Dimension des Menschen. Der Charakter ist in der zweiten, der psychischen Dimension, angesiedelt. Hier sind angeborene und erworbene Eigenschaften eines Menschen gemeint, beispielsweise der „aufbrausende Charakter, den das Kind vom Opa geerbt hat“. Und hier greift nun wieder die Trotzmacht des Geistes, die Kraft der dritten Dimension, wenn logotherapeutisch gesagt wird, dass ich mir nicht alles gefallen lassen muss, schon gar nicht von mir selbst. (vgl. Lukas 2023, S. 60) Ja, es mag sein, dass in einer Familie bestimmte Verhaltensweisen und Charakterzüge häufig vorkommen bzw. gelebt werden. Aber: Letztlich hat es der (gesunde) Mensch selber in der Hand, ob er diesem ersten Impuls nachgibt oder ob er sich Kraft seiner geistigen Dimension anders entscheidet. Viktor Frankl formuliert diesen Zusammenhang bzw. dieses Wechselspiel folgendermaßen: „*Der Mensch ,hat‘ einen Charakter, aber er ,ist‘ eine Person – ergänzend sagen ließe: - und ,wird‘ eine Persönlichkeit. Indem sich die Person, die einer ,ist‘, mit dem Charakter, den einer ,hat‘, auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich immer wieder um und ,wird‘ zur Persönlichkeit.*“ (Frankl 2005, S. 204)

Eine dazu passende, bekannte **Geschichte** ist jene **vom alten Indianer**, der mit seinem Enkel beim Lagerfeuer sitzt und sagt: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der

beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“, fragte der Junge. „Der Wolf, den ich füttere“, antwortete der Alte.⁴

Der Mensch hat also neben der Fähigkeit der Selbsttranszendenz (über sich hinaus) auch die **Fähigkeit zur Selbstdistanzierung**, indem er – bildlich gesprochen – einen Schritt zurück macht oder auch die Vogelperspektive einnimmt, um von sich selbst abzurücken, und so vom „passiven Beifahrer“ („Ich bin halt so.“) zum aktiven Gestalter („Ich kann ab jetzt auch anders.“) zu werden. Darauf kommen wir im 5. Kapitel wieder zurück.

4.2 Die drei Hauptmethoden der Logotherapie und Existenzanalyse

Die Logotherapie und Existenzanalyse - wie wir sie in der Ausbildung kennengelernt haben - kennt drei Hauptmethoden, die ich im Folgenden kurz darlege (vgl. dazu im Folgenden Lukas 2023, S. 114 ff), auch wenn „*die Stärke der Logotherapie weniger in einem ausgefeilten und reichhaltigen Methodenrepertoire als vielmehr in exzellenten ,Richtlinien der Improvisationskunst*“ (Lukas 2023, S. 114) liegt. Gerade in der Arbeit mit Jugendlichen erscheint mir diese Improvisationskunst, wie es Lukas nennt, besonders wichtig. Und dennoch ist es oft hilfreich, zumindest eine Ahnung von bestimmten Methoden zu haben. Voranstellen möchte ich jeder Methode ein Zitat, das die Methode aus meiner Sicht auf den Punkt bringt.

„Ich muss mir nicht alles gefallen lassen, nicht einmal von mir selbst.“

(Viktor E. Frankl)

Bei der **Methode der Paradoxen Intention** geht es darum, die weiter vorne beschriebene Fähigkeit der Selbstdistanzierung zu stärken. So kann sich das Gegenüber (der Jugendliche oder auch die Eltern oder Betreuenden) von psychogenen Auslösern (negative Erwartungen und Ängsten) distanzieren und diese unwirksam machen.

⁴ Diese Geschichte in Jugendsprache findet sich im Anhang.

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

(Friedrich Nietzsche)

Bei der **Methode der Dereflexion** geht es darum, die Fähigkeit der Selbsttranszen- denz zu stärken bzw. zu aktualisieren. Dadurch werden Egozentrik und Hyperreflexion (ständiges Kleben an Problemen und Nicht-Loslassen von teilweise minimalen Sor- gen) und deren Auswirkungen reduziert.

**„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“**

(Albert Schweizer)

Unter dem Begriff **Einstellungsmodulation** werden verschiedene Gesprächstechniken und Vorgangsweisen der Logotherapie (Sokratischer Dialog, Methode des gemeinsamen Nenners, Sinnfindungsgespräche u. a.) zusammengefasst. Diese Methode fördert einerseits den „Willen zum Sinn“, der „- wie in jedem Leib ein Herz – in jeder Geistseele ,schlägt‘ und erst eine erfüllende Ausschöpfung des Daseins ermöglicht“ (Lukas 2023, S. 117). So wird die Einstellung zu positiven Erfahrungen verbessert und dazu beigetragen, diese auch „sinnvoll“ zu nützen. Andererseits fördert die Einstellungsmodulation die „Trotzmacht des Geistes“ und verbessert so die Einstellung zu negativen Erfahrungen und ermöglicht deren Bewältigung. Insgesamt bewirkt eine gewandelte innere Einstellung relativ mühelos ein verändertes Verhalten und wirkt so heilsam sowie problem- und krisenbewältigend.

4.3 Rhetorik der Liebe nach Elisabeth Lukas

Nach diesen drei Hauptmethoden der Logotherapie und Existenzanalyse, die dann im fünften Kapitel konkretisiert und praktisch unterfüttert werden, werden in diesem Kapitel vier Gesprächsstilelemente nach Elisabeth Lukas beschrieben, die zu einer gelingenden Kommunikation beitragen können und so auch in der Arbeit mit Jugendlichen (und generell in zwischenmenschlichen Beziehungen) hilfreich sind. Sie nennt diese vier Elemente zusammenfassend „Rhetorik der Liebe“, weil „Liebe und Logos [sind] eben ‚Verwandte ersten Grades‘ [sind], was sich nicht zuletzt in ihren sprachlichen Manifestationen zeigt“ (Lukas 2023, S. 92). So kann eine „liebeVOLLE“ Sprache nicht

nur in der Arbeit mit Jugendlichen, sondern insgesamt „*im täglichen Kriseln*“ heilsam wirken (vgl. Lukas 2023, S. 92).

Des erste Gesprächsstilelement nach Lukas nennt sie „**Aufwerten der Person**“. Hierbei geht es um einen respektvollen Umgang mit dem Gegenüber, um echte Zugewandtheit, um freundliches Rückfragen und ichstärkende Maßnahmen, durchaus mit einer Prise Mut, um das Gegenüber mit seinen zwei positiven Aspekten zu konfrontieren. Diese zwei Positiva sind „*[S]eine guten Seiten im Hier und Jetzt, und seine guten Entfaltungsmöglichkeiten für morgen, die noch in ihm schlummern mögen und ihm dennoch bereits potentiell zugehören*“ (Lukas 2023, S. 92). Dabei ist absolute Aufrichtigkeit Ehrensache, wie es Lukas formuliert. Wenn ich einem Jugendlichen beispielsweise sage, dass er sehr aufrichtig auf mich wirkt, oder dass ich es bemerkenswert finde, wie sehr ich seine mitfühlende Art bewundere, dann darf ich das nur, wenn ich es auch ernst meine. Hier ist für mich ein springender Punkt in der Arbeit mit Jugendlichen: Manchmal dauert es eine Weile, bis ich das Positive im jungen Menschen entdecke, der ja „mehr“ ist, als sein beispielsweise destruktives Verhalten oder seine Computer-Sucht. Hier ist ein sogenanntes „umgekehrtes Vertrauensklima“ notwendig, nämlich dass der Erwachsene ein ungebrochenes Vertrauen in die Talente des Jugendlichen hat. (vgl. Lukas 2023, S. 93).

Das zweite Gesprächsstilelement nennt Lukas „**Zur Klarheit beitragen**“. Zur Klarheit beitragen kann je nach Situation recht unterschiedlich aussehen. Lukas nennt als Beispiele, vorschnelle Interpretationen zu bremsen, Widersprüche aufzudecken oder auch dazu zu motivieren, auf versteckte Andeutungen zu verzichten. Hier kann es in einem Gespräch auch hilfreich sein, dem Gegenüber zu sagen: „Hilf mir, dass ich klarer sehe. **Ich möchte dich verstehen**, erkläre es mir bitte!“ „*Im Verstehen-Wollen schwingt jenes ehrliche, gültige Interesse mit, das einem Gegenüber die Kraft verleiht, aus alteingesessenen Schmollwinkeln herauszusteigen.*“ (Lukas 2023, S. 98) Elisabeth Lukas hält in diesem Zusammenhang auch ein Plädoyer für den oft denunzierten Ratschlag. Hier plädiert sie für den Mut, durchaus auch im Gespräch Ratschläge zu formulieren, da das Gegenüber ja letztlich entscheiden kann und „muss“, den Ratschlag dann auch zu beherzigen oder auch nicht. Einen Ratschlag Frankls zitiert Lukas hier, der in so mancher Situation helfen und zu einer „kopernikanischen Wende“ führen kann: „*Mein Freund, du bist nicht der Fragende, du bist der Antwortende ...*“ (Lukas 2023, S. 97) Viele Menschen „erwarten“ vom Leben dieses und jenes, sie stellen sich die Frage nach dem Sinn des Lebens oder auch, warum etwas passiert ist. Frankl hält

hier dagegen. Für ihn ist es genau umgekehrt. Nicht der Mensch „fragt“ das Leben, sondern das Leben fragt uns, jeden Tag, jeden Moment, immer wieder. Das Leben fragt uns an. An uns liegt es nun, auf diese Anfrage des Lebens zu antworten und unsere jeweilige Entscheidung auch zu ver-antworten⁵.

Im therapeutischen Gespräch erfolgt laut Lukas nun der dritte Schritt, dem **Spielen mit Alternativen**. Auch im „alltäglichen“ zwischenmenschlichen Umgang und besonders bei der Arbeit mit Jugendlichen ist dieses Gesprächsstilelement oft sehr hilfreich, wobei ist hierfür aus meiner Sicht genügend Raum und Zeit braucht um „ins Träumen“ zu kommen, wie es Lukas formuliert. (vgl. Lukas 2023, S. 101) Als Anstoß können folgende sokratische Fragen dienen: „Was wäre, wenn ...?“, „Kannst du dir vorstellen, dass ...“ oder auch die Wunderfrage nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg: „Angenommen, dein Problem würde durch ein Wunder über Nacht verschwinden. Was wäre dann? Woran würden es deine Eltern an dir bemerken?“⁶ Elisabeth Lukas erwähnt hier auch beispielhaft ein Experiment, das sie mit einer Klientin gemacht hat, und das mir auch für manches Gespräch hilfreich erscheint. Sie schlägt der Klientin vor, in der nächsten halben Stunde der Phantasie gemeinsam (!) freien Lauf zu lassen und sich abwechselnd Reaktionen auf das rüpelhafte Verhalten des Mannes zu überlegen. Elisabeth Lukas beginnt dann und fordert nach ihrem Beispiel die Klientin auf, ebenfalls einen Vorschlag zu bringen. Die Klientin wird dabei zunehmend lebhafter und kreativer. „Wenn von zwei Menschen jeder einen Apfel hat, und die beiden ihren Apfel austauschen, ist das Ergebnis mäßig. Jeder hat einen Apfel, wie gehabt. Wenn aber von zwei Menschen jeder eine Idee hat, und die beiden ihre Ideen austauschen, ist das Ergebnis phänomenal. Denn dann hat jeder zwei Ideen.“ (Lukas 2023, S. 101)

Das vierte und letzte Gesprächsstilelement nach Elisabeth Lukas ist es nun, **dem Sinn nachzuspüren**. Hier geht es nun darum, das Gegenüber mit seiner innersten Stimme zu verbinden, um von den möglichen Alternativen jene herauszufiltern, die in der gegenwärtigen Situation am SINN-vollsten für alle Beteiligten ist. Dabei „versuchen wir, Menschen mit ihrer innersten Stimme zu verbinden. Wir spüren dem nach, was ihnen

⁵ Johanna Schechner und Heidemarie Zürner zitieren in ihrem Buch „Krisen bewältigen“ im Hinblick auf die „kopernikanische Wende“ einen HTL-Lehrer, der durch eine Weiterbildung in Logotherapie und Existenzanalyse von sich selbst sagt, dass er vom „frustrierten Dompteur zu einem kreativen Jongleur“ geworden sei. (vgl. dazu Schechner/Zürner 2020, S. 17) Siehe dazu auch Kapitel 5.1.4.

⁶ Dieser „Wunderfrage“ werden wir im Kapitel 5 nochmals begegnen.

gerade abverlangt und aufgetragen sein könnte – im Namen des Lebens, seiner Erhaltung und Entfaltung.“ (Lukas 2023, S. 103)

Zusammenfassend ist die Grundlage jedes logotherapeutischen Gesprächs aus meiner Sicht die Wertschätzung und Liebe, auf denen es basiert. Dazu werde ich im fünften Kapitel noch kommen. „*Denn wo Menschen liebevoll miteinander kommunizieren, dort wenden sie sich an das Beste in ihrem Gegenüber, sprechen sie klar und Klarheit schaffend, bringen sie der Freiheit ihres Gegenübers Wohlwollen entgegen und unterstützen sie einander beim Abenteuer gemeinsamer Sinnsuche.*“ (Lukas 2023, S. 104)

„Wo Liebe ist, wird das Unmögliche möglich.“

(Buddha)

4.4 Existentielle Pädagogik nach Eva Maria Waibel

Eva Maria Waibel, eine österreichische Psychologin und Pädagogin, hat sich in den letzten Jahrzehnten intensiv mit Erziehung auf Basis von Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse und auch auf Basis der Überlegungen von Frankl-Schüler Alfried Längle beschäftigt. Besonders hilfreich in der Arbeit mit Jugendlichen erscheinen mir dabei die von Längle eingeführten Grundmotivationen, die ich in diesem Kapitel übersichtsmäßig darlegen möchte. Im zweiten Unterkapitel skizziere ich in Kürze zehn pädagogische Konsequenzen, die Eva Maria Waibel aus den „Zehn Thesen über die Person“ von Viktor Frankl zieht.

4.4.1 Längles vier Grundmotivationen

Im Kapitel 4.1.1 haben wir den Willen zum Sinn als zweite Säule der Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl kennengelernt. Nach Längle gehen Sinnwilligkeit des Menschen drei „Personale Grundmotivationen“ voraus, die dann das Streben nach Sinn erst „ermöglichen“. (vgl. zu diesem Kapitel Waibel 2017, S. 62ff). Dieses Konzept kann als Tisch mit vier Füßen, mit den vier Grundmotivationen, dargestellt werden: Können, Mögen, Dürfen und Sollen.

In der **ersten personalen Grundmotivation** geht es darum, **Halt** in der Welt zu haben und so überhaupt erst zu **können**. Im besten Fall gelangt der Mensch vom Erfahren

der Welt zum Grundvertrauen und zu einem „Ja“ zur Welt. Dafür braucht er Halt, Raum und Schutz. Diesen Schutz erfahren wir alle, aber besonders Kinder und Jugendliche dort, wo sie sich **bedingungslos angenommen** fühlen. Beim reiferen Menschen kommt dann auch die Selbstannahme hinzu. Jedes Kind (und jeder Erwachsene) benötigt neben dem Schutz genügend Raum für seine Lebensbewältigung. Damit ist sowohl physischer Platz gemeint wie auch Raum, um eigene Erfahrungen machen zu dürfen und auch Raum, für sich selber.

Zusammen führen genügend Raum, Schutz und Halt zu einem **Gefühl des Vertrauens**, das uns den nötigen **Mut zum Leben** gibt. (vgl. Waibel 2017, S. 185ff)

„*Wird diese Grundmotivation hingegen nicht erfüllt, wird Angst zu Grunderleben des eigenen Lebens*“ (Waibel 2017, S. 65) und psychodynamische Schutzreaktionen wie Flucht, Aktivismus, Aggression oder Lähmung können daraus resultieren.

In der **zweiten** personalen **Grundmotivation** geht es darum zu **mögen**, in der Welt zu leben. Durch **Beziehung**, **Zeit** und **Nähe** erfahren Menschen ihr **Leben als lebenswert**, der Mensch „mag“ sein Leben. Hier ist entscheidend, ob es im jeweiligen Leben genügend Wertvolles und Freudvolles gibt, um das eigene Leben als wertvoll anzusehen, wobei manchmal ein Blick von außen hilfreich ist, um das Wert- und Freudvolle auch zu „erkennen“. Wenn Beziehung, Zeit und Nähe gegeben sind, erlebt das Kind intensive Zuwendung, was zu **Lebendigkeit** führt, zu einem als wertvoll empfundenen Leben. (vgl. Waibel 2017, S. 188f).

„*Wird diese Grundmotivation nicht erfüllt, so leidet der Mensch daran, dass er den Wert seines Daseins nicht spüren kann.*“ (Waibel 2017, S. 66) Hier können mangelnde Wertfähigkeit, Werteverarmung, Werteverlust und Depressionen auftreten.

In der **dritten Grundmotivation** geht es nun um die Entfaltung der eigenen Individualität und Personalität, um die Frage, ob der Mensch so sein darf, wie er ist. Dafür braucht es Gerechtigkeit, Beachtung und Wertschätzung. Bei der Gerechtigkeit, beim „sich selbst gerecht“ werden, geht es um das innere Zugeständnis des Menschen an sich selbst, so sein zu **dürfen**, wie er ist. Mit Beachtung ist das ernsthafte Ansehen und Wahrnehmen des Menschen in seinem „Anders-Sein“ gemeint. Vor allem in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erscheint mir dieser Punkt bedeutsam. Im Idealfall

erfährt der junge Mensch in seinem „So-Sein“ Achtung und Beachtung – ohne Bedingungen. Wenn Erziehende einen jungen Menschen nur unter gewissen Bedingungen gernhaben (nur wenn er „brav ist“, in der Schule „gut ist“), dann beginnt der oder die Jugendliche den eigenen Gefühlen zu misstrauen. Der junge Mensch lernt Anpassung statt Mut zur Eigenständigkeit. Wirkliche Beachtung wird dem Kind in der Unterstützung seiner je eigenen Person, in seiner je eigenen Individualität und Personalität geschenkt. So erfährt der junge Mensch Wertschätzung seiner Person, denn er will verstanden und entsprechend seinem Wesen behandelt werden. Wenn er so sein darf, wie er ist, entsteht ein **tiefes Selbstwertgefühl**, das sich in der **Authentizität** ganz entfaltet. Und erst wenn ein Mensch diese umfassende Annahme und Wertschätzung der eigenen Person erfährt, ist er selbst offen für die Annahme anderer Personen. (vgl. Waibel 2017, S. 189 ff)

„Wird die Dritte Grundmotivation erfüllt, dann wird dadurch der Selbstwert des Menschen begründet, das Ja zu sich selbst als Person. Wird diese Grundmotivation nicht erfüllt, leidet der Mensch unter Einsamkeit und Selbstentwertung [...]“ (Waibel 2017, S. 67)

Jeder Mensch möchte seinem Leben **Bedeutung** geben, denn das Wissen, vergänglich zu sein, stellt ihn vor die Frage nach dem Sinn. Um diesen Bezug des Menschen zu anderen Menschen und zur Welt geht es in der **vierten Grundmotivation, dem Sollen**. Strukturzusammenhang (Lebensfeld), Tätigkeitsfeld und Zukunft sind die Voraussetzungen für diese Grundmotivation. Familie, Schule, Freundeskreis, Natur, Vereine machen dem Menschen den Wert des Einzelnen für Andere deutlich. Wenn man sich diese Lebensfelder, diese Strukturzusammenhänge erschließt, tritt man dadurch aus sich selbst heraus und erkennt, worin der eigene Wert liegt. Auch junge Menschen erkennen durch das Erleben verschiedener Lebensfelder, worin ihre eigenen Werte liegen. Tätigkeitsfelder, in denen Menschen **Verantwortung** tragen und eine **Aufgabe bewältigen**, bilden die Basis für ein existentielles Leben. Wenn nun Kinder Aufgaben und Verantwortung übernehmen dürfen (vielleicht sogar solche, die nur sie so wahrnehmen können), erleben sie wieder ihren eigenen Wert: So realisiert sich der Mensch selbst, wenn er Dinge umsetzen darf, die er für wertvoll für sein jetziges und zukünftiges Leben erachtet. (vgl. Waibel 2017, S. 191f) „*Damit setzt er seinen Willen zum Sinn um. Dieser motiviert den Menschen zum Handeln. Erlebt sich der Mensch in*

Übereinstimmung mit seinem Inneren Wollen, fühlt er sich erfüllt.“ (Waibel 2017, S. 68f) Andernfalls kann er in ein existentielles Vakuum schlittern.

Die folgende Tabelle fasst diese Voraussetzungen zusammen und wird jeweils von Maßnahmen ergänzt, welche die Grundmotivationen erfüllen:

1. Weltbezug	Dem Dasein des Kindes Raum verschaffen
Schutz	Annahme des Kindes, Vertrauenskultur, positives Klima, Ruhe, Geborgenheit
Raum	Raum für körperlichen, psychischen und geistigen „Austausch“ bekommen.
Halt	Regeln, Rituale, Rhythmus, Wertklarheit, Orientierung, positives Klima in der Familie, Halt durch eigenes Können, Fähigkeiten und Fertigkeiten
2. Lebensbezug	Zuwendung lässt den Menschen lebendig werden
Beziehung	Wärme, Zuwendung, Berührung, Förderung der Gemeinschaft
Zeit	„Genussmomente“ (Lied, Geschichte, Musik, ...)
Nähe	Nähe zulassen, sichere Bindung ermöglichen
3. Personenbezug	Keine Liebe unter Bedingungen
Gerechtigkeit/Rechtfertigung	So-Sein dürfen wie man ist, sich in seinem Handeln als stimmig erleben, spüren, was man (gut) kann (was passt zu mir? Was kann ich gut?), Eigenständig sein dürfen
Beachtung	In der eigenen Potenzialität gesehen werden, authentische, stimmige Entscheidungen fällen können
Wertschätzung	Als Person in ihrem Sosein und in ihrer Potenzialität wertgeschätzt werden
4. Zukunftsbezug	Werte leben lernen

Strukturzusammenhang/Lebensfeld	Erleben der Natur, Mitarbeit in Gruppen und Vereinen, Freunde, Gemeinsames Feiern, Philosophieren
Tätigkeitsfeld	Aufgaben haben, Soziales Handeln ermöglichen
Zukunft	Verantwortung übernehmen, eigene Werte umsetzen, eigenes Leben leben, das eigene Leben als sinnvoll ansehen können (Werte und Handlungen in Übereinstimmung bringen können)

(Quelle: Waibel 2017, S. 192f)

4.4.2 Frankls zehn Thesen der Person mit pädagogischen Konsequenzen

Im Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse sprechen wir von der Person, in der sich der existentielle Kern des Menschen ausdrückt. „Die Person ist der aktive und sichtbare Ausdruck des Geistes.“ (Waibel 2017, S. 37) Viktor Frankl hat zur Person zehn Thesen formuliert, die Eva Maria Waibel für pädagogische Arbeit konkretisiert (vgl. dazu Frankl 2023, S. 330ff und Waibel 2017, S. 179ff):

Die Person ist zunächst ein **Individuum** in dem Sinne, dass sie unteilbar („indivisibilis“) ist. Sie ist eine Einheit, die nicht weiter aufgespaltet oder unterteilt werden kann. Als pädagogische Leitlinie lässt sich daraus folgern, dass der **junge Mensch in seiner Gesamtheit wahrgenommen** werden soll. Hier gilt auch wieder der bereits weiter vorne gemachte Hinweis „Stopp der Reduzierung!“

Gleichzeitig ist die Person nach Frankl eigenständige **Ganzheit**, die nicht „verschmelzbar“ ist oder in höheren Ordnungen (Masse, Klasse, Rasse, ...) aufgehen kann. (Der menschliche Organismus dagegen ist sehr wohl teilbar und verschmelzbar, nicht aber der personale Geist, was Frankl unter Person meint.) Für Waibel ist die pädagogische Konsequenz aus dieser zweiten These jene, **junge Menschen „ohne Zuschreibungen und ,frei von Bedingtheiten‘ wie Rolle, soziale Herkunft usw. wahr[zu]nehmen“** (Waibel 2017, S. 180).

Die dritte These besagt, dass zwar die Bauteile des Menschen fortpflanzbar sind, nicht aber die Person. Damit ist „[J]ede einzelne Person ein absolutes **Novum**.“ (Frankl 2023, S. 331). Die pädagogische Konsequenz daraus ist es, dass mit jedem (jungen) Menschen **personalisiert umgegangen** werden muss. Handlungsanweisungen und

Rezepte können zwar einen Anhaltspunkt geben, sind aber auf die jeweilige Person anzupassen. Auch diesen Hinweis haben wir bereits ähnlich formuliert vernommen, wenn Elisabeth Lukas sagt, dass die Logotherapie in erster Linie exzellente Improvisationskunst darstellt.

Die **Person ist** darüber hinaus **geistig**. Sie kann sich damit – in aller Freiheit – den Gegebenheiten gegenüber verhalten. Dafür bedarf sie ihres Organismus, der damit Mittel zum Zweck ist. Im Gegensatz dazu kommt der Person absolute Würde zu, „*unabhängig von aller vitalen und sozialen Utilität*“ (Frankl 2023, S. 332.) Im Umgang mit (jungen) Menschen lässt sich daraus ableiten, dass diese **Geistigkeit ernst zu nehmen** ist und damit gearbeitet und darauf aufgebaut werden soll. Junge Menschen gilt es dabei zu unterstützen, sich weiterzuentwickeln und die Verantwortung sich selbst gegenüber zu stärken.

„Die **Person ist existentiell**“, so lautet die fünfte These nach Frankl. „Der Mensch, als Person, ist kein faktisches, sondern ein fakultatives Wesen; er existiert als je seine eigene Möglichkeit, für oder gegen die er sich entscheiden kann.“ (Frankl 2023, S. 335) Somit ist der Mensch nicht bloß ein Getriebener (von seinen Trieben), sondern kann in jedem Augenblick entscheiden, was er im nächsten sein wird. Freiheit und Verantwortung sind hier die zentralen Schlüsselworte, die bereits weiter vorne ausgeführt wurden. Pädagogisch empfiehlt Waibel auf Basis dieser These, **auf die Veränderbarkeit** (des Verhaltens, der Zukunft, ...) zu **setzen** und das dem jungen Menschen auch immer wieder bewusst zu machen.

Die sechste These besagt, dass die **Person** nicht eshaft, sondern **ichhaft** ist. Diese These zielt auf eine Abgrenzung zur Psychoanalyse von Siegmund Freud ab. „*Frankl unterscheidet zwischen dem triebhaft Unbewussten und dem geistig Unbewussten. Im geistig Unbewussten wurzelt seiner Ansicht nach die Person.*“ (Waibel 2017, S. 181) So kann sich die Person auch den eigenen Trieben gegenüberstellen, sie nimmt Stellung dazu. Waibel fordert dazu auf, dieser „**Ich-Stärke**“, große **Aufmerksamkeit** zu **widmen**, den jungen Menschen aus seinem geistig Unbewussten heraus zu verstehen und damit seiner Potentialität, dem was „in ihm steckt“, zum Durchbruch zu verhelfen.

Die **Person**, so Frankl weiter, **stiftet Einheit und Ganzheit**, dadurch dass sich das Geistige im Menschen mit dem Körper und der Seele auseinandersetzt. „*Mehr noch, das Geistige durchdringt und übertönt alle Schichten und bringt sie gewissermaßen zum Klingen.*“ (Waibel 2017, S. 181f). In diesem Zusammenhang wurde weiter vorne

bereits der noo-psychische Antagonismus erläutert, die Möglichkeit und Mächtigkeit der geistigen Dimension, sich dem Psychophysikum gegenüber zu verhalten. Waibel weist hier darauf hin, dass sich die **Person** durch diese „Auseinandersetzung“ mit sich selbst und der Umwelt **entfaltet**. Die „Trotzmacht des Geistes“, auf die Frankl bei dieser These zur Person verweist, positioniert Waibel bei ihren Ausführungen bei der nächsten These.

„*Die Person ist dynamisch*: eben dadurch, daß (sic!) sie sich vom Psychophysikum zu distanzieren und abzuwenden vermag, tritt das Geistige überhaupt erst in Erscheinung.“ (Frankl 2023, S. 338) So beschreibt Frankl die achte These zur Person. Die Person kann sich daher von sich selbst distanzieren. Hier appelliert Waibel an die Erziehenden, mit dieser **Selbstdistanzierungsfähigkeit** zu arbeiten und sie **zu fördern**.

In der neunten These geht es nun um die Fähigkeit zur **Selbsttranszendenz** (vgl. auch dazu weiter vorne). Hier besteht nun die Aufgabe in der Arbeit mit jungen Menschen darin, herauszuarbeiten und mit ihnen **auf die Suche danach zu gehen, wofür sie „über sich hinaus“ wachsen möchten**.

Die zehnte These besagt schließlich, dass „*der Mensch [...] auch nur Mensch [ist] in dem Maße, als er sich von der Transzendenz her versteht, - er ist auch nur Person in dem Maße, als er von ihr her personiert wird: durchtönt und durchklungen vom Anruf der Transzendenz. Diesen Anruf der Transzendenz hört er ab im Gewissen.*“ (Frankl 2023, S. 339) Hier besteht nun nach Waibel die Aufgabe der Erziehenden darin, junge Menschen dabei zu unterstützen, die **Stimme des Gewissens zu hören** und „sich auf das ‚Gute‘ hin zu entwickeln“ (Waibel 2017, S. 183).

Diese pädagogischen Impulse von Eva Maria Waibel sind nun ein guter Übergang zum praktischen Teil dieser Arbeit, in dem die bisherigen Überlegungen noch mehr für die Praxis fruchtbar gemacht werden sollen.

5 Logotherapie for YOuth

Elisabeth Lukas betont in ihrer Arbeit die Bedeutung der Ausstrahlung einer Therapeutin oder eines Therapeuten auf die Patientin oder den Patienten. Diese Gedanken scheinen mir generell für das menschliche Miteinander wesentlich⁷ und gerade auch für die Arbeit mit Jugendlichen, daher stelle ich sie an den Beginn dieses Kapitels. Lukas spricht aus Erfahrung, wenn sie darauf hinweist, „wie viel die Ausstrahlung eines Therapeuten bei einem Menschen in Gang zu setzen vermag. Was der Therapeut selber fühlt und denkt, fließt über das Interaktionsgeschehen anstiftend in die Gefühls- und Gedankenwelt des Patienten hinein.“ (Lukas 2023, S. 63) Dies betrifft nun aus meiner Sicht zunächst die Arbeit von mir als psychologischer Beraterin mit Erziehenden. „Man sollte auch Erwachsenen auf eine Art und Weise begegnen, wie sie ihren Kindern begegnen sollten – auf Augenhöhe statt zu schimpfen,“ so formuliert es Jesper Juul (Juul 2023, S. 19). Dies gilt aus meiner Sicht genauso für die Arbeit mit Jugendlichen. Hier fällt mir auch folgender Satz ein, der Karl Valentin zugeschrieben wird: „Es hat keinen Sinn, Kinder zu erziehen, sie machen sowieso alles nach.“⁸

So sind für mich – wie schon ganz zu Beginn dieser Arbeit formuliert – die eigene Haltung und das Wissen darum⁹ die entscheidenden Faktoren im erzieherischen bzw. beraterischen Kontext.

5.1 Familientherapie nach Lukas anhand eines Fallbeispiels

Sehen wir uns nun die theoretischen Grundlagen anhand eines Fallbeispiels in der Praxis an:

Frau B. kommt mit ihrem Anliegen zu mir, dass sie im Umgang mit ihren beiden jugendlichen Kindern (Junge mit elf und Mädchen mit 13 Jahren) derzeit vor einigen Herausforderungen steht. Das Mädchen, Hannah, tut sich schwer damit, Freundschaften zu schließen. Sie ist eine sehr gute Schülerin, fleißig, sehr introvertiert. Der Junge, Sebastian, ist recht aufbrausend, umgekehrt dann wieder sehr „lieb“, was

⁷ Hier zitiere ich Martin Buber, den bekannten jüdischen Religionsphilosoph, mit seinem berühmten Satz: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

⁸ Dieses durchaus humorvolle Zitat weist uns auf die Bedeutung des Humors hin, worauf wir später noch zurückkommen werden.

⁹ Hier verweise ich auf Elisabeth Lukas, die die Bedeutung der Selbsterkenntnis und des Umgangs mit sich selbst hervorhebt und in diesem Zusammenhang unter anderem schreibt: „Dieser Umgang mit sich selbst kommt einer nachträglichen Selbsterziehung zur Erreichung von innerer Kontrolle und innerem Wachstum gleich.“ (Lukas 2023, S. 66)

beispielsweise den Umgang mit kleinen Kindern betrifft. Das „Problem“ besteht nun darin, dass es doch immer wieder Konflikte im Bezug auf die Nutzung elektronischer Geräte (Handy, Tablet, Playstation) und Sozialer Medien (Instagramm, Tiktok, Snapchat) gibt.

Elisabeth Lukas beschäftigt sich in ihrem „Lehrbuch der Logotherapie“ in einem Kapitel mit Familien, konkret mit der Therapie von Familien (vgl. dazu Lukas 2023, S. 265ff). Sie nennt diese „Methode“ **sinnzentrierte Familietherapie**. Lukas geht es dabei vorrangig um den Umgang der (Ehe)Partner miteinander. Für diese Diplomarbeit möchte ich nun jene Gedanken und Ansätze herausnehmen, die mir für die Arbeit mit Jugendlichen besonders relevant und hilfreich erscheinen und dies jeweils anhand des Fallbeispiels konkretisieren.

5.1.1 Erst Einzelgespräche führen

Elisabeth Lukas empfiehlt zunächst Einzelgespräche mit allen Beteiligten. Folgende Gründe sprechen dafür: Einzelgespräche schaffen zunächst Raum dafür, sich auszuweinen und zu beklagen. Dann kann der Einzelne im Einzelgespräch „gecoacht“¹⁰ und darauf hingewiesen werden, was in seinem je eigenen Freiheits- und Verantwortungsbereich liegt und was jeweils schicksalhaft ist. Das Verhalten des Jugendlichen ist für die Eltern schicksalhaft und umgekehrt. Diese Erkenntnis bzw. Einsicht ist aus meiner Sicht ganz wesentlich. Der Elternteil kann letztlich „nur“ entscheiden, wie er oder sie auf das Verhalten des Jugendlichen reagiert (und umgekehrt). Der Elternteil lernt „dass er immer eine Wahl hat, und dass die erste Wahl lautet: entweder eine endlose Fortsetzung des ‚Kreuzwegs‘ oder ein Ankommen mit ‚Kreuzigung‘ (= Moment der wahrhaftigen Auseinandersetzung), Tod der alten und Auferstehung der verbesserten Beziehung und schließlich gemeinsamer Weg ohne ‚Kreuz‘ auf den Schultern“ (Lukas 2023, S. 267).

So spreche ich also im konkreten Fallbeispiel mit der Mama und den beiden Kindern jeweils zunächst einzeln und versuche ihnen jeweils klarzumachen, was ihr schicksalhafter Bereich ist und was in ihrer eigenen Freiheit und Verantwortung liegt. Auch

¹⁰ Hierbei orientiere ich mich an der im Kapitel 4.3 skizzierten Rhetorik der Liebe: Aufwerten der Person, zur Klarheit beitragen, Spielen mit Alternativen, dem Sinn nachspüren.

weitere Hinweise für ein gelingendes Familienleben werde ich im Rahmen dieser Einzelgespräche geben. Nähere Ausführungen dazu folgen im Kapitel 5.2.

5.1.2 Schulung im aktiven Zuhören

Auch die Schulung der Beteiligten im aktiven Zuhören ist ein wesentlicher Baustein der Einzelgespräche, weil sie zur Selbsttranszendenz beiträgt. Aktives Zuhören ist ein „*inniges Bei-dem-Anderen-Sein mit wohlwollendem Interesse an dessen Person und dem von ihm angeschnittenen Thema*“ (Lukas 2023, S. 267). Dabei ist das Verstehen wichtiger als das Verstandene-Werden, denn was „*man versteht, beurteilt man gerechter und milder*“ (Lukas 2023, S. 268). Laut Lukas sind folgende Punkte entscheidend für aktives Zuhören:

Aktives Zuhören setzt innere Ruhe voraus, geringe Ablenkung und Zeit. Diese Zeit ist ein echtes Geschenk an den anderen, das diesem signalisiert, wie wertvoll er dem anderen ist. Ein passendes Zitat dazu ist jenes von Johann Heinrich Pestalozzi, einem Schweizer Pädagogen: „*Das Wesen der Menschlichkeit entfaltet sich nur in der Ruhe. Ohne sie verliert die Liebe alle Kraft ihrer Wahrheit und ihres Segens.*“

Die Schulung der Achtsamkeit, ganz gegenwärtig sein, oder – um ein englisches Wort zu benutzen - Monotasking ist eine weitere Fähigkeit, die es für aktives Zuhören braucht. Wer sein Leben bisher im Multitasking-Modus lebt, der hat hier durchaus Handlungsbedarf und einen wichtigen Hebel, um anzusetzen, weit über aktives Zuhören hinaus.

Auch die Fähigkeit Stille oder Wartezeiten gut auszuhalten ist hilfreich für aktives Zuhören.

Außerdem braucht es zum aktiven Zuhören die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit auf den anderen zu bringen. Menschen, die ununterbrochen von sich erzählen, wird aktives Zuhören schwer gelingen. Auch das Einbringen eigener Anekdoten in das Thema des anderen ist eine Untugend.

Bernhard Pörksen unterscheidet in einem Interview in der Kleinen Zeitung (9. März 2025) und auch in seinem Buch „Zuhören. Die Kunst, sich der Welt zu öffnen.“ Das Ich-Ohr-Zuhören und das Du-Ohr-Zuhören: „*Das Ich-Ohr-Zuhören wird von der Frage geleitet: Stimmt das, was der andere mir sagt, mit meiner eigenen Auffassung überein? Die eigenen Filter der Wahrnehmung sind bei diesem Ich-Ohr Zuhören sehr mächtig*

und im Extremfall hört man nur mehr sich selbst. Dann gibt es das Du-Ohr-Zuhören der nicht egozentrischen Aufmerksamkeit. Hier wendet man sich dem anderen tatsächlich zu, versucht ihn zu erkennen und zu begreifen – in seiner Andersartigkeit, seiner Schönheit, seiner Fremdheit, seinem Schrecken.“ Nur so dringt man zu den Wurzeln geistiger Offenheit vor, meint Pörksen weiter und trifft somit gut die logotherapeutischen Ansätze von Frankl und Lukas.

Dieses aktiven Zuhören ist eine wichtige Fähigkeit, die ich Frau B. besonders ans Herz lege, wofür ich aber auch die beiden Kinder sensibilisieren möchte. Wer gut zuhören kann, tut sich im Leben aus meiner Sicht generell leichter, in konfliktreichen Situationen sowieso.

5.1.3 Beim Ballastabstreifen helfen

Ein weiterer Punkt der Familientherapie nach Lukas ist es, in den Einzelgesprächen den Beteiligten beim Ballastabstreifen zu helfen. Dieser Punkt ist aus meiner Sicht in Paarberatungen wesentlicher als in unserem Fallbeispiel. Trotzdem ist es wohl auch hierbei hilfreich, „*Raum für unbelastete Dialoge im Hier und Jetzt zu schaffen, die dann ein Friedensklima erzeugen*“ (Lukas 2023, S. 270) Folgende Regeln nennt Lukas dafür (vgl. Lukas 2023, S. 270 ff):

Zunächst ist es hilfreich, sich konsequent auf das Hier und Jetzt zu beschränken. Im Moment wird also darauf geachtet, bei dem Thema zu bleiben, das gegenwärtig verhandelt wird. Andere Themen, die gegebenenfalls auftauchen, können notiert und dann beiseitegelegt werden, um sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzugreifen.

Die Grundregeln der höflichen Kommunikation sind ebenfalls wichtig. Für die Erörterung eines heiklen Themas muss der Zeitpunkt sorgfältig gewählt sein und ein Mindestmaß an Respekt gegenüber der anderen Person ist ebenfalls unabdingbar.

Auch Schweigen aus Klugheit und Liebe heraus, kann viele Situationen entschärfen. „*Kleinere Blessuren vergehen, wenn man sie nicht aufbauscht. Wesentliches wird erhalten, wenn man es nicht zerredet und zerfleddert.*“ (Lukas 2023, S. 271)

Themen endgültig zu verabschieden, gelingt lt. Lukas nur im Guten. Dazu braucht es bei einem Beteiligten den Mut, um Entschuldigung zu bitten– ohne Rechtfertigung – was ein großes Selbstbewusstsein voraussetzt. Die Gegenleistung dazu ist die

großmütige Vergebung vom Gegenüber, wobei hier der Gedanke helfen kann, dass man auch selbst irgendwann auf Vergebung angewiesen ist.

Generell plädiert Lukas für die Erziehung zur Friedensfähigkeit, die der heutzutage oft propagierten Konfliktfähigkeit überlegen ist, denn „*der Friede [ist] dem fairsten Kampf übergeordnet*“ (Lukas 2023, S. 272). Und Friede bedeutet hier die Fähigkeit „*einander anzunehmen, einander ernst zu nehmen, und einander zu erlauben, ganz man selbst und nicht das Wunschprodukt eines anderen zu sein – was die meisten Konflikte bereits im Ansatz verhindern würde*“ (Lukas 2023, S. 272).

In unserem Fallbeispiel kann es in diesem Schritt hilfreich sein, Frau B. klarzumachen, dass Vergangenes vergangen ist, und somit auch das bisherige Verhalten der Kinder. Jetzt gilt es, die Kinder zunächst einmal so anzunehmen, wie sie sind. Umgekehrt ist diese Einsicht auch für Hannah und Sebastian wichtig, denn auch für sie gilt, dass sie es schaffen sollten, vergangene Konflikte „gut“ sein zu lassen. Nach meiner Erfahrung tun sich hier Kinder und Jugendliche wesentlich leichter, als wir Erwachsene.

5.1.4 „Kopernikanische Wende“

Nach den so erfolgten Einzelberatungen empfiehlt Lukas nun gemeinsame Sitzungen. Ziel dieser Beratungen ist „*eine Art ‚kopernikanische Wende‘ (Frankl) nach klassisch logotherapeutischem Muster, nämlich weg von der Erwartung an den jeweils anderen und hin zur Erwartung an sich selbst*“ (Lukas 2023, S. 272).

Elisabeth Lukas schlägt für die Verdeutlichung dieser „kopernikanischen Wende“ in ihrem Lehrbuch folgende Geschichte vor, die durchaus auch in der Beratung von Frau B. und ihren Kindern hilfreich sein kann:

„*Ein Rabbi kommt zu Gott: „Herr, ich möchte die Hölle sehen und auch den Himmel.“ - „Nimm Elia als Führer“, spricht der Schöpfer, „er wird dir beides zeigen.“ Der Prophet nimmt den Rabbi bei der Hand. Er führt ihn in einen großen Raum. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Aber die Menschen sehen mager aus, blass, elend. Kein Wunder: Ihre Löffel sind zu lang. Sie können sie nicht zum Munde führen. Das herrliche Essen ist nicht zu genießen. Die beiden gehen hinaus: „Welch seltsamer Raum war das?“ fragt der Rabbi den Propheten. „Die Hölle“,*

lautet die Antwort. Sie betreten einen zweiten Raum. Alles genau wie im ersten. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Aber - ein Unterschied zu dem ersten Raum: Diese Menschen sehen gesund aus, gut genährt, glücklich. „Wie kommt das?“ Der Rabbi schaut genau hin. Da sieht er den Grund: Diese Menschen schieben sich die Löffel gegenseitig in den Mund. Sie geben einander zu essen. Da weiß der Rabbi, wo er ist.“ (zitiert nach www.altenheimseelsorge.net)¹¹

Nun ersuche ich Frau B, Hannah und Sebastian, „sich geistig in den anderen hineinzuversetzen und zu erraten, was dem anderen das Zusammenleben mit ihm zu schwer macht“ (Lukas 2023, S. 273), also quasi, den Löffel zum Mund des anderen hin zu drehen. Der andere bestätigt das Erratene kurz oder korrigiert ohne große Diskussion.

Im nächsten Schritt geht es um ein winziges Entgegenkommen, um eine minimale Verhaltensänderung. „Was glauben Sie, können Sie bei sich selbst ändern, um Ihrem Partner in der für ihn belastenden Situation zu helfen?“ oder „Wie weit, meinen Sie, sind Ihre Gewohnheiten flexibel in Hinblick auf eine Annäherung an die Bedürfnisse Ihres Partners?“ sind mögliche Fragen, die Lukas hierzu vorschlägt (Lukas 2023, S. 273). Diese Fragen würde ich in unserem Fallbeispiel in etwa so adaptieren: *Liebe Frau B., was könnten Sie bei sich selbst ändern, um Ihren Kindern in diesen konfliktreichen Situationen bzgl. Nutzung der technischen Geräte zu helfen? Liebe Hannah, lieber Sebastian, wo könntet ihr eurer Mama einen winzigen Schritt entgegenkommen, wie könntet ihr euer Verhalten minimal verändern?* Wesentlich dabei ist es, die jeweils eigenen Möglichkeiten zu bedenken, realistisch und gleichzeitig Du-bezogen, also auf den anderen hingedacht. Auch hier wird dann beim jeweils anderen rückgefragt, ob die vorgeschlagene Verhaltensänderung dem anderen dienlich erscheint. Hier besteht ein gewisses Risiko, dass – erfahrungsgemäß eher die Mama – ein „Mehr an Verhaltensänderung“ ihrer Kinder „einfordert“. Diesbezüglich werde ich als Beraterin – wie es auch Lukas empfiehlt – klar bleiben und diese „überzogene Erwartungshaltung“ zurückweisen. Ein kleiner Schritt muss genügen.

In der dritten „Runde“ dieser gemeinsamen Sitzung geht es nun um einen „Vorschuss an Liebe“, um die **finale Vorleistung**, also „um das Ja, um ein bedingungsloses Ja zur eigenen – dem anderen wohltuenden Möglichkeit - sich zu ändern“ (Lukas 2023, S.

¹¹ Diese Geschichte in Jugendsprache findet sich im Anhang.

274). Dieses Ja ist nur dann bedingungslos, wenn ich diese schmerzlindernde Möglichkeit verwirklichen möchte, um des anderen willen, ohne (!) mir zu erwarten, dass sich auch meine Kinder ändern müssen oder dass meine Kinder meine Verhaltensänderung als Leistung anerkennen. Dieses bedingungslose Ja ist ein Geschenk für das Gegenüber, das größte Geschenk, das ich – in unserem Fallbeispiel – als Mutter meinen Kindern oder auch umgekehrt, als Kind meiner Mutter, geben kann. Als Mutter kann mein Kind daraus ablesen, dass es noch geliebt wird. Allein dieses Wissen, geliebt zu werden, hat aus meiner Sicht großes Potential. Lukas schreibt hier, dass selbst wenn sich nur einer der beiden zum Ja durchringt, „*haben trotzdem beide noch eine Chance. Der eine, der „füttert“, kann den Himmel erretten ...*“ (Lukas 2023, S. 274)

Die Familie B. konnte große Fortschritte erzielen: Hannah ist nun Mitglied der örtlichen Musikkapelle und hat dort neue Freundschaften geknüpft. Die Nutzung der sozialen Medien hat sich deutlich verringert. Sebastian und seine Mama haben ein Computerspiel entdeckt, das sie gemeinsam miteinander spielen. Neben Fußball und den anderen gemeinsamen Aktivitäten in der Natur ist das Bedürfnis Sebastians nach Nutzung elektronischer Geräte ebenfalls deutlich zurückgegangen. Insgesamt befindet sich die Familie auf einem guten Weg.

5.2 Logotherapie for YOU – „Handwerkskoffer“ für Erziehende

Im vorigen Kapitel wurden die theoretischen Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse anhand eines Fallbeispiels systematisch mithilfe der sinnzentrierten Familientherapie nach Lukas fruchtbar gemacht. Im Rahmen der Einzelgespräche gebe ich der Mutter, Frau B., noch weitere „Tipps und Tricks“ mit, die den Alltag erleichtern können, wissend, dass es gerade in der Logotherapie und Existenzanalyse – wie im Rahmen dieser Arbeit schon mehrfach betont - vorrangig um die Haltung und die Sprache geht und weniger um konkrete Methoden. Und doch erlebe ich es gerade selbst als Mama im Erziehungsalltag oft hilfreich, wenn ich einen ganz konkreten Tipp bekomme. Und viele kleine Entscheidungen, die ich im Alltag treffe, seien sie auch angeleitet von „Tipps und Tricks“, bilden meine Persönlichkeit. „**Nichts ist eine Selbstverständlichkeit – alles wird eine Selbstverständlichkeit**“ so formuliert es Frankl in seiner Metapher „Von der Brücke springen?“ (Lukas 2005, S. 71f), auf die ich schon am Beginn dieser Arbeit verweise und dies sich im Anhang in Jugendsprache findet. In diesem Sinne findet sich hier nun ein kleiner ergänzender „Handwerkskoffer“ für

Erziehende auf der Basis von Logotherapie und Existenzanalyse, beginnend letztlich doch mit einer Haltung.

5.2.1 Wertschätzende Grundhaltung bzw. Wertschätzung als Wunder

„Was verstehen Sie unter Wertschätzung? Viele meinen, dass etwas erst seinen Wert beweisen müsse, ehe man es wertschätzen könne. Das stimmt nicht. Wertschätzung ist eine Grundhaltung der Welt gegenüber.“ So beginnt Elisabeth Lukas das Kapitel „Eine Hymne auf die Wertschätzung“ im Buch „Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben begleiten“. Dieser Einschätzung möchte ich mich vollinhaltlich anschließen. Ein Kind, ein junger Mensch, Menschen jeden Alters, blühen auf, wenn sie sich vorbehaltlos angenommen fühlen, wenn sie gesehen und wertgeschätzt werden.¹² Wertgeschätzte Menschen „ziehen ihre ‚Stacheln‘ ein, hören auf, sich andauernd zu rechtfertigen oder zu verteidigen, holen ihr Bestes aus sich heraus und dämpfen etwaige aggressive bzw. misstrauische Tendenzen, die in ihnen wohnen.“ (Lukas 2021, S. 32) Auch die wertschätzende Person „profitiert“ von der verschenkten Wertschätzung. So sieht beispielsweise Frau B. aus unserem Fallbeispiel die schönen Seiten an ihrer Tochter und durch die geschenkte Wertschätzung blüht Hannah noch weiter auf und so sieht Frau B. noch schönere Seiten an ihr. (vgl. Lukas 2021, S. 32)

Und doch: Wie schwierig ist es im Alltagstrubel, den Kindern und Jugendlichen diese Wunder wirkende Wertschätzung entgegenzubringen. Viele der folgenden „Handwerkszeuge“ sind kleine Hilfsmittel, um dies zu erleichtern.

5.2.2 „Die Stärkenbrille“ oder „Die 5-Bohnen-Übung“ nach Lukas

Eine für mich sehr hilfreiche Übung, die Brille der Wertschätzung bzw. die Stärkenbrille öfter aufsetzen zu können – auch im Trubel des Alltags – ist jene, die Elisabeth Lukas von ihrer Uroma mitbekommen hat. Im Original werden Bohnen verwendet, wie es der damaligen Zeit entsprach. Ich verwende gerne Glasperlen für diese Übung, die ich auch Frau B. aus unserem Fallbeispiel empfohlen und ihr gleich fünf Glasperlen mitgegeben habe. Die Aufgabe ist es nun, jeweils in der Früh die fünf Glasperlen in die

¹² Vgl. dazu auch die erste Grundmotivation nach Längle und die erste These zur Person nach Frankl im Kapitel 4.4.

linke Hosentasche zu stecken. Jedes Mal, wenn nun Sebastian¹³ auch nur ein minimal positives Verhalten zeigt, sollte Frau B. eine der Glasperlen von der linken in die rechte Hosentasche stecken. Am Abend, so war die Aufgabe, sollte sie nun die rechte Hosentasche ausleeren und sich bei jeder der Glasperlen an das dazugehörige positive Verhalten von Sebastian erinnern. So verändert sich – nach meiner Erfahrung – der Blick nach und nach von einem problemorientierten hin zu einem wertschätzenden. Die „Reduzierung“ auf den „anstrengenden“ Jungen wird gestoppt und Sebastian wieder in seiner Ganzheit gesehen.¹⁴

5.2.3 Fünf Sprachen der Liebe

Ein Buch, das ich Eltern in der Beratung gerne empfehle oder leihe, ist jenes von Gary Chapman und Ross Campbell „Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder.“ Die fünf von den Autoren genannten Sprachen der Liebe sind: Lob und Anerkennung¹⁵, gemeinsame Zeit, Zärtlichkeit/Sexualität, Hilfsbereitschaft und Geschenke. Kinder haben nun jeweils ihre „Muttersprachen der Liebe“, die sie besonders gut verstehen. (vgl. Chapman/Campbell 2016, S. 28) Wenn ich nun als Mama meine eigene Sprache der Liebe kenne und mir dann versuche klar zu werden, welche Sprache der Liebe mein Kind spricht, dann ist ein großer Schritt in Richtung Verständigung getan. Mögliche hinführende Fragen dazu sind: Wann fühle ich mich wirklich geliebt? Wie drücke ich meine Liebe (normalerweise) aus? Was meinst du, was braucht dein Kind?

Frau B. hat erkannt, dass ihr Sohn Sebastian gemeinsame Zeit als Sprache der Liebe am besten versteht. Schon die gemeinsame Auswahl des Computerspiels und dann das gemeinsame Spielen haben die Beziehung der beiden deutlich verbessert.¹⁶

¹³ Ich habe diese Übung bei Sebastian empfohlen, weil Frau B. die Mutter-Sohn-Beziehung herausfordender erlebt hat als die Beziehung zu ihrer Tochter.

¹⁴ Vergleiche dazu auch Kapitel 4.1.2.

¹⁵ Zum Stichwort Lob könnte eine weitere Diplomarbeit verfasst werden. Vom schwäbischen „Nit g'schimpft isch g'löbt gnua“ bis zum permanenten mit der rosa-Verliebtheitsbrille auf das Kind schauen und alles und jedes zu loben gibt es hier eine weite Bandbreit. Aus meiner Sicht geht es bei dieser „Sprache der Liebe“ darum, dass „das gesprochene Wort“ hierbei die Sprache der Liebe ist. Die Zuneigung wird also durch „wertschätzende“ Sprache ausgedrückt. Diese sollte aus meiner Sicht möglichst konkret und auf alle Fälle authentisch sein.

¹⁶ In diesem Zusammenhang möchte ich noch darauf hinweisen, dass manche Eltern sich sehr darum bemühen, alle ihre Kinder „gleich“ zu behandeln. Wenn wir nun die Gedanken von Chapman und Campbell ernst nehmen und Kinder die ihnen entgegengebrachte Liebe auf unterschiedliche Art und Weise am besten verstehen, dann erübrigt sich diese Sorge der Eltern. Jedes Kind muss anders behandelt werden, nach seiner „Einmaligkeit und Einzigartigkeit“, um in der Sprache von Frankl zu bleiben.

5.2.4 Der Heldenmut, sich zu entschuldigen

„Soll somit ein unangenehmes Thema zwischen zwei Menschen abgeschlossen werden, bedarf es des Heldenmutes, sich zu entschuldigen, und als Gegenleistung dazu des Gnadenaktes der Vergebung.“ (Lukas 2023, S. 271) So beschreibt Elisabeth Lukas einen der Schritte beim Ballastabwerfen im Rahmen der bereits skizzierten sinnzentrierten Familientherapie. Aus meiner Sicht ist dieser Punkt so wichtig, dass ich ihn hier als Handwerkszeug behandeln möchte. Nach meiner Erfahrung haben viele Eltern (und Lehrende!) Angst davor, Fehler zu machen bzw. Fehler einzugeben und dafür um Entschuldigung zu bitten. Dabei ist gerade das Eingestehen von Fehlern und die Bitte um Entschuldigung von Seiten der Erwachsenen ein besonders lehrreicher Schritt, für junge Menschen. Diese lernen – wie bereits mehrfach erwähnt – „am Modell“. Wenn sie also erleben, dass auch Erwachsene den Mut aufbringen - denn ja, das Eingestehen eines Fehlers und die Bitte um Entschuldigung erfordern viel Mut – sich verletzlich zu zeigen, denn das geht mit dem Eingeständnis eines fehlerhaften Verhaltens einher, dann ist der Erwachsene damit ein wertvolles Beispiel für den jungen Menschen.¹⁷

5.2.5 Regeln und der „Mut zur Lücke“

Es gibt noch ein Thema, das Eltern herausfordert und bei dem Mut helfen könnte: Regeln, Regelbrüche und der Umgang damit. Bleiben wir bei unserem Fallbeispiel: Frau B. hat mit ihren Kindern vereinbart, dass diese ihre elektronischen Geräte pro Schultag maximal eine Stunde verwenden dürfen. Bei den Handys und den Tablets hat sie ein Überwachungsprogramm installiert, das diese Zeitbeschränkung einhält. Bei der Playstation und dem Fernseher ist dies nicht möglich. Mittwochs arbeitet Frau B. am Nachmittag. (Sie ist Lehrerin an einer sonderpädagogischen Schule.) Ihr Mann arbeitet ebenfalls. Die Kinder essen mittwochs bei ihrer Oma zu Mittag, die im Nachbarhaus wohnt. Danach gehen sie üblicherweise in ihr Elternhaus und beschäftigen sich dort selbst, bis Frau B. gegen 16 Uhr von der Arbeit nach Hause kommt. Dabei ist es sehr häufig so, dass die Kinder bei der Playstation oder vor dem Fernseher sitzen und die Hausübung unerledigt ist. Frau B. berichtet, dass sie hier beim Anblick der

¹⁷ Im Gegensatz zu den Erwachsenen haben gerade Kinder oft das Gefühl, an Sachen Schuld zu sein (!), die aber gar nicht in ihrem Verantwortungsbereich liegen. Sie entschuldigen sich dann beinahe schon inflationär. Hier kann die genaue Eingrenzung des eigenen Verantwortungsbereichs (vgl. Kapitel 4.1.2.1) – in altersadäquater Sprache – hilfreich sein.

Kinder vor den elektronischen Geräten oft die Nerven verliert, ihnen alle Elektronik für die nächsten Tage verbietet und die Stimmung dann entsprechend schlecht ist. Sie empfindet ihr Verhalten als konsequent. Die Kinder empfinden dieses Verhalten ihrer Mutter, so sagen sie es in den Einzelgesprächen, nicht als konsequent sondern sie fühlen sich bestraft. Hier ist es aus meiner Sicht wichtig, darauf hinzuweisen, was eine tatsächliche Konsequenz ist, nämlich eine Folge, die nach einem Geschehen eintritt, ohne dass von außen darauf eingewirkt wird. Wenn die Kinder ihre ganze Freizeit mit elektronischen Geräten verbringen, dann ist die Folge bzw. Konsequenz daraus, dass beispielsweise die Hausübung unerledigt ist. Das Elektronik-Verbot der Mutter dagegen ist eine Strafe, die zwar inhaltlich mit dem „Regelverstoß“ zu tun hat, aber keine Konsequenz davon ist.

„Eine Handvoll Regeln mag also dazu beitragen, gewissen Problemen und Konflikten vorzubeugen und zugleich die Wertvorstellungen der Eltern zu verdeutlichen“ (Juul 2010, S. 36), zur Lösung von Problemen und Konflikten taugen Regeln und verhängte Strafen aber tendenziell wenig. Hier empfiehlt Jesper Juul „dem Jugendlichen gegenüber die eigene Hilflosigkeit zu offenbaren, um nach gemeinsamen Lösungen für bestehende Konflikte zu suchen“ (Juul 2010, S. 36). Das erfordert nach meiner Erfahrung viel Mut, ist aber meist sehr hilfreich. Auch in unserem Fallbeispiel ist es der Familie B. letztlich gelungen, gemeinsame Regeln für die Nutzung der elektronischen Geräte und sozialen Medien aufzustellen. Der Mut der Mama, die eigene Hilflosigkeit und Überforderung bei diesem Thema den Kindern zu offenbaren, war hierbei das entscheidende Puzzleteilchen.

5.2.6 Ein Dank an die Dankbarkeit

Ein weiteres „Tool“ in diesem kleinen Erziehungs-Handwerkskoffer ist die Dankbarkeit. Ein Dank – aus tiefstem Herzen gesprochen – ist ein besonders gutes Beziehungs-Bindemittel. Ein Danke eines Elternteils an das Kind steht am Ende eines längeren Prozesses, während dessen dem Elternteil klar geworden ist, dass das Kind „einen gewissen Liebesdienst erwiesen hat, den [es] nicht hätte erweisen müssen, und durch den [der Elternteil] Positives gewonnen hat. Im Akt der Dankbarkeit gewinnt er zusätzlich Positives, nämlich die Intensivierung des Bewusstseins, dass [der Elternteil] durch [das Kind] Positives gewonnen hat“ (Lukas 2024, S. 48). Der entscheidende Punkt ist hier aus meiner Sicht jener, dass der Liebesdienst nicht hätte erwiesen werden

müssen. Diese Unterscheidung gilt aus meiner Sicht sowohl beim Danke als auch beim Bitte. Im Alltag einer Familie gibt es Aufgaben, die jeder zum Wohle der Gemeinschaft tut, ohne jedes Mal darum gebeten werden zu müssen oder bedankt (Tischdecken, Geschirr nach dem Essen in den Geschirrspüler räumen, ...). Anders sieht es bei Liebesdiensten aus, die das Kind nicht erweisen muss. Wenn ich als Mama auf der Couch sitze und mein Kind darum bitte, mir einen Tee zu bringen, dann ist das ein solcher Liebesdienst. Noch „besonderer“ sind Liebesdienste, die freiwillig erfolgen, ohne vorher darum gebeten worden zu sein. Hier ist ein Dank noch wichtiger und auch noch wertvoller. Gerade in herausfordernden Phasen heilt ein solcher Dank zwischenmenschliche Risse. „*Vielelleicht nicht die ganz großen Spaltungen, die nur über den akrobatischen Akt der Entschuldigung und Verzeihung zu schließen sind, aber zumindest die vielen kleinen Abschürfungen, die wir uns im täglichen Miteinander zuziehen.*“ (Lukas 2023, S. 48) Diese „Creme der Dankbarkeit“ trägt dazu bei, alte seelische Narben zu heilen und verhindert, dass sie wieder aufbrechen. Die „Creme der Dankbarkeit“ schmiert die Seele jenes Menschen, der den Dank ausspricht, weil er weiß, dass er beschenkt worden ist. Sie cremt aber auch die Seele des Bedankten ein. (vgl. dazu Lukas 2024, S. 48ff)

5.2.7 Humor hilft

„*Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.*“ Dieses Zitat vom bayerischen Komiker Karl Valentin begleitet mich seit einer Weile und gerade im Kontext der Erziehung und Pädagogik erscheint es mir besonders wertvoll. Auch für Viktor Frankl ist Humor sehr wertvoll. Die Methode der paradoxen Intention, wie sie weiter vorne kurz beschrieben wurde, basiert häufig auf Humor. Humor hilft dabei, sich von sich selbst bzw. der aktuellen Problematik zu distanzieren und so den Raum zu öffnen, eine für sich selbst und alle Beteiligten sinnvolle Handlungsalternative zu wählen. Gerade junge Menschen sind meiner Erfahrung nach sehr empfänglich für humorvolles Tun. Alleine der eingangs zitierte Satz von Karl Valentin ist oft sehr hilfreich und löst einen regelrechten „Wettstreit“ innerhalb von Familien aus, wer zuerst die humorvolle Seite an einem Geschehen entdeckt. Im Finden der negativen Seite sind wir ja üblicherweise recht geübt, die positive Seite entdecken wir beispielsweise mit der wertschätzenden Grundhaltung oder auch mit der 5-Bohnen-Übung aus Kapitel 5.2.2. Auch der humorvolle Blick kann eingeübt werden. Und auch Elisabeth Lukas ist vom Wert des Humors überzeugt: „*Das ungekünstelte, herzliche, sarkasmus- und spottfreie*

Lachen ist ein ‚Spitzentherapeutikum‘, eine Vitaminspritze sondergleichen für angeknackste Gemüter und kränkelnde Seelen.“ (Lukas 2024, S. 98)

5.2.8 Die Wunderfrage oder die Potenzialität im Blick

Ein letztes Handwerkzeug möchte ich nun noch vorstellen, beginnend mit einem Wort von Goethe, das Frankl in seiner „Ärztlichen Seelsorge“ zitiert: „**Wenn wir die Menschen nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.**“ (Frankl 2023, S. 33) Wie kann das nun im Alltag gelingen? Wie schaffen es Eltern und Erziehende, diese Potenzialität der ihnen anvertrauten jungen Menschen zunächst überhaupt zu sehen? Hier erscheint mir die „Wunderfrage“ nach Steve de Shazer hilfreich zu sein. Klassisch gestellt lautet diese Frage folgendermaßen „Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgen auf, und das Problem, das Sie haben, ist gelöst. Was hat sich verändert?“ Logotherapeutisch gesprochen geht es bei dieser Frage aus meiner Sicht darum, den Blick der Erziehende zu ändern und Richtung Potenzialität und Möglichkeit zu öffnen. Wenn ich beispielsweise Frau B. dazu ermutige, ein Experiment zu machen, und einen Tag so zu tun, also ob ein Wunder passiert sei und die Probleme mit ihren beiden Kindern gelöst wären, dann ändert sich im besten Fall ihr Blickwinkel. Sie erkennt, was alles möglich wäre, sie behandelt ihre Kinder im Goethe'schen Sinne so, „wie sie sein sollten“ und bewirkt damit vermutlich Großes. Frau B. öffnet damit eine Tür für die Kinder, zu einem Platz, an dem sie ihre Gaben, ihre Potentialität ausleben können. „... um diesen [...] Platz zu etablieren, braucht [das Kind] eine Mutter, die an seine Vorteile glaubt, nicht an seine Nachteile, und die ihm erlaubt, seine Fähigkeiten auszutesten.“ (Lukas 2023, S. 103)

Diese „Einstellungsmodulation“ war nun das letzte Werkzeug im Handwerkskoffer für Erziehende. Einen kleinen Exkurs möchte ich an dieses Kapitel noch anschließen. Ich glaube nämlich, dass wir auch von unseren Kindern sehr viel lernen können. Dazu habe ich im August 2024 eine Kolumne in der Tiroler Tageszeitung verfasst, die hier eine gute Ergänzung darstellt, weil sie auch noch kleine Handwerkszeuge beinhaltet. Damals hatte ich ja schon zwei Semester der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin hinter mir und so nutzte ich die ersten logotherapeutischen und existenzanalytischen Inhalte in der Kolumne und reflektierte diese. Da ich diese Kolumne im Rahmen

meiner beruflichen Tätigkeit in der Diözese Innsbruck verfasst habe, gibt es auch jeweils ergänzende christliche Überlegungen.

5.3 Exkurs: Was ich von meinen Kindern gelernt habe

5.3.1 Weiß-Sehen oder Was ich von meinen Kindern gelernt habe, Teil 1

Vor einiger Zeit habe ich meinen Kindern die Geschichte vom schwarzen Punkt erzählt: *Eines Tages kam ein Professor in die Klasse und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Studentinnen und Studenten auf, die Seite umzudrehen und zu beginnen. Zur Überraschung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite. Nun erklärte der Professor Folgendes: „Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen.“ Die Studierenden waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit. Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie vorzulesen. Alle hatten den schwarzen Punkt beschrieben: seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage, sein Größenverhältnis zum Papier etc. Nun lächelte der Professor und sagte: „Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Alle konzentrierten sich auf den schwarzen Punkt – und das gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns oft nur auf die dunklen Flecken. Unser Leben ist ein Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten und es gibt meist einen Grund zum Feiern. Die Natur erneuert sich jeden Tag, unsere Freundinnen und Freunde, unsere Familie, die Arbeit, die uns eine Existenz bietet, die Wunder, die wir jeden Tag sehen ... Doch wir sind oft nur auf die dunklen Flecken konzentriert – die gesundheitlichen Probleme, der Mangel an Geld, Erwartungshaltungen usw. Nehmen Sie die schwarzen Punkte wahr, doch richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in Ihrem Leben und teilen Sie es mit anderen Menschen!“* Meine Kinder hat diese Geschichte sehr angesprochen. Seither versuchen wir im Leben mehr „weiß zu sehen“, wie es mein Sohn ausdrückt. Auch Jesus ist zu uns auf die Welt gekommen, um uns Leben in Fülle zu bringen, wie es im Johannesevangelium heißt. Und so wünsche ich uns immer wieder die Fähigkeit, dieses Leben in Fülle, das Jesus uns zugesagt hat, wahrzunehmen und mehr „weiß zu sehen“.

5.3.2 Lass das Besen oder Was ich von meinen Kindern gelernt habe, Teil 2

Es ist inzwischen schon ein paar Jahre her. Mein Sohn, damals ein Kleinkind, hat im Wohnzimmer gespielt und ich habe in der Küche aufgeräumt. Nach einer Weile kommt er zu mir und sagt: „Mama, lass das Besen. Ich sehe den Boden ja schon.“ Noch heute schmunzle ich darüber, wenn ich an diese Aussage denke. Ich habe damals das Putzen sein lassen und bin zu meinem Sohn spielen gegangen. Seither überlege ich viel genauer, was jetzt in diesem Moment wirklich Priorität hat. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, nennt das „Anfrage der Stunde“. Jede und jeder von uns ist permanent aufgefordert, Entscheidungen zu treffen. Trinke ich jetzt gemütlich Kaffee mit einer Freundin oder bügle ich die Wäsche? Spiele ich mit meinen Kindern oder checke ich die Mails? Nicht immer fallen diese Entscheidungen leicht. Doch letztlich beinhalten sie viel Freiheit. Das Wesentliche dabei ist aus meiner Sicht die bewusste Entscheidung. Wenn ich mich bewusst für etwas entscheide, trage ich zwar auch die Verantwortung für die Entscheidung und muss mit eventuellen Konsequenzen leben. Andererseits schaffe ich es nur so vom Beifahrer zum Kapitän meines Lebens zu werden.

Bernhard von Clairvaux hat vor fast tausend Jahren Folgendes an einen Schüler geschrieben: „*Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.*“

Für viele von uns ist jetzt im August Ferienzeit. Daher möchte ich Sie dazu ermutigen, das „Besen“ sein zu lassen und Ihre Schale wieder aufzufüllen. Schon in der Bibel steht: Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit (Buch Kohelet)

5.3.3 3D-Sprache oder Was ich von meinen Kindern gelernt habe, Teil 3

Als Kind habe ich liebend gerne Comics gelesen und diese Liebe habe ich an meine Kinder weitergegeben. Warum ich das hier erzähle? Weil es als Erklärung für folgende Begebenheit wichtig ist: Wir saßen vor einiger Zeit am Küchentisch und sind wegen einer Kleinigkeit ins Streiten geraten. Nun wollte eines meiner Kinder helfend einschreiten und hat gemeint, ob wir nicht in 3D-Sprache miteinander sprechen könnten. Meinem Mann und mir war zunächst nicht klar, was damit gemeint ist. Unser Sohn wusste dagegen sofort, was unsere ältere Tochter damit sagen wollte: „Reden wir halt so wie in den Comics, nicht nur die Sprechblasen, sondern auch die Gedankenblasen und erklärenden Text dazu.“ Naja, einen Versuch war es wert: So hat sich unser Gespräch dann in etwa so angehört: „Mama denkt sich: ‚Das ist eine etwas seltsame Idee, aber zumindest haben wir dadurch mit dem Streiten aufgehört‘.“ „Papa sagt: ‚Worüber haben wir gerade diskutiert?‘“

Viktor Frankl meint: „*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.*“ Eine ähnliche Stoßrichtung hat wohl unsere „3D-Sprache“. Seitdem wir uns gegenseitig bei heftigeren Diskussionen daran erinnern, gehen wir mit Meinungsverschiedenheiten merklich anders um. Alleine dieser Moment der Unterbrechung, die kurze Pause, hilft überraschend viel.

Auch Jesus hat uns dies modellhaft vorgelebt. Der Evangelist Johannes berichtet von der Meute, die eine Frau wegen Ehebruchs steinigen wollte. Was macht Jesus: Er „aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde.“ (Johannes 8,6) Jesus macht eine kleine Pause, bevor er antwortet. Gerade in hitzigen Situationen kann ein kurzer Moment der Besinnung sehr hilfreich sein.

Da Frankl auch Humor für viele Lebenssituationen empfiehlt, schließe ich heute mit einem Witz: „*Im alten Jerusalem will eine wildgewordene Masse von Menschen gerade eine Ehebrecherin steinigen. Jesus geht dazwischen und hält eine Predigt, die damit endet: ‚Wer von Euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein!‘ Da fliegt ihm mit voller Wucht ein Stein ins Genick. Jesus dreht sich um und brüllt: ‚Mutter, du nervst langsam!‘*“

5.4 Logotherapie for YOUTH – Logotherapie in Jugendsprache

In diesem letzten praktischen Kapitel möchte ich nun ein Experiment wagen. Jede Generation hat ja ihre eigene Sprache, die für die Eltern- und Großelterngeneration seltsam fremd und unverständlich wirkt. Um nun die wertvollen Gedanken und Überlegungen für die heutige junge Generation fruchtbar zu machen, habe ich die wesentlichen theoretischen Teile dieser Arbeit mithilfe von ChatGPT, einem Tool, das ebenfalls vorwiegend von jungen Menschen genutzt wird, zusammenfassen und in Jugendsprache „übersetzen“ lassen und dann redigiert. Hier nun das Ergebnis.

5.4.1 Logotherapie in kurz & cool

Frankl sagt basically: Jeder Mensch hat Würde — immer. Egal, was passiert.

Wertschätzung ist der Schlüssel, besonders bei Jugendlichen.

Darauf baut seine ganze Theorie auf, die drei Haupt-Bausteine hat:

1. Freiheit des Willens

Menschen können selbst verantwortungsvoll entscheiden, was sie machen — außer wenn Krankheit oder Unreife grad dazwischenfunken.

Bei Jugendlichen logisch: je jünger, desto weniger „Willensmuskeln“.

2. Wille zum Sinn

Jeder Mensch sucht innerlich nach einem Grund, warum er etwas tut.

Das ist die echte Motivation, nicht Geld, Likes oder Komfort.

Jeder Jugendliche möchte etwas Sinnvolles beitragen, in die Welt bringen.

3. Sinn des Lebens

Das Leben hat IMMER Sinn — auch wenn man ihn gerade nicht checkt. Auch im Augenblick ist viel Sinnvolles zu entdecken, denn Leben ist die Gelegenheit etwas Schönes zu tun.

Der Mensch hat 3 Ebenen – wie ein 3D-Charakter

Körper: alles Physische

Psyche: Gefühle, Gedanken, Prägungen

Geist: die Ebene, wo man entscheidet, Werte lebt, liebt, kreativ ist. Der Geist ist wie der Wind, er ist besonders sichtbar, wo er etwas bewegt.

Wenn man nur eine Ebene anschaut, entstehen komplett falsche Bilder — wie wenn du ein 3D-Glas flach fotografiest: es ist nie das ganze Ding.

Der Geist ist der Teil, der einen hochzieht, wenn man eigentlich austicken würde.

Frankl nennt das: „Trotzmacht des Geistes“ — also der Moment, wo du NICHT rum-schreist, obwohl du willst.

Vier Dinge, die man klar unterscheiden muss:

1. Schicksal vs. Freiheit

Ja, du bekommst Sachen mit im Leben — Familie, Erfahrungen, Charakter...

Aber du entscheidest, was du daraus machst.

Verantwortung bleibt bei dir.

Dein Gewissen ist dein „innerer Kompass“.

Deine überwundenen Berge haben dich auch stärker gemacht.

2. Psyche kann krank werden – der Geist bleibt heil

Dein Körper und deine Psyche können stricken.

Aber dein innerer Kern, die geistige Ebene, bleibt stabil und unzerstörbar.

Deshalb hat jeder Mensch Würde — immer.

3. Lust vs. Sinn

Nur Spaß haben reicht nicht für ein erfülltes Leben.

Wirklich motivierend ist, wenn du etwas Sinnvolles tun kannst, etwas das zählt – denn du persönlich bist wichtig, das Leben hat dich unbedingt wollen.

Das nennt Frankl Selbsttranszendenz: über dich selbst hinauswachsen. Auch du löst eine Welle aus, die wichtig ist, die etwas im Kleinen verändern kann.

4. Charakter vs. Persönlichkeit

Charakter = das, was du an Eigenschaften „hast“.

Persönlichkeit = das, was du daraus machst.

Du kannst deinen ersten Impuls übersteuern und bewusst anders handeln.

Die drei Methoden der Logotherapie – in easy

1. Paradoxe Intention

Wenn du Angst hast oder dich verrücktmachst → humorvoll Abstand gewinnen.

Nicht alles ernst nehmen, was dein Kopf dir einflüstert. Du bist viel mehr als deine negativen Gedanken!

2. Dereflexion

Hör auf, dauernd auf deine Probleme zu glotzen.

Fokus weg vom Ego → hin zu dem, was Sinn macht, was dich immer schon begeistert hat.

3. Einstellungsmodulation

Ändere deine Haltung, denke weit und frech über den Tellerrand hinaus → dann ändert sich dein Verhalten fast automatisch.

Hilft bei positiven UND negativen Situationen.

5.4.2 Hilfreiche (Frankl-)Zitate in Jugendsprache

Auch einige wertvolle Zitate im erzieherischen-Kontext habe ich von ChatGPT „übersetzen“ lassen:

„Ich muss mir nicht alles gefallen lassen, nicht einmal von mir selbst.“ (Viktor Frankl)

„Ich muss mir echt nicht jeden Mist geben – nicht mal meinen eigenen.“

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ (Friedrich Nietzsche)

„Wenn du weißt, wofür du's machst, packst du fast alles.“

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ (Albert Schweitzer)

„Der größte Move in deinem Leben ist, dass du alles ändern kannst – einfach indem du anders denkst.“

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entscheidung und unsere Freiheit.“ (Viktor Frankl)

„Zwischen ‚etwas triggert mich‘ und ‚ich raste aus‘ gibt's 'nen kleinen Moment – und in dem Moment entscheidest DU, was passiert.“

„Man soll Hilfe anbieten, aber Verantwortung nicht abnehmen.“ (Elisabeth Lukas)

„Support ja, Verantwortung klauen nein.“

„Stopp der Reduzierung!“ (Viktor Frankl)

„Hör auf, Menschen auf eine Schublade runterzubrechen.“

„Der Mensch hat einen Charakter, aber er ist eine Person — und wird eine Persönlichkeit.“ (Viktor Frankl)

„Du hast bestimmte Eigenschaften, klar. Aber zur Persönlichkeit wirst du erst, wenn du checkst, wie du damit umgehst.“

„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird.“ (Viktor Frankl)

„Der Mensch ist basically das Wesen, das nonstop Entscheidungen trifft. Und worüber entscheidet er? Darüber, wer er im nächsten Moment sein will.“

„Das Gewissen ist ein Sinn-Organ“ (Viktor Frankl)

„Dein Gewissen ist wie ein eingebauter Sinn-Detektor fürs Richtige.“

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, sondern viel mehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet.“ (Viktor Frankl)

„Es geht null drum, was wir vom Leben wollen – wichtig ist nur, was das Leben von uns will.“

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

„Wir stellen eigentlich die falsche Frage, wenn wir wissen wollen, was der Sinn unseres Lebens ist. Eigentlich ist's andersrum: Das Leben stellt uns die Fragen – und wir sind die, die antworten müssen.“

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

„Wenn wir von Mensch zu Mensch 'ne echte Brücke bauen wollen – auch 'ne Brücke zum Verstehen – dann müssen die Brücken nicht von Kopf zu Kopf gehen, sondern von Herz zu Herz.“

Dieses letzte, von Künstlicher Intelligenz „übersetzte“ Zitat, beendet dieses experimentelle Kapitel, in dem es mir ein Anliegen war, wesentliche Inhalte von Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse für junge Menschen verständlich zu machen und ist gleichzeitig eine Überleitung von diesem ausführlichen praktischen Kapitel hin zu abschließenden Überlegungen.

6 Zusammenfassung und abschließende Reflexion

„Liebe, und was du willst, das tu.“

Dieses Zitat vom Hl. Augustinus möchte ich an den Beginn dieses Schlusskapitels stellen. Damit schließt sich letztlich auch der Kreis zum Beginn dieser Arbeit. Als Fundament jeglicher zwischenmenschlichen Interaktion und Kommunikation besonders aber im erzieherischen und pädagogischen Kontext ist die eigene Haltung entscheidend. Wenn diese grundsätzlich liebevoll und wertschätzend ist, dann ist eine stabile Basis gelegt und Fehler, die trotzdem passieren, haben nur harmlose Auswirkungen. „Seien Sie zuversichtlich. Und hätten Sie in der Erziehung praktisch alles verkehrt gemacht, aber würden Sie unbeirrbar in der (selbstlosen) Liebe zu Ihrem Kind verharren, würde es genügen,“ so formuliert es Elisabeth Lukas (Lukas 2023, S. 144).

Diese liebevolle, wertschätzende Haltung „entspringt“ der **geistigen Dimension**. So erfolgen automatisch selbstdistanziertes (von sich und seinen eigenen Befindlichkeiten abgerücktes) und selbsttranszendentes (das eigene Ego übersteigende, auf den jungen Menschen ausgerichtetes) Verhalten. Die Gefahr, sich selbst dabei völlig zu übersehen und zu vergessen, quasi nicht nur mit Hingabe zu erziehen, sondern sich gänzlich herzugeben, ist zwar ein möglicher Straßengraben auf der anderen Seite. Dem Sinnorgan Gewissen folgend, ist eine Entscheidung bzw. ein Verhalten dann sinnvoll, wenn es zum Wohle aller Beteiligten erfolgt, also auch zum Wohle des Erziehenden.¹⁸ Demnach kann dieser Straßengraben der übertriebenen Hergabe durch die Orientierung am Gewissen vermieden werden.

Da Logotherapie und Existenzanalyse vorwiegend auf „sprachlicher“ Intervention basieren, sind auch die Zugänge dieser Arbeit vorwiegend „sprachlicher“ Art. Diese Ansätze sind zweifelsohne sehr hilfreich und eine gute „Gesprächsbasis“ zu den jungen Menschen sowie eine „gemeinsame“ Sprache, sind neben einer tragfähigen, liebevollen Beziehung ein wesentliches Fundament. Dennoch möchte ich an dieser Stelle kritisch anmerken und ergänzen, dass Jugendliche und noch mehr Kinder zutiefst körperlich agieren, sie sind „handlungsorientiert“. Die Psychotherapeutin und Ordensschwester Teresa Hieslmayr meint dazu in einem in der Kleinen Zeitung vom 30. November 2025 abgedruckten Interview, dass wir sinnliche, haptische Möglichkeiten kaum mehr nutzen, was schade sei. Auch in meiner Erfahrung ist manchmal eine Umarmung, wortloses Halten der Hand oder auch ein aufmunternder Blick hilfreicher als noch so viele Worte. „**Zeit, Zärtlichkeit und Zuwendung**“ hat der inzwischen pensionierte Caritas-Direktor der Diözese Innsbruck oft und oft bei Vorträgen die 3 Z der zwischenmenschlichen Beziehung genannt und mit der Zärtlichkeit in dieselbe Kerbe geschlagen.

Ergänzen möchte ich diese 3 Z um zwei weitere, die aus meiner Sicht gut die im praktischen Kapitel skizzierten erzieherischen Handwerkszeuge zusammenfassen:

¹⁸ Die heute stark „in Mode“ befindliche „bedürfnisorientierte Erziehung“ erfährt hier ihre – notwendige – Begrenzung und Korrektur. Ja, die Bedürfnisse eines Säuglings müssen und sollen ehestmöglich erfüllt werden, um eine stabile Bindung zu gewährleisten. Aber auch schon beim Säugling und mit zunehmendem Alter des Kindes umso mehr, darf dies nicht zu einer Selbstausbeutung der Eltern bzw. meist der Mutter führen. Das Wohl aller Beteiligten ist gerade auch das Wohl der nächsten Bezugspersonen. Und hier kann die sinnvollste Alternative sein, sich Hilfe von außen zu holen. Mit zunehmendem Alter ist es dann aus meiner Sicht auch Gebot der Stunde, Kindern eine gewissen Frustrationstoleranz zu „ermöglichen“ bzw. zu erarbeiten. In Frankls Diktion ginge es um die Leidensfähigkeit, die neben der Arbeits- und der Liebesfähigkeit jene drei Fähigkeiten sind, die dem Menschen zu einem „guten“ Leben verhelfen.

Zutrauen und **Zeugnis** (im Sinne von Vorbild). Vor allem das Wissen um die eigene Vorbild-Wirkung ist aus meiner Sicht von entscheidender Bedeutung. Ich arbeite mit jeder Entscheidung und jeder Verhaltensweise an meiner eigenen „Lebens-Statue“, so gibt uns Viktor Frankl mit auf den Weg. Welche Statue möchte ich für meine Kinder sein?

Manchmal kann dieses Wissen um die Bedeutung der eigenen Vorbildwirkung überfordernd und beängstigend wirken. Elisabeth Lukas entlastet uns hier aber mit ihrer Metapher über die Enteisungsanlage, die ein Flugzeug, dessen Zielflughafen hoch oben in den Bergen liegt, von vorneherein eingebaut hat, um auch bei kältesten Temperaturen fliegen zu können (vgl. Lukas 2010, S. 11). So gilt das 4. Z, Zutrauen, also nicht nur den uns anvertrauten jungen Menschen, sondern auch uns selbst. Hildegard von Bingen formuliert denselben Gedanken prägnant in folgendem Satz, mit dem ich diese Arbeit beenden möchte: „***Ich habe alles in mir, wodurch ich wirken kann.***“

7 Literaturverzeichnis

BILLER, Karlheinz und DE LOURDES STIEGELER, Maria 2020: Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter. 3., ergänzte Auflage. Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstenfeldbruck.

CHAPMAN, Gary und CAMPBELL, Ross 2016: Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder – Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. 20. Auflage. Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg an der Lahn.

FRANKL, Viktor E. 2002: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Neuausgabe. Beltz, Weinheim.

FRANKL, Viktor E. 2005: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. 3. Auflage. Huber Verlag. Bern.

FRANKL, Viktor E. 2008: Gesammelte Werke, Band 3, Die Psychotherapie in der Praxis. 1. Auflage. Böhlau Verlag. Wien.

FRANKL, Viktor E. 2016: Der Wille zum Sinn. 7. Auflage. Hogrefe Verlag, Göttingen.

FRANKL, Viktor E. 2023: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 12. Auflage. Dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München.

JUUL, Jesper 2010: Pubertät. Wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. 6. Auflage. Kösel-Verlag, München.

JUUL, Jesper 2023: Es gibt keine unerreichbaren Jugendlichen! 2. Auflage. Kösel-Verlag, München.

LUKAS, Elisabeth 2010: Dein Leben ist deine Chance. Anregungen zu einer sinnvollen Lebensgestaltung. 2. Auflage. Verlag Neue Stadt, München.

LUKAS, Elisabeth 2024: Familienglück. Verstehen – Annehmen – Lieben. 1. Auflage. Butzon & Bercker, Kevelaer.

LUKAS, Elisabeth 2023: Lehrbuch der Logotherapie – Menschenbild und Methoden. 5., aktualisierte und ergänzte Auflage. Profil Verlag, München, Wien.

LUKAS, Elisabeth 2021: Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben begleiten. Erweiterte Neuauflage. Verlag Neue Stadt GmbH, München.

LUKAS, Elisabeth 2005: Der Seele Heimat ist der Sinn. Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl. 7. Auflage. Kösel-Verlag, München.

SCHECHNER, Johanna und ZÜRNER, Heidemarie 2020: Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis. 5. Auflage. Braumüller, Wien.

WAIBEL, Eva Maria 2017: Erziehung zum Sinn – Sinn der Erziehung. 1. Auflage. Beltz Juventa, Weinheim Basel.

8 Anhang: Hilfreiche Metaphern in Jugendsprache

Im Anhang finden sich nun noch einige Metaphern, auf die zum Teil in der Arbeit verwiesen wird – wieder mittels ChatGPT übersetzt in Jugendsprache. Viel Vergnügen!

Von der Brücke springen?

Also stell dir vor: Jemand springt von ner Brücke ins Wasser. Alle, die da rumstehen, kriegen das mit. Und einer von denen zögert keine Sekunde – er springt direkt hinterher, um den Typen zu retten.

Später fragt man ihn so: „Ey, wie hast du dich in dem Moment entschieden? Wie konntest du das einfach machen?“

Und er sagt: „Entschieden? Ich hab gar nicht nachgedacht, das war einfach klar für mich. Ich musste das tun.“

Jetzt kommt die eigentliche Frage:

Nur weil's für ihn selbstverständlich war – heißt das, es war keine krasse Leistung?

Weil mal ehrlich: Da lieben bestimmt zig andere Leute über die Brücke. Die haben's auch gesehen – und trotzdem nix gemacht. Für die war's halt nicht selbstverständlich.

Und genau das ist der Punkt:

Dass es für ihn selbstverständlich war, reinzuspringen – das ist die Leistung!

Denn dass sowas für jemanden selbstverständlich wird, ist halt keine Selbstverständlichkeit.

Irgendwann in seinem Leben hat dieser Typ mal Entscheidungen getroffen, die ihn so geprägt haben, dass er in diesem Moment einfach handelt, ohne zu überlegen. Und genau da zeigt sich, was für ein Mensch er geworden ist.

Also: Nichts ist von Anfang an selbstverständlich.

Aber man kann so leben, dass gute Dinge irgendwann selbstverständlich werden

#Lebensgeschichten #DeepTalk #Storytime #ViktorFrankl #Mut #Selbstreflexion #Inspiration #MindsetShift #Brücke #Entscheidung #Persönlichkeitsentwicklung #Inner-Growth

Der Wolf, den ich füttere

Ein alter Indianer sitzt mit seinem Enkel am knisternden Lagerfeuer. Funken steigen in den Nachthimmel, als der Alte leise sagt:

„Weißt du, manchmal fühlt es sich an, als würden in meinem Herzen zwei legendäre Wölfe gegeneinander kämpfen.

Der eine ist pure Dunkelheit – voller Hass, Wut und Zerstörungskraft.

Der andere strahlt wie ein Lichtwolf – voller Liebe, Ruhe und echtem Mitgefühl.“

Der Junge schaut ihn mit großen Augen an, als wäre das die wichtigste Frage seines Lebens:

„Und welcher Wolf gewinnt diesen epischen Kampf?“

Der Alte schaut ins Feuer, als könnte er darin die Antwort sehen, und sagt schließlich:

„Der Wolf, den ich füttere.“

Die russische Story von Himmel und Hölle

Ein Rabbi geht zu Gott und sagt: „Ey Herr, ich würd mir gern mal die Hölle reinziehen... und auch den Himmel.“

Gott so: „Alles klar, nimm Elia mit, der zeigt dir das.“

Also nimmt der Prophet den Rabbi an die Hand und führt ihn in einen riesigen Raum. Überall hocken Leute mit mega langen Löffeln. In der Mitte steht ein Topf auf'm Feuer, voll mit richtig leckerem Essen. Die Leute versuchen dauernd, mit ihren XXL-Löffeln

was rauszuholen – klappt auch, aber die kriegen's nicht in den Mund, weil die Löffel viel zu lang sind.

Die sehen deswegen voll fertig aus: dünn, bleich, komplett am Ende.

Der Rabbi checkt gar nix: „Was war das denn bitte für'n komischer Raum?“

Elia: „Brudi... das war die Hölle.“

Sie gehen in den nächsten Raum. Und Überraschung: Alles exakt wie vorher. Wieder die langen Löffel, wieder der Topf mit nice Essen.

Aber diesmal sind die Leute gut drauf: gesund, satt, happy.

Der Rabbi guckt genauer hin – und dann peilt er's:

Die Leute füttern sich einfach gegenseitig. Sie helfen einander, statt zu versuchen, allein klarzukommen.

Und in dem Moment weiß der Rabbi ganz genau, wo er jetzt ist: im Himmel.