



SubstanzIELLE Ehekrise – Interventionen aus der Logotherapie und Existenzanalyse

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

Verfasser:

Ing. Mag.(FH) Werner Praxmarer
Frax 514
6232 Münster

Datum und Ort:

Münster, am 11. Dezember 2025

Lehrgang:

PSB Innsbruck 2023 – 2026

*Nicht das Straucheln ist entscheidend,
sondern das Wiederaufrichten,
nicht die Resignation,
sondern die Hoffnung.*

Franz König
(Wiener Erzbischof, 1905 – 2004)

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Münster, 11. Dezember 2025



(Unterschrift Werner Praxmarer)

Gender-Hinweis

In dieser Diplomarbeit wird das generische Maskulin zur besseren Lesbarkeit verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich - sofern nicht anders kenntlich gemacht - auf alle Geschlechter.

Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht die Anwendung logotherapeutischer und existenzanalytischer Interventionen an einem Fallbeispiel im Verlauf einer existentiellen Ehekrise, die in der Scheidung endet, mit dem Ziel, Handlungsempfehlungen für die Praxis der Lebens- und Sozialberatung abzuleiten. Aufbauend auf den Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse sowie ergänzenden systemischen und kommunikationstheoretischen Modellen wird ein anonymisierter Einzelfall über mehrere Beratungsstunden analysiert. Zentrale Fragestellung ist: Welche Phasen durchläuft eine Person von der fortgeschrittenen Ehekrise bis hin zur geschiedenen Person und welche Beratungsinterventionen erscheinen jeweils am geeignetsten zu sein?

Die Analyse zeigt, dass eine phasenorientierte Kombination aus sinnzentrierten (logotherapeutischen) und systemischen Interventionen in den meisten Phasen wirksam ist — insbesondere bei der Förderung von Verantwortung, Sinnfindung und Haltung gegenüber unvermeidbarem Leiden und einer unveränderbaren Situation. Einschränkungen ergeben sich aus der Einzelfallmethode und der Fiktionalisierung des Falls; Vorschläge für die Praxis und weiterführende Forschung werden diskutiert.

Schlüsselwörter: Logotherapie und Existenzanalyse, Ehekrise, Trennungsprozess, Paarberatung, Sinnfindung, Reifeprozess, Einzelfallstudie

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	3
Abstract	4
1. Einleitung	7
1.1 Einführung in das Thema	7
1.2 Problemstellung und Motivation	7
1.3 Zielsetzung und Fragestellung	7
1.4 Aufbau der Arbeit.....	8
2. Theoretische Grundlagen	9
2.1 Logotherapie und Existenzanalyse.....	9
2.2 Relevante Theorien, Modelle und Definitionen.....	10
2.2.1 Sinnstraßen und Werte	10
2.2.2 Einstellungsmodulation	11
2.2.3 Dereflexion	11
2.2.4 Paradoxe Intention.....	12
2.2.5 Sokratischer Dialog.....	12
2.2.6 Dreiteiliges Fragenschema in der Paarberatung	13
2.2.7 Tragische Trias	14
2.2.8 Problemhierarchie.....	15
2.2.9 Bühne der Gefühle.....	15
2.2.10 Dimensionalontologie und Sternenhimmel der Möglichkeiten	17
2.2.11 Das Urvertrauen	18
2.2.12 Vakatwucherung, Vergötzung und Verlust an Urvertrauen	18
3. Methodik	20
3.1 Forschungsdesign	20
3.2 Datenerhebung.....	20
3.3 Auswertung	21
4. Beratungsprozess: Fallanalyse	22
4.1 Vorstellung der Klientin und Ausgangslage.....	24
4.2 Phasen des Beratungsprozesses und eingesetzte Interventionen.....	24
5. Diskussion	27
5.1 Bezug zur Fragestellung	27

5.2 Vergleich mit aktueller Forschung	27
5.3 Kritische Reflexion	27
6. Fazit und Ausblick	29
7. Literaturverzeichnis	30

1. Einleitung

1.1 Einführung in das Thema

Ehekrisen und Trennungsprozesse gehören gemäß der Österreichischen Institution „familienberatung“, die vom Bundeskanzleramt, Sektion Familie und Jugend gefördert wird, zu den häufigsten Anliegen in der Lebens- und Sozialberatung. Sie sind nicht nur mit erheblichen psychischen Belastungen verbunden, sondern werfen für die Betroffenen auch existenzielle Fragen auf: Wer bin ich ohne die Beziehung? Welchen Sinn hat das Erlebte? Wie kann ich mit Verlust, Schuld und Zukunftsängsten umgehen? Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl bietet mit ihrem Fokus auf Sinnsuche, Verantwortung und Haltung gegenüber dem Unabänderlichen einen spezifischen Zugang mit ihrer Einstellungsmodulation, um diese Fragen im Beratungsprozess zu bearbeiten (Frankl; 2007; S. 66 ff).

1.2 Problemstellung und Motivation

Obwohl systemische und kognitive Methoden in der Paarberatung weit verbreitet sind, ist die Rolle der Logotherapie und Existenzanalyse bislang wenig explizit erforscht (Lebow; 2022; Internet). Es besteht Unsicherheit darüber, in welchen Phasen des Trennungsprozesses logotherapeutische und existenzanalytische Interventionen besonders hilfreich sind und wie sie mit anderen Beratungstechniken kombiniert werden können (Schulenberg; 2009; Internet).

Die vorliegende Arbeit will zur Praxisrelevanz der Logotherapie und Existenzanalyse im Kontext der Paarberatung beitragen und aufzeigen, wie Sinnfindung und Selbsttranszendenz in Krisensituationen gestärkt werden können, wobei jeweils das „Werdbare“ (Lukas, 2001, S. 145) im Zentrum steht.

1.3 Zielsetzung und Fragestellung

Ziel dieser Arbeit ist es, anhand einer anonymisierten Fallanalyse die Wirksamkeit logotherapeutischer und existenzanalytischer Interventionen im Verlauf einer Ehekrise bis zur Scheidung zu analysieren und daraus praxisrelevante Empfehlungen abzuleiten.

Die zentrale Fragestellung lautet: Welche Phasen durchläuft eine Person von der Ehekrise bis zur geschiedenen Person und welche Beratungsinterventionen erscheinen jeweils am geeignetsten zu sein?

1.4 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen Teil, eine Darstellung der Methodik, die Analyse eines Beratungsprozesses, eine Diskussion der Ergebnisse sowie ein Fazit und einen Ausblick.

2. Theoretische Grundlagen

Das Kapitel „Grundlagen“ enthält die Erläuterung zur Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Emil Frankl, sowie die Ausführungen zu Interventionen und Intentionen aus dem Fachgebiet, die für diese Arbeit von unmittelbarer Relevanz sind.

2.1 Logotherapie und Existenzanalyse

Ausgehend von der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers entwickelte der Psychiater und Neurologe Viktor Emil Frankl einen eigenständigen Ansatz, den er „Logotherapie und Existenzanalyse“ nennt (Batthyany et. al; 2006; S. 298 – 300).

Die damit von Viktor E. Frankl begründete Logotherapie kann in die Vielfalt psychotherapeutischer Heilverfahren nach zwei Gesichtspunkten eingeordnet werden:

- Nach W. Soucek stellt sie die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ dar, in der mit dem „Willen zum Sinn“ im Menschen, der typische Forschungsschwerpunkt charakterisiert wird (Soucek; 1948; S. 594 – 595).
- In den amerikanischen Lehrbüchern zählt die Logotherapie und Existenzanalyse zur „third force“ in der Psychotherapie, wobei dies im Kontext der Zuteilung zur Existenzialpsychiatrie – in Europa Humanistische Psychologie genannt – zu sehen ist (Lukas; 2023; S. 15-16).

Die Logotherapie und Existenzanalyse unterscheidet sich zur Humanistischen Psychologie dahingehend - beziehungsweise führt über die „third force“ darüber hinaus -, dass nicht die Selbstverwirklichung des Menschen das oberste Ziel sein kann. In der Logotherapie und Existenzanalyse steht die Selbsttranszendenz des Menschen sozusagen über der Selbstverwirklichung (Lukas; 2023; S. 15-16).

2.1.1 Drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse

Freiheit des Willens: Jeder Mensch ist potenziell willensfrei, auch wenn diese Freiheit durch äußere Umstände eingeschränkt sein kann. Die Logotherapie ist

eine nondeterministische Psychologie und betont die Möglichkeit, sich zu den Gegebenheiten des Lebens zu verhalten (Lukas; 2023; S. 17).

Wille zum Sinn: Der Mensch strebt nach Sinn und sucht in jeder Lebenssituation nach einer sinnvollen Aufgabe oder Haltung. Die Sinnerfüllung ergibt sich aus dem Zusammenspiel zwischen innerem Streben und äußerem Sinnangeboten (Lukas; 2023; S. 18).

Sinn des Lebens: Das Leben hat einen bedingungslosen Sinn, der unter keinen Umständen verloren geht. Dieser Sinn muss jeweils individuell entdeckt und verwirklicht werden (Lukas; 2023; S. 19).

2.1.2 Abgrenzung zu anderen Ansätzen

Während die Humanistische Psychologie die Selbstverwirklichung als höchstes Ziel sieht, betont die Logotherapie die Selbsttranszendenz, also die Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen und sich auf Werte, Aufgaben oder andere Menschen zu beziehen (Lukas; 2023; S. 15-16).

2.2 Relevante Theorien, Modelle und Definitionen

2.2.1 Sinnstraßen und Werte

Der Sinn ist an eine einmalige und einzigartige Situation gebunden, währenddessen es darüber hinaus Sinn-Universalien gibt, die auf das Mensch sein als solches bezogen sind. Diese Sinnmöglichkeiten werden auch Werte genannt (vgl. Frankl; 2008; S. 89).

Werte sind zu verstehen als eine explizite oder implizite, für ein Individuum oder eine Gruppe, charakteristische Vorstellung des Wünschenswerten, die die Auswahl aus den verfügbaren Modi, Mitteln und Zielen des Handelns beeinflussen (Kluckhohn 1951, S. 395).

Frankl unterscheidet drei Wege zur Sinnfindung (Frankl; 2007; S. 91 – 93):

- **Schöpferische Werte:** Sinn durch schöpferisches Tun und Gestalten.
- **Erlebniswerte:** Sinn durch das Erleben von Schönheit, Natur, Kunst oder Liebe.

- **Einstellungswerte:** Sinn durch die Haltung zu unabänderlichem Leid oder Schicksal.

Während die schöpferischen Werte durch Tun verwirklicht werden, werden die Erlebniswerte durch passives Aufnehmen von Welt (Natur, Kunst) in das Ich realisiert. Die Einstellungswerte jedoch werden dort verwirklicht, wo Unabänderliches – Schicksalhaftes – als solches hingenommen werden muss. In der Weise, wie jemand diese Dinge auf sich nimmt, ergibt sich eine Fülle von Wertmöglichkeiten, womit sich nicht nur im Schaffen und Freuen das Leben erfüllen mag, sondern auch noch im Leiden, in dem man die Einstellung zum Leid ändert (vgl. Frankl; 2007; S.156-157).

2.2.2 Einstellungsmodulation

Einstellungsänderung bedeutet soviel wie Veränderung einer fixierten Auffassung. Um diese erreichen zu können, werden unter anderem Metaphern verwendet, da es oft leichter fällt, sich anhand einer Geschichte der Thematik zu nähern. Die Einstellungsänderung zielt auf eine angemessene Einstellung zu positiven oder negativen Sachverhalten des menschlichen Lebens. Die individuelle Einstellung hat kognitive und affektiv motivationale Anteile. Ist sie erreicht, kann der Mensch vorhandene Ressourcen zum Erhalt seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens nutzen (Biller et al; 2008; S. 229).

Die Einstellungsmodulation fördert die Trotzmacht des Geistes, verbessert die Einstellung zu Negativem und ermöglicht dessen Bewältigung. Sie fördert den Willen zum Sinn, verbessert damit die Einstellung zu Positivem und fördert dessen Ausschöpfung (Lukas; 2023; S. 116).

2.2.3 Dereflexion

Dereflexion bedeutet das Wegdenken von etwas oder das Ignorieren von sich selbst, um damit die Zuwendung zu sinnvollen Inhalten zu erreichen. Sie ist eine der vier zentralen Techniken in der Logotherapie und macht den Kopf frei von Problemen und damit frei für neue Sinnmöglichkeiten (Biller et al; 2008; S. 42).

Indikation der Dereflexion bei Hyperreflexion, bei Beobachtungszwang, bei Schlafstörungen und bei Sexualstörungen (Biller et al; 2008; S. 43).

Die Dereflexion stärkt die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz, reduziert Egozentrierung und Hyperreflexion und deren Auswirkungen (Lukas; 2023; S. 116).

2.2.4 Paradoxe Intention

Die paradoxe Intention leitet den Angstpatienten an, sich genau das herbeizuwünschen bzw. das vorzunehmen, wovor er sich fürchtet. Diese Konfrontation mit der Angst soll möglichst übertrieben und mit einem entspannenden humorvollen Unterton ausgestaltet werden. Dadurch kann sich der Klient von seiner Angst distanzieren und sein krankmachendes Vermeidungsverhalten unterbrechen (Biller et al; 2008; S. 282).

Die Anwendung der paradoxen Intention ist gebunden an (Biller et al; 2008; S. 282):

- Eine exakte Diagnose von Erwartungsängsten
- Einer Vertrauensbasis zwischen Klienten und Therapeuten
- Einer gründlichen Information über den Zusammenhang des angstneurotischen Geschehens
- Einer Einführung in die Sichtweise, dass Menschen zurecht ein Urvertrauen ins Leben haben.

Die paradoxe Intention stärkt die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung, distanziert von psychogenen Auslösern und macht diese unwirksam (Lukas; 2023; S. 116).

2.2.5 Sokratischer Dialog

Sinn muss gefunden werden und er kann nur von der Person selbst gefunden werden. Sinnfindung läuft auf eine Gestaltwahrnehmung hinaus, auf die Möglichkeit, die Wirklichkeit so oder so zu verändern (Frankl; 1991; S. 29 – 30).

Durch gezieltes Fragen und Gegenfragen soll der hilfesuchenden Person die eigene Einsicht ihrer Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten bewusst gemacht werden. Im Sinne der von Sokrates konzipierten Weise handelt es sich hier um eine Art geistige Hebammenarbeit – der Prozess der Einsichtsfindung und der Inhalt der Einsicht geht von der Person aus (Batthyany et al; 2006; S. 300).

2.2.6 Dreiteiliges Fragenschema in der Paarberatung

Lukas E. (2003) beschreibt in „Kleines 1x1 der Seelenkunde. Impulse zur Selbsthilfe“ nachfolgend beschriebene Beratungsmethode.

Es wird eine bestimmte Konfliktsituation geschildert, die den Zündstoff der gegenseitigen Kränkungen bildet.

Stufe 1: Einfühlen in die andere Person

- „Was meinen Sie, was Ihre Frau so traurig, enttäuscht, wütend macht?“
- „Was meinen Sie, was Ihren Mann so traurig, enttäuscht, wütend macht?“
- Kontrollfrage an beide: „Liegt Ihr Partner mit seiner / ihrer Vermutung richtig?“

Bei Zustimmung weiter zu Stufe 2; ansonsten erläutert er / sie was so kränkend / traurig / wütend macht.

Stufe 2: Eigene Freiheit, Möglichkeiten des eigenen Entgegenkommens

- „Für den Fall, dass Sie wieder in eine ähnliche Konfliktsituation kommen sollten, können Sie sich eine persönliche Möglichkeit ausdenken, die verhindern würde, dass Ihre Frau so stark getroffen wird? Sehen Sie irgendeinen Schritt in Richtung Kränkungsvermeidung?“
- „Für den Fall, dass Sie wieder in eine ähnliche Konfliktsituation kommen sollten, können Sie sich eine persönliche Möglichkeit ausdenken, die verhindern würde, dass Ihr Mann so stark getroffen wird? Sehen Sie irgendeinen Schritt in Richtung Kränkungsvermeidung?“
- Kontrollfrage an beide: „Würde der Schritt, den Ihr Partner / Ihre Partnerin genannt hat, tatsächlich eine Erleichterung und Konfliktlinderung bedeuten?“

Bei Zustimmung weiter zu Stufe 3; ansonsten Erklärung, was besser wäre → dann weiter ohne Diskussion zu Stufe 3.

Stufe 3: Verantwortung – was erwartet das Leben (Sinn der Situation) von mir als Mensch

- „Sind Sie bereit, den entdeckten Schritt auf Ihre Partnerin hin zu vollziehen, und zwar unabhängig davon, ob Ihre Frau auf Sie zugehen wird?“
- „Sind Sie bereit, den entdeckten Schritt auf Ihren Partner hin zu vollziehen, und zwar unabhängig davon, ob Ihr Mann auf Sie zugehen wird?“
- Kontrollfrage an beide: „Freuen Sie sich, sich darauf überraschen zu lassen, sich diesen Schritt schenken zu lassen, ohne darauf zu pochen, ihn einzufordern?“

Dieser Schritt ist ein Schritt der Liebe, nicht der Berechnung, er ist ein Geschenk und kein Handel.

2.2.7 Tragische Trias

Tragik ist ein schweres, schicksalhaftes, von Menschen nicht beeinflussbares, von Trauer und Mitempfinden begleitetes Leid. Tragisch, also schicksalhaft und somit unbeeinflussbar äußerst negativ getötet ist ein Ereignis, ein Geschehen, ein Geschick, wenn im Ringen mit erhabenen und übermächtigen Gewalten hohe Werte oder Güter untergehen oder vernichtet werden (Biller; 2008; S. 473).

In der Logotherapie wird die Dreiheit Leid – Schuld – Tod Tragische Trias genannt (Biller et al; 2008; S. 474).

Tragisch ist die Dreiheit deshalb, weil sie (Biller et al; 2008; S. 474):

- für jeden Menschen schicksalhaft, also unvermeidlich ist
- häufig mit Schmerzen einhergeht, gegen die der Mensch unter Umständen vergeblich ankämpft und
- den Menschen in einen nicht zu gewinnenden Kampf gegen den Tod hineinführt.

Aber: Tragische Trias kann dem Sinn des Lebens nichts anhaben! (Biller et al; 2008; S. 474). In Wirklichkeit kann weder Leid noch Schuld noch Tod dem Leben dessen Sinn nehmen (Frankl; 2002; S. 142).

Wann immer man mit einer Situation konfrontiert wird, die wir nicht abändern können, gibt es immer noch die Möglichkeit, unsere Einstellung zur Situation zu ändern – unsere Einstellung und uns selbst, indem wir reifen und wachsen, über uns selbst hinauswachsen (Biller et al; 2008; S. 474).

Dies gilt gleichermaßen für die drei Komponenten der Tragischen Trias, insofern, dass sich (Biller et al; 2008; S. 474):

- Leid transformieren lässt in Leistung
- Schuld in Wandlung und
- Vergänglichkeit menschlichen Daseins in einen Ansporn zu verantwortetem Tun

2.2.8 Problemhierarchie

Die Werte- oder Problemhierarchie beruht auf der Annahme, dass Menschen in Situationen mit mehreren möglichen Handlungs- oder Bewertungsoptionen stehen, und dass es für sinnvolles Handeln notwendig ist, eine Hierarchie dieser Werte oder Problemaspekte herzustellen. Man stellt sich die Frage, welche Werte in dieser Situation Relevanz haben – schöpferische Werte – Erlebniswerte – Einstellungswerte. Daraufhin kann eine Rangordnung vorgenommen werden, welcher Problemaspekt als erstes behandelt werden soll. Eine solche Hierarchie verschafft Klarheit darüber, was jetzt „Priorität“ hat und lenkt damit das Handeln (Biller et al; 2008; S. 519 – 529).

2.2.9 Bühne der Gefühle

Die Intervention „Bühne der Gefühle“ wurde im Rahmen des Beratungsprozesses eingesetzt, um emotionale Erlebnisinhalte szenisch erfahrbar und reflektierbar zu machen. Sie kombiniert Elemente aus der Psychodrama-Methode nach Moreno (1946/1953) mit Ansätzen des *Embodiment* (Storch et al., 2006; Damasio, 1999).

Im Kern versteht sich die „Bühne der Gefühle“ als szenisch-symbolische Darstellung innerer Erlebniszustände. Emotionen werden dabei auf einer realen oder imaginären „Bühne“ verkörpert, um sie wahrnehmbar, benennbar und bearbeitbar zu machen. Durch die szenische Externalisierung und körperliche Aktivierung werden affektive, kognitive und physiologische Ebenen des Erlebens

integriert, wodurch Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation gefördert werden (Cruz et al., 2018; Berghs et al., 2022).

Rahmen und Vorbereitung

Nach einer kurzen Einführung wird der Klientin der symbolische Charakter der „Bühne“ erläutert. Sie wählt eine aktuelle emotionale Situation aus, die im Mittelpunkt stehen soll.

Inszenierung

Die Klientin stellt die Emotion körperlich-gestisch dar (z. B. durch Haltung, Bewegung oder Position im Raum). Der Raum fungiert als „Bühne“, auf der Gefühle Gestalt annehmen. Durch diese körperliche Verkörperung („embodiment“) werden implizite emotionale Schemata aktiviert (Damasio, 1999; Storch et al., 2006).

Exploration und Rollenerweiterung

Im Sinne des Psychodrama-Prinzips der *Surplus Reality* (Moreno, 1953) wird das Gefühl als eigenständige „Rolle“ betrachtet, mit der interagiert werden kann. Die Klientin kann zwischen Positionen wechseln, Fragen an das Gefühl richten oder alternative Perspektiven einnehmen.

Reflexion und Integration

Nach der szenischen Phase folgt eine verbale Reflexion, in der Bedeutungen, Auslöser und Handlungsmöglichkeiten besprochen werden. Ziel ist eine kognitive und emotionale Integration des Erlebten (Berghs et al., 2022).

Indikation und Zielsetzung

Die Intervention eignet sich insbesondere für Klienten mit eingeschränkter Affektwahrnehmung, inneren Konflikten oder übermäßig kognitivem Problemerleben. Ziel ist die Förderung emotionaler Bewusstheit, der Ausbau von Selbstmitgefühl und die Entwicklung neuer Einstellungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Methodische Einordnung

Die „Bühne der Gefühle“ ist kein standardisiertes Manual, sondern eine erlebnisorientierte, prozessorientierte Intervention im Spektrum szenisch-

symbolischer Verfahren. Sie ist theoretisch im Psychodrama (Moreno) und empirisch in der Embodiment-Forschung verankert. Studien zeigen, dass szenisch-körperorientierte Verfahren emotionale Verarbeitung, Empathie und Selbstwirksamkeit signifikant fördern können (Berghs et al., 2022; Cruz et al., 2018).

2.2.10 Dimensionalontologie und Sternenhimmel der Möglichkeiten

Die Dimensionalontologie ist ein anthropologisch-ontologisches Grundmodell von Viktor E. Frankl im Rahmen der Existenzanalyse und Logotherapie. Es geht davon aus, dass das menschliche Sein in drei miteinander verflochtenen Dimensionen angesiedelt ist:

- die somatische (körperliche) Dimension,
- die psychische (seelische) Dimension,
- die noetische (geistige) Dimension.

Frankl betont, dass die geistige Dimension nicht auf die psychische reduzierbar ist, sondern „über“ dem Psychophysikum steht: Der Mensch ist nicht nur Leib und Psyche, sondern zugleich Geist / Person mit Freiheit, Verantwortung und Sinn-Dimension (Lukas; 2023; S. 21 – 26).

Der Mensch ist eine Einheit trotz der ontologischen Differenz zwischen den Dimensionen. Es gelten laut Frankl zwei „Gesetze“ der Dimensionalontologie:

Widerspruchsregel: Ein und derselbe Gegenstand, wenn er aus seiner Dimension heraus in niedrigere projiziert wird, zeigt widersprüchliche Abbildungen (z. B. ein Zylinder als Kreis und Rechteck) (Biller et al; 2008; S. 46).

Mehrdeutigkeitsregel: Verschiedene Gegenstände können dieselbe Abbildung zeigen, wenn sie in eine niedrigere Dimension projiziert werden. Diese Regeln veranschaulichen, dass das Geistige nicht vollständig durch das Psychische oder Somatische erklärbar ist (Biller et al; 2008; S. 46).

Der Ausdruck „Sternenhimmel der Möglichkeiten“ wird metaphorisch in der logotherapeutischen und existenzanalytischen Literatur verwendet, um das Bild zu beschreiben, dass Menschen — selbst in schwierigen Lebenslagen — eine

Vielzahl von Möglichkeiten zur Wahl haben. In der Beratung nach Frankl wird damit verdeutlicht, dass nicht nur eine feste Linie vorgezeichnet ist, sondern Freiheit besteht, sich zu Möglichkeiten zu verhalten, und so Sinn zu gestalten. Das Bild lädt dazu ein, „staunend die Fülle der Möglichkeiten zu gewahren“, statt ausschließlich das Unvermeidliche zu sehen (Lukas, o. J.).

In der logotherapeutischen Praxis wird empfohlen, Klienten „auf ihren persönlichen Freiraum“ hinzuweisen und sich „ihres momentanen Sternenhimmels“ bewusst werden zu lassen (Lukas, o. J.).

Das Bild vermittelt Hoffnung, Wahlfreiheit, Verantwortung und Sinn: Wer sich einer Möglichkeit zuwendet, macht sie zur Realität und „verewigt“ so etwas, das vorher nur möglich war (Lukas, o. J.).

2.2.11 Das Urvertrauen

Urvertrauen ist die Grundlage für Vertrauen überhaupt. Es ist keine dauerhaft erworbene Errungenschaft oder gar ein psychischer Besitz, sondern stets eine fortwährend gefährdete Balance im Hinblick auf Misstrauen. Es kann durch äußere Einflüsse verloren gehen und wieder gefunden werden (Biller et al, 2008, S. 498).

Da das Urvertrauen aber in der (unverlierbaren) geistigen Dimension des Menschen gründet, ist es reaktivierbar. Es ist genauso niemals ‚weg‘, wie die Würde und der Wert eines Menschen“ (Lukas, 2012, S. 47).

Aus der Vertrauenserfahrung mit anderen Menschen entsteht das Urvertrauen. Aus der Summe aller Vertrauenserfahrungen bildet sich das Grundvertrauen. Es beruht auf der Wahrnehmung eines tiefen, letzten Gehaltenseins in der Welt, das wir ahnend empfinden (Längle, 2013, S. 76).

2.2.12 Vakatwucherung, Vergötzung und Verlust an Urvertrauen

„Vakatwucherung“ bezeichnet das Hineinwuchern seelischer Krankheiten in ein Sinn- und Wertevakuum. Psychische Störungen beanspruchen Platz im Leben eines Menschen, was voraussetzt, dass von vornherein Platz für sie da war: ein überflüssiges Kontingent an Zeit, Konzentration und Spannung (Lukas; 2011; S. 172).

Bei den reaktiven Depressionen ist es nicht viel anders, denn es braucht auch hier geräumigen Platz im Leben eines Menschen. Nur dass bei ihnen jenes Vakuum dadurch entstanden ist, dass ein Wert, der diesen Platz zuerst innehatte, auf dramatische Weise verloren ging. Die Unwiederbringlichkeit des Verlorenen erzeugt jenes Vakuum, in das eine reaktive Depression hineinwuchern kann (Lukas; 2011; S. 172 – 173).

„Vergötzung“ ist der Fachausdruck für das Wirrwarr an Einseitigkeit, Fixierung, Fanatisierung, Reduzierung, Isolierung und Symbiotik, das ungesund überzogene Strebungen kennzeichnet. Man setzt auf das Eine, man erträgt das Leben nicht ohne das Eine, man ist abhängig von dem Einen. Derlei Vergötzung bildet die Wiege der reaktiven Depression. Das Du oder die Arbeitsstelle müssen bloß noch abhandenkommen und die Depression entsteigt der Wiege (Lukas; 2011; S. 173).

„Verlust an Urvertrauen“ hat den stärksten Tiefgang. Da im Leben alles verlierbar ist, gibt es nur eine metaphysische Geborgenheit – oder gar keine. Der im Urvertrauen geborgene Mensch fühlt sich nie allein. Im Gegensatz dazu fühlt sich der nicht darin geborgene auf infernalische Weise allein. Dieser Mensch ist der Alleingelassene schlechthin, dessen Elend sein ganzes Dasein durchtönt. Jede Zurückweisung, die er erfährt, ruft ihm schmerhaft seine Verlassenheit in Erinnerung. Jeden Misserfolg, den er erntet, drückt ihn noch traumatischer in die Verlassenheit hinein (Lukas; 2011; S. 173).

3. Methodik

3.1 Forschungsdesign

Die vorliegende Arbeit basiert auf einer qualitativen Einzelfallstudie, die den Verlauf und die Dynamiken eines logotherapeutisch und existenzanalytisch orientierten Beratungsprozesses untersucht. Im Zentrum steht die Analyse des Beratungsverlaufs einer Klientin, die sich in einer substanzialen, existentiell bedeutsamen Ehekrise befindet, welche letztlich in eine Scheidungssituation mündet.

Die Untersuchung erfolgt retrospektiv auf Grundlage detaillierter Beratungsprotokolle, die eine dichte Beschreibung der Interaktions- und Reflexionsprozesse zwischen Berater und Klientin ermöglichen (vgl. Clifford Geertz 1973). Die Methode gestattet es, die prozessualen Entwicklungen, Deutungsmuster und Sinnfindungsbewegungen der Klientin im Kontext der Krisenbewältigung herauszuarbeiten.

Die Einzelfallstudie folgt dem hermeneutischen Paradigma qualitativer Forschung (vgl. Philipp Mayring 2015; Uwe Flick 2019) und zielt auf ein tiefenhermeneutisches Verständnis der individuellen Erlebens- und Verarbeitungsprozesse ab. Durch die methodische Rekonstruktion der Beratungsverläufe wird angestrebt, strukturierende Sinnzusammenhänge sowie Wirkfaktoren logotherapeutischer Interventionen zu identifizieren.

In theoretischer Hinsicht ist die Arbeit in der existenzanalytisch-logotherapeutischen Tradition nach Viktor E. Frankl verankert. Die grundlegende Fragestellung lautet, wie logotherapeutische Konzepte – insbesondere Selbstdistanzierung, Einstellungsmodulation und Sinntranszendenz – im Beratungsprozess wirksam werden und wie sie die Bewältigung existentieller Krisen unterstützen können.

3.2 Datenerhebung

Die Datengrundlage bilden elf dokumentierte Beratungssitzungen, die zwischen Januar 2024 und September 2025 stattfanden. Die Sitzungen wurden anonymisiert und inhaltlich ausgewertet.

3.3 Auswertung

Die Analyse beruht auf der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015), ergänzt durch interpretative Sequenzanalysen. Dabei werden sowohl inhaltsanalytische Kategorien (z. B. Themenfelder, Sinnbezüge, Werteorientierungen) als auch prozessuale Aspekte (z. B. Veränderungsdynamiken, Haltungsmodulationen, Phasen der Sinnorientierung) berücksichtigt.

4. Beratungsprozess: Fallanalyse

Für das Vorgehen im Beratungsprozess findet der „Logotherapeutische Therapieplan und Leitfaden in der Beratung“ von Batthyany und Lukas Anwendung, der nachfolgend dargestellt ist.

Battyany & Lukas (2020; S. 219 - 232) beschreiben den Aufbau und die zentralen Schritte eines logotherapeutischen und existenzanalytischen Therapieplans nach Viktor Frankl in den Stufen:

1. Schaffung eines Vertrauensverhältnisses – Stabilisierung der Person

- Ziel: Aufbau von Vertrauen und innerer Stabilität.
- Wirkung: Durch Stabilisierung der Person werden auch Symptome stabilisiert oder abgeschwächt.
- Fokus: Aktivierung der „geistigen Trotzmächte“ – die Fähigkeit, trotz Leid Sinn zu finden.

2. Selbstdistanzierungsfähigkeit

- Klienten sollen lernen, sich von ihren Problemen und Emotionen innerlich zu distanzieren.
- „Emotionalen Dampf ablassen“ ist erlaubt – aber neurotisches Klagen soll in gesundes Klagen verwandelt werden.
- Betonung auf Ich-Botschaften zur Förderung der Selbstreflexion.
- Leitgedanke: Vergangenes bestimmt uns nur bedingt – entscheidend sind die Möglichkeiten der Zukunft.

3. Einstellungsänderung

- Veränderung der inneren Haltung gegenüber Symptomen, Gefühlen und sozialen Rückmeldungen.
- Unterscheidung zwischen zuständlichen Gefühlen (z. B. Angst, Lust) und intentionalen Gefühlen (gerichtet auf Werte oder Sinn).
- Förderung realistischer und verantwortungsbewusster Einstellungen.
- Methoden:

- „Wechseldiagnostik“ (Fokus sowohl auf Problemen als auch auf Gelungenem)
- Arbeit mit Symbolen, Metaphern, Aphorismen
- narrative Logotherapie (Geschichten, Wertimaginationen nach Böschemeyer)

4. Symptommanagement durch Dereflexion

- Ziel: Versöhnung mit der eigenen Biografie – wer bin ich durch meine Lebensgeschichte geworden (Lukas; 2000; S. 52 – 80) - und Akzeptanz des Unabänderlichen
- Methoden:
 - Paradoxe Intention (bewusstes Herbeiführen des gefürchteten Symptoms)
 - Dereflexion (Weglenkung der Aufmerksamkeit vom Symptom)
 - Einstellungsmodulation, Sokratischer Dialog, Bühne der Gefühle
- Zentrale Fragen:
 - Was ist änderbar? → Möglichkeiten erkunden
 - Was ist nicht änderbar? → Akzeptanz und Einstellungsarbeit
- Ziel ist der Erwerb von Coping-Mechanismen und die Fähigkeit, an Schwächen vorbeizunavigieren.

5. Rückfallprophylaxe

- Förderung gesunder Selbsttranszendenz: Der Mensch erkennt seine Einzigartigkeit und seinen Lebensentwurf.
- Sinnfindung und Selbstübersteigung schützen vor Rückfällen.

4.1 Vorstellung der Klientin und Ausgangslage

Die Klientin ist 53 Jahre alt, war 27 Jahre verheiratet, hat keine Kinder und ist gut in ihre Herkunftsfamilie eingebettet. Nach einem gemeinsamen Urlaub offenbart ihr Ehemann den Wunsch nach Scheidung. Die Klientin erlebt dies als Schock, möchte die Beziehung zunächst erhalten und sucht Unterstützung in der Beratung.

Der Wille zur Fortsetzung der Beziehung wird von ihrem Noch-Partner nicht geteilt, womit es zur Trennung der Beziehung und letztlich Scheidung der Ehe kommt.

4.2 Phasen des Beratungsprozesses und eingesetzte Interventionen

4.2.1 Phase 1: Schock und Verleugnung (1.–2. Beratung)

Inhalte:

- Vertrauensaufbau
- Ressourcenarbeit (Vereine, Familie, Freundschaften)
- Werteklärung (Werteschemaschema)
- Wechseldiagnostik (Schilderung der schmerzlichen Situation und gleichzeitiges Heben von Gelungenem trotz allem)

Interventionen:

- Sinnzentrierte Fragen: Was gibt der Klientin Halt? (Rückbindung ans Urvertrauen)
- Aktualisierung der Selbstdistanzierungsfähigkeit, Stabilisierung der Klientin mit ihren geistigen Trotzmächten, noopsychischer Antagonismus
- Betonung gelungener Lebensmomente
- Systemische Ressourcenaktivierung

Beispiel:

Im Erstgespräch steht der Vertrauensaufbau im Vordergrund. Die Klientin schildert die Situation als „auseinandergelebt“, der Ehemann wirft ihr mangelnde Weiterentwicklung vor.

Die Beratung fokussiert auf die Stärken und Ressourcen der Klientin, um erste Stabilität zu schaffen.

4.2.2 Phase 2: Auseinandersetzung und Trauer (3.–4. Beratung)

Inhalte:

- Akzeptanz der Realität
- Trauerarbeit und Umgang mit Wut
- Klärung der eigenen Anteile und Wünsche

Interventionen:

- Dereflexion: Fokus auf neue Sinnmöglichkeiten
- Einstellungsmodulation, da unveränderbare Situation
- Kommunikationstraining (Ich-Botschaften)
- Arbeit mit Metaphern (z.B. „Das Leben bürdet nur Dinge auf, die auch getragen werden können“)

Beispiel:

Die Klientin beginnt, die Trennung zu akzeptieren, empfindet jedoch große Wut und Wehmut.

Die Beratung unterstützt sie darin, ihre Gefühle anzunehmen und ihnen Ausdruck zu verleihen, wodurch die Selbstdistanzierung aktualisiert wird. Die Methode der Dereflexion hilft, den Blick auf neue Perspektiven zu richten, der Forderung der Stunde und dem Sinn des Augenblicks gerecht zu werden.

4.2.3 Phase 3: Neuorientierung und Sinnfindung (5.–7. Beratung)

Inhalte:

- Problemhierarchie nach Uwe Böschemeyer: Was belastet am meisten?
- Umgang mit finanziellen Sorgen
- Glaubensressourcen und neue Prioritäten
- Zielorientierung: wartendes Leben, bisher Ungelebtes der Einzigartigkeit und Einmaligkeit

Interventionen:

- Erstellung einer Problemhierarchie
- Sinnzentrierte Reflexion: Welche Werte sind jetzt wichtig? Erarbeitung eines horizontalen Wertesystems
- Förderung der Selbstwirksamkeit

Beispiel:

Die Klientin benennt die finanzielle Belastung als größte Sorge, gefolgt von emotionalen Verletzungen und der Angst vor einer neuen Partnerin des Ex-Mannes. Die Beratung hilft, die Probleme zu ordnen und konkrete nächste sinn- und wertorientierte Schritte zu planen.

4.2.4 Phase 4: Integration und Ausblick (8.–11. Beratung)**Inhalte:**

- Umgang mit Schmerz und Vergänglichkeit
- Aussöhnung mit der Vergangenheit
- Entwicklung neuer intentionaler Lebensvisionen

Interventionen:

- Arbeit mit der „tragischen Trias“: Leid als Leistung, Vergänglichkeit als Ansporn
- Dimensionalontologie: Wer bin ich als Mensch?
- Metaphernarbeit: „Mein innerer Garten“
- Paradoxe Intention: Der Angst in die Augen schauen
- Sokratischer Dialog: Was ruft jetzt im Leben?

Beispiel:

Die Klientin nimmt die Beratungen nach einer Pause wieder auf, da sie sich neu verliebt hat, aber Angst vor Enttäuschungen verspürt.

Die Beratung unterstützt sie darin, ein „klares Ja“ zum Leben, zu sich selbst und zur aktuellen Situation zu finden und die Angst als Teil des Lebens zu akzeptieren. Die Betonung liegt auf der Ausrichtung auf Primärwerte – was ist stärker als meine Angst?

5. Diskussion

5.1 Bezug zur Fragestellung

Die Analyse zeigt, dass logotherapeutische und existenzanalytische Interventionen in allen Phasen des Trennungsprozesses wirksam eingesetzt werden können. Besonders hilfreich sind sie durch die Aktualisierung der Selbstdistanzierungsfähigkeit und Hinführung zur Dereflektion auch in der Phase der Neuorientierung und Sinnfindung, wenn es darum geht, neue Perspektiven zu entwickeln und die Freiheit und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Die Kombination mit systemischen und kommunikationstheoretischen Methoden erweist sich als sinnvoll, um die Vielschichtigkeit der Krise zu erfassen und den Sinn-Appell als intrinsische Motivations- und Kraftquelle zu integrieren.

5.2 Vergleich mit aktueller Forschung

Im deutschsprachigen Raum wurden Wirksamkeitsuntersuchungen unter anderem von der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-International) durchgeführt. Diese zeigen positive Veränderungen in Lebenssinn, Selbstakzeptanz und Emotionsregulation, sind aber methodisch oft nicht randomisiert und stark praxisbezogen. Dennoch weisen sie auf gute alltagsnahe Effekte hin.

Die in dieser Arbeit dargestellte Einzelfallmethode erlaubt eine tiefe Einblicknahme, ist jedoch in ihrer Übertragbarkeit begrenzt. Die Fiktionalisierung des Falls dient dem Datenschutz, kann aber die Authentizität der Analyse beeinflussen.

5.3 Kritische Reflexion

Die vorliegende Diplomarbeit leistet einen Beitrag zur Verbindung von logotherapeutischen und existenzanalytischen Konzepten mit der praktischen Paar- und Trennungsberatung. Besonders hervorzuheben ist die tiefenhermeneutische Betrachtung eines Einzelfalls, die exemplarisch verdeutlicht, wie durch Sinnorientierung, Einstellungsmodulation und Selbsttranszendenz Wege aus existenziellen Krisen gefunden werden können. Die theoretische

Fundierung ist systematisch aufgebaut und bezieht zentrale Quellen der Frankl'schen Lehre sowie Forschungsergebnisse ein (vgl. Frankl, 2007; Lukas, 2023; Längle, 2013).

Gleichwohl zeigen sich auch methodische und inhaltliche Grenzen. Die Einzelfallmethode erlaubt zwar eine intensive Fallanalyse und eine reichhaltige Rekonstruktion des individuellen Sinnfindungsprozesses, sie schränkt jedoch die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse ein. Darüber hinaus bleibt offen, wie stark die Wirksamkeit der eingesetzten Interventionen objektivierbar ist, da standardisierte Messinstrumente fehlen und die Auswertung stark auf subjektiver Interpretation beruht. Die retrospektive Auswertung kann Verzerrungen durch selektive Erinnerung oder Deutung nicht ausschließen.

Ein weiterer kritischer Punkt betrifft die Rollenüberschneidung zwischen Berater und Forscher. Die Nähe zur Klientin kann einerseits tiefere Einsichten ermöglichen, andererseits die notwendige analytische Distanz mindern. Die Arbeit berücksichtigt diese Herausforderung zwar implizit, könnte aber durch eine explizitere methodenkritische Auseinandersetzung noch gewinnen.

Trotz dieser Einschränkungen ist in dieser Arbeit eine hohe Praxisrelevanz zu sehen, die verdeutlicht, dass logotherapeutische Interventionen – insbesondere Dereflexion, Einstellungsmodulation und der Sokratische Dialog – auch in hoch emotional belasteten Trennungssituationen tragfähige Orientierung geben können. Die Integration systemischer und kommunikationstheoretischer Ansätze (z. B. Ich-Botschaften, Ressourcenarbeit) zeigt, dass die Logotherapie nicht im Widerspruch zu modernen Beratungsmodellen steht, sondern diese sinnvoll ergänzt. Besonders innovativ ist die szenisch-symbolische Anwendung der „Bühne der Gefühle“, welche emotionale Selbstwahrnehmung und Sinnintegration fördert (vgl. Berghs et al., 2022; Cruz et al., 2018).

6. Fazit und Ausblick

Für die Zukunft der Lebens- und Sozialberatung ergibt sich aus dieser Arbeit ein vielversprechendes Potenzial, logotherapeutische und existenzanalytische Prinzipien stärker empirisch zu verankern. Es wäre wünschenswert, die hier gewonnenen Erkenntnisse in größeren Stichproben und mit quantitativen Methoden zu überprüfen, um die Wirksamkeit der Interventionen systematisch zu belegen. Insbesondere Verlaufsstudien könnten aufzeigen, inwiefern Sinnfindung und Selbsttranszendenz langfristige Resilienzfaktoren bei Trennung und Scheidung darstellen.

Darüber hinaus könnte die Kombination logotherapeutischer Ansätze mit modernen Konzepten der Emotionsregulation und Achtsamkeit weiterentwickelt werden. Gerade im Kontext digitaler Beratung (Online-Settings) eröffnen sich neue Möglichkeiten, den Sinnbegriff in Beziehungskrisen innovativ zu vermitteln – etwa durch narrative oder bildhafte Methoden.

Schließlich lädt die Arbeit zu einer zu vertiefenden Auseinandersetzung mit der ethischen Dimension der Beratung ein. Frankls Betonung von Verantwortung und Freiheit verweist auf die Notwendigkeit, Sinn nicht als psychologisches Ziel, sondern als existentielle Haltung zu verstehen – eine Haltung, die auch in Krisen den Blick auf das „Werdbare“ (Lukas, 2023) richtet.

7. Literaturverzeichnis

- Battyany, A. et.al. (2006). Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald. Böhlau Verlag Wien
- Biller, K. & De Lourdes Stiegeler, M. (2008). Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl. Böhlau Verlag Wien
- Damasio, A. R. (1999) The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. New York: Harcourt Brace.
- Frankl, V. E. (1991) Die Psychotherapie in der Praxis (2. Auflage). Piper
- Frankl, V. E. (2002) Logotherapie und Existenzanalyse – Texte aus sechs Jahrzehnten. Beltz
- Frankl, V. E. (2007) Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den „Zehn Thesen über die Person“. Deutscher Taschenbuch Verlag München
- Flick, U. (2019) Qualitative Forschung – Ein Handbuch (7., überarb. Aufl.). Berlin: Springer
- Geertz, C. (1973) Thick Description: Toward an Interpretive Theory of Culture. In: The Interpretation of Cultures: Selected Essays. New York: Basic Books
- Kluckhohn, C. (1951) Values and value-orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification. In Toward a general theory of action (pp. 388-433). Harvard University Press
- Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2005) Wirksamkeit der Existenzanalyse: Eine prospektive Studie der GLE-International. Projektbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien
- Längle, A. (2013) Lehrbuch der Existenzanalyse. Grundlagen. Facultas.
- Lukas, E. (2000) Rendezvous mit dem Leben. Ermutigungen für die Zukunft. Kösel
- Lukas, E. (2001) Familienglück. Kösel
- Lukas, E. (2003) Kleines 1x1 der Seelenkunde. Impulse zur Selbsthilfe; Gütersloh: Quell Verlag

- Lukas, E. (2012) Burnout ade'! Engagiert und couragiert leben ohne Stress. Profil
- Lukas, E. (2023) Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden. Profil Verlag München Wien
- Lukas, E. (o. J.) Zentrale Themen der Logotherapie. Elisabeth Lukas-Archiv.
„Abgewählte Sternchen ‚verglühen‘. ... dann lenken wir die Aufmerksamkeit unserer Patienten auf ihren ‚persönlichen Freiraum‘ und lassen sie sich ihres momentanen Sternenhimmels gewahr werden.“
- Mayring, P. (2015) Qualitative Inhaltsanalyse – Grundlagen und Techniken (12., überarb. Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz
- Moreno, J. L. (1946/1953) Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama. New York: Beacon House
- Soucek W. (1948) Die Existenzanalyse Fankls, die dritte Richtung der Wiener psychotherapeutischen Schule; Deutsch Medizinische Wochenschrift
- Storch, M., Cantieni, B., Tschacher, W., & Hüther, G. (2006) *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber

Internet

Berghs, M., Scheerder, J., & De Hert, M. (2022). Drama therapy for children and adolescents with psychosocial problems: A systematic narrative review. *The Arts in Psychotherapy*, 79, 101949. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101949>;

abgefragt am 20. Oktober 2025

Cruz, A., et al. (2018) The core techniques of Morenian psychodrama. *Frontiers in Psychology*, 9, 1253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01253>; abgefragt am 20. Oktober 2025

Lebow J. & Snyder D. (2022) Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments; <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10087549/>; abgefragt am 20. Oktober 2025

Familienberatung.gv.at; <https://www.familienberatung.gv.at/ueber-uns.html>;
abgefragt am 20. Oktober 2025

Schulenberg S. et al (2009) Meaning-Centered Couples Therapy: Logotherapy and Intimate Relationships;

online: <https://www.researchgate.net/publication/226583674>; abgefragt am 20. Oktober 2025