

Diplomarbeit

Zum Abschluss als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Psychosozialen Beraterin

„Von „Null-Bock“ zur Sinn-Entdeckung, Logotherapie als Weg zur intrinsischen Motivation bei Lehrlingen“



Ruth Osinger

EALU (Europäische Akademie für Logotherapie Universitär)

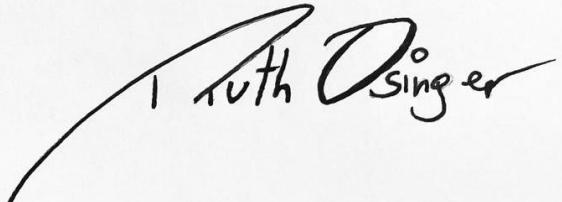
LSB-Lehrgang 2023-2026/Klagenfurt

Verfasst im: November 2025

Eidesstattliche Erklärung

Die Verfasserin erklärt an Eides statt, dass sie die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht hat.

Ruth Osinger



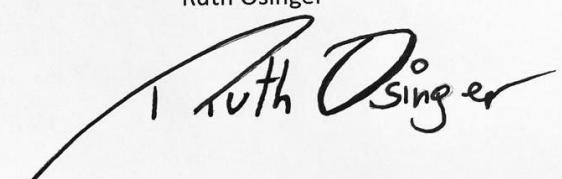
Ruth Osinger

11.11.2025

Gender Erklärung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit die männliche Form verwendet.
Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Ruth Osinger



Ruth Osinger

11.11.2025

Inhalt

1 Einleitung	5
1.1 Persönlicher Zugang und Motivation zur Themenwahl	5
1.2 Zielsetzung der Arbeit.....	5
1.3 Forschungsfrage und Unterfragen	5
2. Die Lebenswelt heutiger Lehrlinge.....	7
2.1 Herausforderungen der heutigen Jugend (familiär, digital, gesellschaftlich, psychologisch) ...	7
2.1.1 Familiäre Herausforderungen	7
2.1.2 Digitale Herausforderungen.....	8
2.1.3 Gesellschaftliche Herausforderungen.....	9
2.1.4 Psychologische Herausforderungen.....	11
2.2 Realität in der Berufsausbildung: Stress, Überforderung, innere Leere – Symptome und Ursachen von Antriebslosigkeit	12
2.3 Häufige psychische Belastungen (Depression, Sinnkrisen,)	13
2.4 Erfahrungsbericht aus meinem Praxisfeld (Werkstatt)	14
3. Motivation im psychologischen und logotherapeutischen Kontext	16
3.1 Begriffsklärung: Motivation, extrinsisch vs. intrinsisch	16
3.2 Wichtige psychologische Motivationstheorien (Maslow, Deci & Ryan).....	17
3.2.1 Maslow: Bedürfnispyramide (Grundbedürfnisse bis Selbstverwirklichung).....	17
3.2.2 Deci & Ryan: Selbstbestimmungstheorie	19
3.3 Der Wille zum Sinn (Frankl) als zentrale Kraft zur inneren Motivation	19
3.4 Sinnentdeckung als Voraussetzung für echtes Engagement – Bedeutung von Werten, Freiheit und Verantwortung	19
4. Logotherapie als Wegweiser zur Motivation	21
4.1 Grundlagen der Logotherapie nach Viktor E. Frankl	21
4.1.1 Die drei Säulen der Logotherapie:.....	21
4.1.2 Selbsttranszendenz.....	23
4.1.3 Selbstdistanzierung	24
4.1.4 Freiheit & Verantwortung	24
4.1.5 Werte & Sinnquellen. Die Wertekategorien als Wege zum Sinn	25
4.2 Logotherapeutische Beratung bei Jugendlichen: Chancen und Grenzen	26
4.3 Das existentielle Vakuum im Jugendarter.....	27
4.3.1 Warum Jugendliche besonders anfällig auf dieses Sinnlosigkeitsgefühl sind	28
4.3.2 Typische Erscheinungsformen des Existentiellen Vakuums im Jugendarter	29
5. Von der „Null-Bock-Mentalität“ zur Sinn-Entdeckung – Methoden.....	31
5.1 Logotherapeutische Begleitung von Lehrlingen – Die Bedeutung der Stille	31

5.2 Methoden & Ansätze aus der Praxis	32
5.2.1 Biographiearbeit mit Jugendlichen und Lehrlingen.....	32
5.2.2 Wertearbeit & Sinnkompass	33
5.2.3 Arbeit mit Symbolen und Metaphern.....	34
5.2.4 Zielerarbeit & Zukunftsvision	36
6. Praktische Umsetzung	37
6.1 Wirksamkeit logotherapeutischer Ansätze in der Lehrlingsarbeit	37
6.1.2 Meine persönlichen Beobachtungen in der Praxis.....	37
6.1.3 Welche Rahmenbedingungen im Betrieb fördern oder behindern Sinnarbeit?	38
6.2 Möglichkeiten der Unterstützung durch Beratung der Betriebe	38
6.3 Handlungsspielräume von Betrieben und Ausbildnern	39
6.5 Abgrenzung zur Therapie: Rolle der psychosozialen Beratung.....	40
6.6 Gesellschaftlicher Auftrag an Chefs, Ausbilder, Berufsschullehrer und Berufsberater: Mehr Sinnorientierung statt Leistungsdruck.....	41
7. Fazit	43
7.1 Danksagung.....	43
8. Literaturverzeichnis	44
8.1 Zeitschriftenartikel & Internetquellen.....	46
9. Abbildungsverzeichnis	46
10. Abkürzungsverzeichnis	47

1 Einleitung

1.1 Persönlicher Zugang und Motivation zur Themenwahl

Ich arbeite derzeit als Orthopädietechnikerin in einer Firma und nebenbei übernehme ich auch die Lehrlingsausbildung. Ich beobachte immer mehr, dass fast die Hälfte der jugendlichen Lehrlinge in unserem Betrieb gravierende psychische Probleme und soziale Auffälligkeiten haben. Nebenbei erlebe ich auch, dass bei vielen Jugendlichen das Interesse und die Motivation fehlt. Die Hälfte der aufgenommenen Lehrlinge kündigen im Laufe der Lehrzeit wieder oder werden gekündigt. Das Interesse den Beruf zu erlernen, den Willen mit anzupacken und mitzudenken ist in einem sehr geringen Maße vorhanden. Es fehlt der Sinn. Genau dieses Thema möchte ich im Rahmen meiner Forschung vertieft untersuchen, um ein tieferes Verständnis für Jugendliche zu gewinnen und ihnen dabei zu helfen, Sinn und Motivation in ihrem Leben zu entdecken.

1.2 Zielsetzung der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, aufzuzeigen, wie die Logotherapie nach Viktor E. Frankl, als wirksamer Zugang genutzt werden kann. Um Jugendliche in der Berufsausbildung von der Haltung der Antriebslosigkeit und inneren Leere hin zu mehr Eigenverantwortung, Sinnorientierung und intrinsischer Motivation zu begleiten. Die Arbeit verbindet theoretische Grundlagen der Logotherapie mit praktischen Erfahrungswerten aus meiner persönlichen Arbeit mit Lehrlingen und soll einen Beitrag leisten für die sinnzentrierte Begleitung junger Menschen im beruflichen Kontext.

1.3 Forschungsfrage und Unterfragen

Wie kann Logotherapie dabei helfen, die intrinsische Motivation bei Lehrlingen zu fördern?

Unterfragen:

1. Was sind die Hauptursachen für die Antriebslosigkeit und Demotivation heutiger Lehrlinge? (vgl. Beeke, 2024, S.11)
2. Welche logotherapeutischen Grundannahmen und Methoden eignen sich zur Förderung von Motivation und Sinn?
3. Wie erleben Jugendliche den Unterschied zwischen „einen Beruf erlernen“ und „einen Sinn in der Arbeit finden“?
4. Welche konkreten Zugänge und Übungen können Lehrlingen helfen, Sinn in ihrer Ausbildung zu entdecken?
5. Welche Rolle spielen Betriebe, Ausbildner, die Familie und das gesellschaftliche Umfeld bei der Unterstützung der Sinsuche?
6. Wie schaffen wir es junge Berufseinstieger als echte Persönlichkeiten ins Arbeitsleben zu integrieren?
7. Was können Chefs und Ausbilder tun?
8. Wie könnte in diesen Fragen eine psychosoziale Beratung unterstützen?

Nachdem die Zielsetzung und Forschungsfragen von dieser Arbeit festgelegt wurden, richtet sich der Blick nun auf das Umfeld in dem sich die Jugendlichen und Lehrlinge derzeit bewegen. Um dann später die logotherapeutischen Ansätze und Methoden nachvollziehbar einordnen zu können, ist es wichtig die Lebenswelt der Jugendlichen einmal zu verstehen. Im folgenden Kapitel, werden die Herausforderungen und der heutige Status, welche den Alltag von Lehrlingen prägen, beschrieben.

2. Die Lebenswelt heutiger Lehrlinge

2.1 Herausforderungen der heutigen Jugend (familiär, digital, gesellschaftlich, psychologisch)

2.1.1 Familiäre Herausforderungen

Bei den Jugendlichen findet eine Familienablösung statt. Ein junger Mensch löst sich aus dem System der sozialen Bindung der Familie und hat so neue Anforderungen und Ansprüche zu bewältigen. Die Ablösung der Herkunftsfamilie ist in soziologischer Sicht ein entscheidender Schritt zur eigenständigen Verortung in der Sozialstruktur in der Gesamtgesellschaft. (vgl. Hurrelmann, 2012, S. 33)

Jugendliche beginnen, sich innerlich von ihren Bezugspersonen – meist Mutter und/oder Vater – zu lösen. Dadurch beginnt die autonome Organisation der eigenen Persönlichkeit. Nach dieser Ablösung von den Eltern sind selbst entwickelte Bewältigungsmechanismen die Voraussetzung für die Steuerung des persönlichen Entwicklungsprozesses. Die Fähigkeit, Lebensaufgaben zu bewältigen, muss dabei dynamisch entwickelt werden. Eine zentrale Entwicklungsaufgabe im Jugendalter ist die Loslösung von den Eltern. (vgl. Hurrelmann, 2012, S. 26 f.)

Viele Jugendliche wurden Fremdbetreut in ihrer Kindheit und das führte oftmals zu langfristigen Schädigungen. Und dadurch konnten sie nicht die Fähigkeit entwickeln entsprechende Bewältigungsmechanismen zu entwickeln und diese adäquat einzusetzen. (vgl. Kuby, 2020, S.148)

„*Bildung vor Bindung wird von der UNICEF propagiert.*“ (Kuby, 2020, S.147)

„*Die Verfügbarkeit von Kinderkrippen ist für das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen das entscheidende Kriterium für die „Familienfreundlichkeit“ eines Landes. ... Dem widersprechen Bindungsforscher, Gehirnforscher, Kinderärzte, Kinderpsychologen und Sozialwissenschaftler. Sie weisen nach, die Kinder können durch zu frühe Fremdbetreuung psychisch und physisch langfristig geschädigt werden.*“ (Kuby, 2020, S. 148)

Das traditionelle Familienbild gerät zunehmend ins Wanken. Das Modell verheirateter Eltern mit gemeinsamen Kindern wird immer seltener. Dieser Wandel in der familiären Struktur bleibt nicht ohne Folgen. Der Zerfall familiärer Bindungen kann sich in psychischen Belastungen, nachlassender Leistungsfähigkeit, Suchtverhalten und einer erhöhten Neigung zu kriminellem Verhalten bei Jugendlichen äußern. (vgl. Kuby, 2009, S.27f.)

Um es in den Worten vom Michael Winterhoff zu sagen: „*Die Kinder von heute sind die Erwachsenen von morgen.*“ (Winterhoff & al., 2013, S. 59)

„*Auch die Kinder von heute werden arbeiten müssen um durchs Leben zu kommen. ... Damit das wirklich gelingt, benötigen sie emotionale, soziale Intelligenz und Kompetenz.*“ (Winterhoff & al., 2013, S. 60)

2.1.2 Digitale Herausforderungen

Jugendliche wünschen sich Unterstützung im Umgang mit Medien und Künstlicher Intelligenz (KI). Fake News und Desinformationskampagnen stellen dabei ein erhebliches Gefahrenpotenzial dar. Jugendliche stehen vor der Herausforderung, Falschinformationen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Neun von zehn Jugendlichen wünschen sich hierbei Unterstützung und Aufklärung, auch im Zusammenhang mit der Nutzung von KI. Informationen lassen sich heute so stark manipulieren, dass es zunehmend schwieriger wird, Echtes von Unechtem zu unterscheiden. (vgl. Albert, 2024, S.177f.)

Geselligkeit und Ausgehen sind für Jugendliche laut der Shell-Studie weniger attraktiv geworden. Treffen mit Freunden, Besuche in Clubs und Partys nehmen in der Freizeit junger Menschen immer weniger Raum ein. Zwischen den Jahren 2000 und 2009 gaben 88% der befragten Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren an, sich fast täglich mit Freunden zu treffen. Im Jahr 2019 lag dieser Wert nur noch bei 70%, und ab dem Corona-Jahr sank er weiter auf 61 %.

Gleichzeitig hat die Nutzung von Streaming-Angeboten, Videoportalen wie YouTube und sozialen Medien stark zugenommen. Einige dieser neuen Nutzungsgewohnheiten haben sich auch nach der Pandemie fortgesetzt. Fachleute aus Psychologie und Gesundheitswissenschaft berichten über eine zunehmende Zahl seelisch belasteter Kinder und Jugendlicher. Für diese Entwicklung werden unter anderem die digitalen Medien verantwortlich gemacht. Studien zeigen, dass Jugendliche, die viel Zeit mit Computerspielen verbringen, sich häufiger einsam fühlen als jene, die in ihrer Freizeit aktiv Sport treiben oder sich regelmäßig mit anderen treffen. (vgl. Albert, 2024, S.160)

Spitzer, M., 2017 untersucht die Nutzung von digitalen Medien bei Kindern, sowie Jugendlichen. Diese Forschungen zählen zu den wesentlichsten Erkenntnissen der Gehirnforschung der letzten 30 Jahre.

Seinen Untersuchungen nach, entwickelt sich das Gehirn, indem es mit der Außenwelt in Wechselwirkung tritt. Dabei ist es essenziell, dass diese Verbindungen in jungen Jahren geknüpft werden, da die Entwicklungsprozesse einzelner Gehirnregionen nicht unbegrenzt lange andauern und somit später nicht mehr im vollen Umfang entstehen können. Ein Beispiel dafür ist das Sehen. Ist das nicht bis zum fünften Lebensjahr entwickelt, bleibt das Auge dauerhaft blind. Das Sprechen im Gegensatz entwickelt sich bis zum 13. Lebensjahr. Das Frontalhirn, das für höhere geistige Leistungen wie Denken, Wollen, Planen, Bewerten, Handeln, Sozialverhalten, Weitsicht, Wertebewusstsein und Besonnenheit zuständig ist, reift hingegen bis ins dritte Lebensjahrzehnt. Während man noch vor hundert Jahren glaubte, dass das Gehirn mit der Pubertät vollständig ausgereift sei, zeigen neuere Studien, dass seine Entwicklung wesentlich länger andauert. Man sagt bis zum 3. Lebensjahrzehnt. (vgl. Spitzer, 2017, S.238f.)

Damit sich das Gehirn entwickeln kann, muss es in Wechselwirkung mit seiner Umgebung treten. Dazu ist es notwendig, wach und konzentriert zu sein. Die Fähigkeit, sich auf etwas Bestimmtes zu fokussieren und alles andere auszublenden, nennt man Aufmerksamkeit. Die

intensive Nutzung digitaler Medien beeinträchtigt diese Aufmerksamkeit, erhöht die Tagesmüdigkeit und mindert die Konzentrationsfähigkeit. Bei einer klinisch relevanten Aufmerksamkeitsstörung spricht man von ADHS. (vgl. Spitzer, 2017, S.239f.)

Die Verarbeitungs- und Speicherkapazität des Gehirns bildet sich erst durch seine Nutzung. (Sie entsteht nicht von selbst.) Wenn ein Gehirn bei seiner (Aus-)Bildung gestört wird, dann hat dies schlimmere Folgen, es gelangt nicht zu seiner vollen Funktion. Wenn in der Zeit der (Aus-)Bildung etwas nicht klappt, ist der spätere Schaden oft nicht mehr reparabel. (vgl. Spitzer, 2017, S.234)

Digitale Informationstechnologien lenken ab und beeinträchtigen Konzentration und Aufmerksamkeit. Sie behindern Bildungsprozesse, anstatt sie zu fördern. Eine weitere Folge der intensiven Mediennutzung ist der Mangel an körperlicher Bewegung. Dies führt vermehrt zu Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und sogar zu Haltungsschäden wie Senk- oder Plattfüßen. Die Behandlung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Aufmerksamkeitsstörungen, Schulproblemen, Computersucht oder Übergewicht stellt heute eine große Herausforderung dar. (vgl. Spitzer, 2017, S.261)

2.1.3 Gesellschaftliche Herausforderungen

Leistungsdruck, Rausch der Geschwindigkeit

Bis ins 19. Jahrhundert hatte das Leben der Menschen ein ganz anderes Tempo. Aus heutiger Sicht würde man sagen es war ein sehr langsames Tempo. Alles durfte seine Zeit brauchen. Menschen erledigten Dinge nacheinander und nicht nebeneinander. Multitasking hätte damals als Modewort keine Chance gehabt. Wer in Gegensatz dazu, heute kein Multitasker ist, hat schon verloren. Er hält nicht mehr den Schritt und kommt nicht mehr mit. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S. 39)

„Vielen treibt es den Angstschweiß auf die Stirn, weil nach ihrer Ansicht eine Art von Geschwindigkeitsvirus den Menschen verändert hat: seine Lebensweise, sein Verhalten, seine Werte, seine Mentalität und seine Erwartungshaltung.“ (Borscheid, 2004, S. 7)

Früher war die Gesellschaft streng hierarchisch und auf festen Regeln aufgebaut. Das gab der sozialen Gemeinschaft Halt und Sicherheit. Heute hat sich das ins Gegenteil verkehrt: Viele Menschen leben nicht mehr in diesen Rollensystemen, übernehmen kaum mehr Verantwortung für sich und füreinander. Jeder ist vor allem mit sich selbst beschäftigt, will sein eigenes Ding machen und empfindet jede äußere Einmischung sofort als persönliche Einschränkung. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S.41)

„Dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll und oft scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich will.“ (Frankl, 2016, S.13)

Unsere moderne, beschleunigte Welt überfordert die Psyche und erschwert den Aufbau echter Beziehungen. Besonders Kinder leiden darunter, weil Zeit und Ruhe fehlen. Die heutige Generation wächst genau in diesem Spannungsfeld von Geschwindigkeit, Überangebot und Beziehungsmangel auf. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S.40)

Gesellschaftliche Beobachtung. Jugendliche erleben hohen Leistungsdruck und Hektik in der Schule bzw. Ausbildung, ohne jedoch einen Sinn darin zu sehen. Mit diesem Druck muss die Jugend von heute lernen umzugehen. Ebenso mit dem rasenden Tempo dieser Zeit. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S. 9)

Was Frankl dazu sagt:

„Wenn der Mensch in dieser Reizüberflutung durch die Massenmedien bestehen will, muss er wissen, was wichtig ist und was nicht, was wesentlich ist und was nicht, mit einem Wort, was Sinn hat und was nicht“ (Frankl & al., 2022, S. 85)

Unsicherheit auf dem Arbeitsmarkt

Jugendliche hören oft den Satz: „Deinen Job wird es in 10 Jahren vielleicht gar nicht mehr geben.“ Das erzeugt Verunsicherung. Jugendliche verknüpfen Beruf oft direkt mit der Frage: „Werde ich überhaupt eine stabile Zukunft haben?“ Lehrlinge haben zwar Chancen, einen Beruf zu erlernen, doch die dauerhafte Sicherheit dieses Berufs wird zunehmend infrage gestellt.

„Arbeitsplatzunsicherheit kann zur späteren Entwicklung psychischer Störungen beitragen.“ (Kaspar, 2021, Gewerkschaftsumfrage)

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass die Erwartungen vieler Lehrlinge während ihrer Lehrzeit nicht vollständig erfüllt werden. Besonders im Hinblick auf Gleichberechtigung und Wertschätzung der eigenen Arbeit scheint es deutliche Defizite zu geben. Auffällig ist, dass Lehrlinge in Betrieben ohne Tarifvertrag (ein Vertrag der, allgemeingültige und verbindliche Regeln für Lehrlinge festlegt) wesentlich häufiger angeben, dass ihre Erwartungen nicht erfüllt wurden. Auch in kleineren Unternehmen, in denen strukturelle und organisatorische Rahmenbedingungen nicht so klar definiert sind lässt sich das beobachten. Wenn man sich allerdings tarifgebunden Betriebe ansieht, wird dort die Ausbildungsqualität insgesamt als positiver wahrgenommen. In einer Umfrage vom Profiling Institut bewerten 87% der Auszubildenden in einem Betrieb mit Tarifbindung ihre Ausbildung als gut. Wohingegen dieser Wert in Betrieben ohne Tarifbindung lediglich bei 81% liegt. Daraus lässt sich ableiten, dass klare betriebliche Standards und tarifliche Strukturen einen großen Beitrag zur subjektiven Zufriedenheit mit Qualität und Sicherheit in der Ausbildung leisten können. Wenn man Lehrlinge befragt, die in freien Betrieben arbeiten, taucht verstärkt ein Gefühl der Unsicherheit auf. Dabei wird klar, dass diesen Jugendlichen die Perspektive und Sicherheit in der Zukunft fehlt, was in weiterer Folge zu Motivationslosigkeit der Jugendlichen führen kann. (vgl. Profiling Institut, 2018)

Logotherapeutisch gesehen handelt es sich aber um eine Sinnkrise – ein Ausdruck des existentiellen Vakuums in der Adoleszenz. Jugendliche suchen nach Selbstbestimmung, Authentizität, Erfüllung sie wollen wissen, „wozu“ sie etwas tun. In dieser Übergangszeit entsteht Leere, Orientierungslosigkeit und Lustlosigkeit. (vgl. Frankl, 2021, S.13)

2.1.4 Psychologische Herausforderungen

Zu den oben schon erwähnten Belastungen kommen noch weitere psychische Herausforderungen hinzu.

Die 19. Shell Studie 2024 beschreibt, dass die Jugendzeit ohnehin eine Phase intensiver Krisenbewältigung und Identitätsfindung ist. Durch die Corona-Pandemie wurde diese Entwicklung stark beeinträchtigt: Abstandsregeln, Maskenpflicht und Lockdowns führten zu Isolation und eingeschränkten sozialen Kontakten. Viele wichtige Erfahrungen des Erwachsenwerdens, wie Freundschaften oder Partnerschaften, konnten kaum stattfinden. Studien zeigen, dass Einsamkeit und emotionale Belastungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen seit der Pandemie und nach der Pandemie deutlich zugenommen haben. (vgl. Albert, 2024, S.159)

Zwischen Ende März und Mitte Mai 2021 hat die Gewerkschaftsjugend gemeinsam mit der MedUni Wien und der Donau-Universität Krems 1.442 Lehrlinge befragt. Dabei wurde festgestellt, dass für Lehrlinge die Lehre ein besonders wichtiger Einstieg ins Berufsleben ist – anders als bei Schülerinnen, für die Schule im Vordergrund steht.

Die Ergebnisse zeigen, dass die psychische Gesundheit von Lehrlingen besondere Aufmerksamkeit braucht. Vor allem Unsicherheit am Arbeitsplatz kann langfristig dazu führen, dass sich psychische Probleme oder Erkrankungen entwickeln. (vgl. Kasper, 2021, Gewerkschaftsumfrage)

„Wir fordern daher den Ausbau der psychosozialen Unterstützung an Berufsschulen sowie ausreichende Kapazitäten für Psychotherapie speziell für Jugendliche und Lehrlinge.“, Josef Rehberger, stv. ÖGB-Bundesjugendvorsitzender (Rehberger, 2021, Gewerkschaftsumfrage)

Die Suche nach Orientierung und Sinngebung ist in der Lebensphase Jugend so charakteristisch wie wohl sonst keine andere Lebensphase davor und danach. Die Suche nach dem Lebenssinn kann zugleich Ausgangspunkt und Auslöser für heftige Orientierungs- und Selbstwertkrisen sein. Die Jugendphase kann in dieser Perspektive als der Lebensabschnitt definiert werden, in dessen Verlauf schrittweise der Übergang von der unselbstständigen Kindheit in die selbstständige Erwachsenenrolle vollzogen wird. (vgl. Hurrelmann, 2012, S.31)

Durch die Geschlechtsreife kommt es zu einem abrupten Ungleichgewicht in der körperlichen Entwicklung und psychischen Dynamik der Persönlichkeit. In der Jugendzeit beginnt die Entwicklung von Wissen, Moral, Werte, Orientierung, der Aufbau von Konzepten und Denkschemata und erste Schritte zur sozialen Kooperation. Die Jugendphase weist gegenüber der Kindheitsphase einen deutlich qualitativen Sprung in der Dynamik der Persönlichkeitsentwicklung auf. (vgl. Hurrelmann, 2012, S.26f.)

Herausforderungen der heutigen Jugend (gesellschaftlich, familiär, digital, psychologisch) wurden in diesem Kapitel aufgezeigt. Um uns einen tieferen Einblick zu verschaffen, wird im nächsten Abschnitt auf die Realität in der Lehrzeit eingegangen.

2.2 Realität in der Berufsausbildung: Stress, Überforderung, innere Leere – Symptome und Ursachen von Antriebslosigkeit

Arbeitnehmer sind einem zunehmenden Anpassungs- und Leistungsdruck ausgesetzt. In der Folge können gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen, die sich sowohl psychisch als auch körperlich auswirken. Stress gilt dabei als die bekannteste und am weitest verbreitete Folge erhöhter psychischer Belastung. (Glehr-Schmit, 2024, 2. Semester, S.31)

Ursachen für Stress am Arbeitsplatz:

- Schlechtes Betriebsklima
- Schlechtes Führungsverhalten des Vorgesetzten
- Unklare Arbeitsaufgaben und Abläufe
- Ständige Konflikte oder Mobbing gegenüber Einzelnen
- Veränderung im Betrieb (z.B. Umstrukturierungen, Neuübernahmen usw.), besonders wenn diese mit den Beschäftigten nicht offen besprochen werden und die Arbeitnehmer nicht in die Neuorganisationen des Betriebs eingebunden werden
- Hohe Fremdbestimmung (die Beschäftigten haben wenig oder gar keinen Einfluss auf ihre Arbeitsinhalte, Arbeitsabläufe und die Zeiteinteilung)
- Fehlende oder schlechte Qualifikation bei erhöhten Anforderungen
- Belastung durch Chemikalien, Lärm oder anderen physischen Gefahren
(Arbeiterkammer 2021)

Laut einer aktuellen Studie der Donau-Universität Krems zeigen 62% der Mädchen und 38% der Burschen im Alter zwischen 14 und 20 Jahren mittelgradige depressive Symptome. Unter ihnen befinden sich viele der rund 100.000 Lehrlinge in Österreich.

„Es steht schlecht um die psychische Gesundheit. Viele sind am Limit und können einfach nicht mehr“ (Lackinger, 2022)

Das beschreibt Jeremie Dikebo, AKS-Sprecher der Berufsschüler, die Situation treffend. In einem der wenigen Medienberichte, die sich überhaupt mit diesem Thema befassen, spricht er von den „vergessenen Töchtern und Söhnen der Bildungspolitik“.

Diese Worte sollten aufrütteln, empören und sofortiges Handeln auslösen. Doch die Hilferufe verhallen bislang ungehört. Vielleicht sind sie noch zu leise, oder ihnen fehlt schlicht das richtige Forum, um wirklich Gehör zu finden.

Dieses Nicht-Gehört-Werden schmerzt. Fakt ist. Wenn wir weiter wegsehen und weghören, dürfen wir uns nicht wundern, wenn sich immer weniger junge Menschen für eine Lehre entscheiden, also genau jene, die unsere Fachkräfte von morgen sein sollten. Lehrlinge verdienen denselben Respekt und dieselbe Aufmerksamkeit wie Schüler. Sie sind junge Menschen mit Wünschen, Bedürfnissen und Träumen und sie möchten ernst genommen werden und auf Augenhöhe begegnet werden. Wenn uns das gelingt, werden sich auch viele der Vorurteile und Diskussionen rund um das Image der Lehre von selbst erübrigen. (vgl. Lackinger, 2022)

Schwannecke beschreibt in seinem Werk die zunehmenden Schwierigkeiten vieler Schulabgänger beim Übergang in die Berufsausbildung. Immer häufiger fehle es an grundlegenden Kompetenzen wie Rechen- und Schreibfertigkeiten, sowie an grundlegenden Arbeitstugenden wie Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit. Zudem zeigten manche Jugendliche eine geringe Ausbildungsbereitschaft und mangelnde Motivation. Diese Beobachtungen verdeutlichen ein wachsendes Problem: die **nachlassende Ausbildungsreife** junger Menschen und die daraus resultierenden Herausforderungen für Betriebe. Winterhoff und Thielen weisen darauf hin, dass es zahlreiche ähnliche Berichte und Erfahrungsbeschreibungen gibt, die diese Entwicklung bestätigen. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S. 9)

Viele Jugendliche finden trotz vorhandener Unterstützung keinen guten Einstieg in die Arbeitswelt. Ursachen sind häufig Orientierungslosigkeit, mangelnder Ehrgeiz oder Antrieb, fehlendes Selbstwertgefühl, schlechte Kommunikationsfähigkeiten oder unangemessenes Verhalten im Umgang mit anderen.

Während bereits zahlreiche Projekte und Initiativen existieren, die sich mit den Phänomenen mangelnder Motivation, Leistungsbereitschaft und Ausbildungsreife auseinandersetzen, betonen Winterhoff und Thielen einen neuen Blickwinkel: Sie interpretieren diese Erscheinungen nicht bloß als Fehlverhalten, sondern als Ausdruck einer nicht vollständig abgeschlossenen psychischen Entwicklung. Psychische Reifedefizite wurden bislang in der Diskussion kaum als zentrale Ursache solcher Problematiken berücksichtigt. Die Folgen können jedoch gravierend sein, da die Möglichkeit zur nachträglichen Reifung altersbedingt begrenzt ist. Die psychische Entwicklung junger Menschen verläuft nur bis etwa zur Mitte des dritten Lebensjahrzehnts in dieser Phase, ist die Nachreifung in relevantem Ausmaß möglich. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S.12)

2.3 Häufige psychische Belastungen (Depression, Sinnkrisen,)

In der österreichischen Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie sowie in der österreichischen Lehrlingsgesundheitsbefragung, die beide im Schuljahr 2021/22 durchgeführt und Anfang 2023 veröffentlicht wurden (Felder-Puig et al., 2023a, 2023b), wurde die psychische Gesundheit von Schülern und Lehrlingen anhand mehrerer Indikatoren untersucht. Erfasst wurden unter anderem psychische Beschwerden, das emotionale Wohlbefinden, sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit. Die Befragung umfasste Schüler im Alter von zehn bis über einundzwanzig Jahren sowie Lehrlinge im Alter von sechzehn bis über einundzwanzig Jahren.

Die Ergebnisse zeigen, dass psychische Beschwerden bei Jugendlichen häufig auftreten und mit zunehmendem Alter tendenziell zunehmen. Besonders deutlich wird dieser Anstieg bei Schülern zwischen der fünften und neunten Schulstufe, teilweise auch darüber hinaus. Zudem zeigt sich ein klarer Geschlechtsunterschied: Deutlich mehr Mädchen und weibliche Lehrlinge berichten von häufigen psychischen Beschwerden, als ihre männlichen Altersgenossen.

Ein Vergleich, der altersstandardisierte Werte berücksichtigt, weist darauf hin, dass Lehrlinge im Durchschnitt eine etwas geringere Beschwerdelast aufweisen als Schüler. die Abbildung 1

gibt einen Überblick über die Häufigkeit psychischer Beschwerden, differenziert nach Schulstufe und Geschlecht bei Schülern sowie nach Geschlecht bei Lehrlingen. Der betrachtete Zeitraum umfasst die sechs Monate vor der Datenerhebung. (vgl. Felder-Puig & al., 2022)

Tabelle 1: Wie viele Schüler:innen (Schulstufen 5, 7, 9 und 11) und wie viele Lehrlinge an welchen psychischen Beschwerden mehrmals pro Woche oder (fast) täglich leiden

Beschwerdeart	Geschlecht	SSt 5	SSt 7	SSt 9	SSt 11	Lehrlinge
Gereiztheit	weiblich	25 %	41 %	50 %	54 %	40 %
	männlich	19 %	23 %	27 %	29 %	26 %
Schwierigkeiten beim Einschlafen	weiblich	26 %	33 %	35 %	33 %	35 %
	männlich	25 %	25 %	22 %	23 %	27 %
Nervosität	weiblich	21 %	29 %	42 %	44 %	30 %
	männlich	17 %	14 %	18 %	25 %	18 %
Zukunftssorgen	weiblich	16 %	24 %	35 %	36 %	27 %
	männlich	12 %	14 %	17 %	24 %	22 %
Niedergeschlagenheit	weiblich	13 %	21 %	38 %	41 %	31 %
	männlich	8 %	8 %	14 %	21 %	18 %
Angstgefühle	weiblich	19 %	23 %	36 %	35 %	28 %
	männlich	9 %	7 %	9 %	12 %	11 %

SSt = Schüler:innen der Schulstufe

Abbildung 1: psychische Beschwerden bei Schülern (Felder-Puig & al., 2022)

2.4 Erfahrungsbericht aus meinem Praxisfeld (Werkstatt)

Meine persönliche Erfahrung im Praxisfeld in den letzten 3 Jahren.

Der Betrieb hatte insgesamt elf Lehrlinge in den letzten drei Jahren angestellt. Davon hatten fünf schwere psychische Probleme und konnten aus diesem Grund die Lehre nicht beenden. Sie verließen frühzeitig die Firma. Die übrigen sechs sind noch in der Firma, um den Lehrabschluss zu machen und von diesen sind zwei psychisch labil und suchen regelmäßig psychologische Unterstützung. Das ist meine persönliche Beobachtung, die ich durch vertraute Gespräche und in der Zusammenarbeit mit den Lehrlingen herausfinden konnte. Da ich selber in die Lehrlingsausbildung involviert bin, kann ich dies Tag für Tag miterleben. Die oben beschriebenen Belastungen (familiär, digital, gesellschaftlich und psychisch) treffen auch auf die Lehrlinge in meinem Betrieb genauso zu.

Dieser Istzustand und meine Beobachtungen haben mich dazu animiert diese Arbeit zu schreiben. Auch im Austausch mit anderen Betrieben bekam ich oft sehr Ähnliches zu hören.

Nachdem die Lebenswelt der heutigen Lehrlinge dargestellt wurde, stellt sich nun die Frage welche inneren Prozesse Motivation entstehen lassen. Um verstehen zu können wie junge

Menschen trotz schwieriger Herausforderungen im Leben zu neuer Energie, Orientierung und Sinn finden können, ist eine grundlegende Auseinandersetzung mit den Motivationstheorien notwendig. Im folgenden Kapitel geht es daher um grundlegende Motivationstheorien mit den Logotherapeutischen Ansätzen der Motivation.

3. Motivation im psychologischen und logotherapeutischen Kontext

3.1 Begriffsklärung: Motivation, extrinsisch vs. intrinsisch

Der Unterschied zwischen intrinsischen und extrinsischen Werten lässt sich in Anlehnung an Raphael M. Bonelli folgendermaßen beschreiben:

Intrinsische Werte entstehen aus innerer Überzeugung. Sie werden nicht einfach übernommen, sondern nach reiflicher Überlegung als wahr, gut und sinnvoll erkannt. Wer intrinsisch motiviert handelt, tut dies aus eigenem Antrieb, weil er den Wert selbst als richtig empfindet – unabhängig von äußeren Belohnungen oder Vorteilen. Solche Werte sind Teil der Persönlichkeit und prägen das Selbstbild; sie bestimmen das Handeln auch dann, wenn Schwierigkeiten oder Nachteile damit verbunden sind.

Intrinsisch bedeutet, Authentisch, selbstlos. Jeder Mensch der intrinsisch einen Dienst gemäß seinen Werten verrichtet, kann auf diese Art sein Leben mit Sinn füllen. (vgl. Bonelli, 2023, S.60)

Extrinsische Werte hingegen sind von außen übernommene Ideale oder Verhaltensmuster, die nicht wirklich verinnerlicht wurden. Sie dienen vor allem dazu, Unlust zu vermeiden oder persönliche Vorteile zu erlangen. Obwohl sie objektiv betrachtet „echte Werte“ sein können, bleiben sie oberflächlich, weil sie nicht aus innerer Einsicht, sondern aus Bequemlichkeit oder Anpassung gewählt werden.

Während intrinsische Werte somit Ausdruck einer reflektierten, gereiften Persönlichkeit sind, spiegeln extrinsische Werte eher ein unreflektiertes, opportunistisches Handeln wieder. (vgl. Bonelli, 2023, S.169)

3.2 Wichtige psychologische Motivationstheorien (Maslow, Deci & Ryan)

3.2.1 Maslow: Bedürfnispyramide (Grundbedürfnisse bis Selbstverwirklichung).

Die Maslowsche Bedürfnispyramide Motivation und Bedürfnisse des Menschen



Abbildung 2: Maslowsche Bedürfnispyramide (Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg 2017)

Die Bedürfnispyramide von Maslow ist eine theoretische Grundlage der Sozialpsychologie. Sie beschreibt und erklärt Motivationen und Bedürfnisse von Menschen. Wenn man diese Pyramide kennt und versteht ist es leichter auf Teammitglieder, Kollegen der Mitarbeiter einzugehen. Maslow hat herausgefunden, dass manche Bedürfnisse wichtiger sind als andere. Er unterteilt die Pyramide in **Defizitbedürfnisse** und **Wachstumsbedürfnisse**. Wie diese Bedürfnisse auf die Arbeitswelt übertragen werden, wird in weiterer Folge genauer erklärt.

Defizitbedürfnisse:

- Grundbedürfnisse/psychologische Bedürfnisse = Luft, Wasser, Nahrung, körperliches Wohlbefinden und Schlaf sind wichtig um überleben zu können

Auf die Berufswelt übertragen ist dieses physiologische Befinden von Kollegen und Mitarbeitern zwar wichtig, jedoch kaum beeinflussbar.

- Sicherheitsbedürfnisse = Schutz, Geborgenheit und Ordnung

Beruflich kann es jedoch durchaus passieren, dass Bedürfnisse nach Sicherheit nicht erfüllt sind. Der steigende Leistungsdruck führt nicht selten zu Demotivation von ängstlichen und verstörten Mitarbeitern. Was hier so offensichtlich erscheint, kann in der Realität oft erst bei genauerer Betrachtung auffallen. Es ist also wichtig wachsam zu sein, um die Anzeichen von Unsicherheit zu erkennen. Wenn der Grundstein der Sicherheit nicht gesetzt ist, lassen sich auch die weiteren Ebenen kaum erklimmen.

- Soziale Bedürfnisse = Zuneigung, Beziehungen, Familie und Teil einer sozialen Gruppe zu sein

Fehlen Freunde, geliebte Menschen oder Anerkennung, kann ein inneres Gefühl der Leere entstehen. In Teams sucht jeder unbewusst nach seinem emotionalen Platz, niemand will ausgeschlossen werden. Mobbing und Ausgrenzung sind aktuelle Themen, die von Führungskräften oft übersehen werden. Eine gestörte Gruppendynamik führt zu Produktivitätseinbußen, Kündigungen und psychischen Belastungen. Um Stabilität und Wertschätzung im Team zu erhalten, muss einem solchen Zerfall frühzeitig entgegengewirkt werden.

- Individualbedürfnisse = Wertschätzung, Anerkennung/Akzeptanz und Achtung

Einerseits besteht bei Menschen das Bedürfnis nach Stärke, Erfolg, Freiheit und Unabhängigkeit, andererseits der Wunsch nach Ansehen, Wertschätzung und Prestige. Wer diese Zusammenhänge erkennt, kann als Chef, Mitarbeiter oder Ausbildender gezielt darauf eingehen und die jeweiligen Bedürfnisse einfach ansprechen. Offenes Lob und Anerkennung, etwa durch Boni oder kleine Belohnungen bei besonderen Leistungen, wirken dabei besonders motivierend. Der bekannte Ansatz, Menschen „bei Erfolgen zu erwischen“, wie ihn auch das Buch *Der Minuten-Manager* empfiehlt, stärkt das positive Miteinander und fördert nachhaltige Motivation.

Wenn die Defizitbedürfnisse nicht gestillt sind, werden physische und psychische Störungen hervorgerufen.

Wachstumsbedürfnisse:

- Selbstverwirklichung = seinen Selbstwert aus der Sicht des Transzendenten zu erkennen und diesen Werten gemäß leben. Eigenes Potential ausschöpfen und Fähigkeiten, Persönlichkeit und Kreativität entwickeln und ausbauen.

Die Wachstumsbedürfnisse werden erst angepeilt, wenn die Defizitbedürfnisse gestillt sind. Sie sind nie zu 100% erreichbar. Wenn du die Wachstums-Pyramide erfüllen kannst wirst du laut Maslow glücklich und zufrieden leben.

Maslows Bedürfnishierarchie beschreibt die Selbstverwirklichung als höchste Stufe menschlicher Entwicklung, ein eher theoretisches Konzept, das erst dann relevant wird, wenn alle grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind. Was Selbstverwirklichung konkret bedeutet, ist individuell verschieden, doch im Kern geht es um die Entfaltung des eigenen Potenzials. Mit gezielter Motivation und unterstützender Begleitung innerhalb einer Gruppe kann ein Mensch dieser Stufe jedoch tatsächlich näherkommen. (vgl. Fachbereich Jugend und Politik, 2017)

In den späteren Lebensjahren von Maslow hat er in einem Brief an Frankl bestätigt, dass das **Sinnbedürfnis** das Zentrale Bedürfnis des Menschen sei. Das scheint jedoch in der betriebswirtschaftlichen Literatur noch nicht angekommen zu sein. (vgl. Pircher-Friedrich, 2019, S. 96)

3.2.2 Deci & Ryan: Selbstbestimmungstheorie

Die Selbstbestimmungstheorie erklärt, dass wir das tun was wir tun, weil wir von drei grundlegenden Bedürfnissen motiviert werden:

1. Autonomie = wir wünschen uns die Freiheit, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und nicht gezwungen zu werden etwas zu tun was wir nicht wollen
2. Kompetenz = wir wollen das Gefühl haben die Fähigkeit zu besitzen, um die Arbeit selbst zu erledigen und nicht mit Aufgaben konfrontiert werden, die wir nicht verstehen
3. Verbundenheit = wir wollen das Gefühl haben dazu zu gehören, gebraucht zu werden und uns nicht nutzlos oder wie ein Außenseiter zu fühlen

Richard Ryan und Edward Deci, die diese Theorie gegründet haben, sagen dass eine hohe Motivation entsteht, wenn Menschen sich autonom, kompetent und verbunden fühlen. (vgl. Wikipedia- Selbstbestimmungstheorie)

3.3 Der Wille zum Sinn (Frankl) als zentrale Kraft zur inneren Motivation

„Wo ein Wille zum Sinn, da ist auch ein Weg zum sinnerfüllten Leben“ (Lukas, 1998, S.61)

In der Logotherapie ist der Wille zum Sinn das bedeutsamste Existenzial des Menschen und die zentrale Motivationstheorie. Auf Grund seines Willens zum Sinn ist der Mensch darauf aus, Sinn zu finden. Es geht also nicht darum, einfach nur etwas zu *wollen*, sondern darum, dem Leben einen Sinn zu geben und ihn zu verwirklichen.

Wenn ein Mensch diesen Sinn nicht findet oder leben kann, entsteht ein inneres Vakuum, eine Art Leere oder Orientierungslosigkeit. Denn der Mensch braucht Sinn, um zufrieden und lebendig zu sein.

Der Wille zum Sinn richtet sich dabei immer auf etwas Wertvolles außerhalb des eigenen Ichs zum Beispiel auf Beziehungen, Werte oder Aufgaben, die größer sind als man selbst. Wenn jemand für etwas Sinnvolles lebt, kann er auch Schwierigkeiten und Leid besser ertragen, weil er weiß, *wofür* es sich lohnt.

In Grenzsituationen, also in schweren Zeiten, hilft die Suche nach dem Sinn, das bloße Überleben zu begründen und den Willen zum Weiterleben zu stärken.

Wenn der Wille zum Sinn aber blockiert oder enttäuscht wird, kann daraus Frustration entstehen und dann tritt oft der Wille zu Macht oder Lust an seine Stelle. (vgl. Vonwald, 2023, 1.Semester, S.11)

3.4 Sinnentdeckung als Voraussetzung für echtes Engagement – Bedeutung von Werten, Freiheit und Verantwortung

Frankl betont immer wieder, dass Werte der Schlüssel zum sinnvollen Leben sind. Erst wenn wir wissen, was uns wirklich wichtig ist, können wir Orientierung finden und Entscheidungen treffen. Ohne Werte fehlt uns die Richtung – wir wissen nicht, wohin wir an

der nächsten Kreuzung gehen sollen oder wie wir handeln wollen. Unsere Werte prägen, wie wir denken, handeln und Situationen erleben. Nur durch sie erkennen wir die Bedeutung und den Sinn von Herausforderungen oder Erfahrungen. Sich bewusst auf die Suche nach diesen inneren Werten zu machen und Schritt für Schritt Klarheit darüber zu gewinnen, ist daher der Weg zu einem erfüllten Leben und zu einer stabileren, menschlicheren Gesellschaft. (vgl. Schlick, 2020, S.52ff.)

Wenn wir einen Sinn erkennen, entsteht daraus echte Motivation und genau darin zeigt sich unsere Freiheit. Der Mensch ist seinem Wesen nach frei, frei von bloßen Trieben, frei von Getriebensein und frei **für** etwas. Frei dafür, Stellung zu beziehen, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, anderen Menschen zu dienen, für Werte und für eine Aufgabe einzustehen.

Freiheit und Verantwortung gehören untrennbar zusammen. Wirklich frei sind wir erst dann, wenn wir bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Erst in diesem Zusammenspiel entsteht ein Leben, das getragen ist von innerer Haltung und echter Selbstbestimmung. (vgl. Schlick, 2020, S 51.)

Damit wird deutlich, Sinn, Wertorientierung, Freiheit und Verantwortung bilden das Fundament für echtes Engagement und innere Motivation. Doch wie können wir jungen Menschen helfen, diesen Sinn zu entdecken? Und welche theoretischen Grundlagen tragen dieses Verständnis?

Im nächsten Kapitel richtet sich der Blick auf die Logotherapie nach Viktor E. Frankl – jene Sinnlehre, die den Menschen als suchendes, freies und verantwortliches Wesen begreift. Sie bietet nicht nur ein tiefes Verständnis menschlicher Motivation, sondern auch konkrete Zugänge, um Jugendliche auf ihrem Weg aus Orientierungslosigkeit hin zu innerer Stärke und Sinnfindung zu begleiten.

4. Logotherapie als Wegweiser zur Motivation

4.1 Grundlagen der Logotherapie nach Viktor E. Frankl

Die Bezeichnung **Logotherapie** leitet sich vom griechischen Wort *lógos* ab, das sowohl „Geist“ als auch „Sinn“ und „Wort“ bedeutet. Entsprechend kann die Logotherapie auch als sinnzentrierte Psychotherapie verstanden werden. (vgl. Budnik 2001, S.93)

4.1.1 Die drei Säulen der Logotherapie:

Freiheit des Willens

Frankl geht davon aus, dass wir Menschen durch unsere geistige Dimension neben der Psychischen Dimension und Körperlichen Dimension, unbedingte freie Wesen sind. Er nennt die geistige Dimension die Dimension der Freiheit. Natürlich sind wir nicht frei von unserem Schicksal, von unseren biologischen, psychologischen oder soziologischen Bedingungen. Jedoch sind wir frei in der Situation dazu Stellung zu nehmen. Frankl spricht hier nicht davon, dass wir frei von etwas sind, aber wir sind frei **zu** etwas. (vgl. Frankl, 2005, S.18)

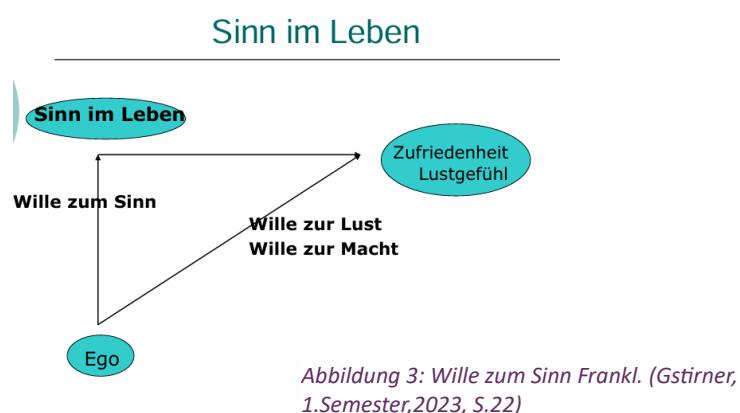
Der Mensch kann sein Leben frei gestalten auch in der Abhängigkeit bestimmter Bedingungen. Im Leben gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, doch der Mensch verhält sich oft so, als stünde ihm keine Wahl offen, Frankl bezeichnet dies als die ‚Tragikomik des Menschen‘. (vgl. Frankl, 2005, S.131)

„*Und so wird sich denn auch ein Mensch erst dann als ein wirklicher Mensch erwiesen, wenn er sich in die Dimension der Freiheit aufschwingt.*“ (Frankl, 2005, S. 18)

Die Annahme von der Freiheit des Willens begründet die Würde des Menschen und ist Basis jeder menschlichen und zwischenmenschlichen Interaktion. Denn erst aus der geistigen Dimension heraus ist es dem Menschen auch möglich, sich zu entwickeln und sein Leben zu gestalten.

Wille zum Sinn

Wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Lust (Freud) noch der Wille zur Macht (Adler), sondern ein Wille zum Sinn. (Frankl, 2005, S. 110f.)



Frankl sagt, dass es dem Menschen zunächst und zuletzt immer um den Sinn geht. Er sagt dass es am Ende für uns Menschen um nichts anders geht als um den Sinn (vgl. Frankl, 2005, S. 111)

Frankl sagt das jeder Mensch nach Sinnerfüllung strebt, weil er sich zutiefst und zuletzt danach sehnt. Daraus leitet er das Motivationskonzept der gesamten Logotherapie ab. Jeder Mensch auch die ganz Jungen, wollen für etwas oder jemanden da sein und gut sein. (vgl. Schechner & al., 2020, S.47)

Der Mensch, der sich als sinnvoll erlebt und der einen Sinnauftrag in seinem Leben wahrnimmt und ihn auch verwirklicht, kann auch unter schwierigen Bedingungen im Leben gelingend leben. Gesellschaftliche Herausforderungen, wie wir sie heute erleben, können den Willen zum Sinn immer wieder frustrieren. Die Folge ist häufig ein allgemeines Gefühl der Sinnlosigkeit – eine Sinnleere, die Frankl als ‚existentielles Vakuum‘ bezeichnet. Er führt dies vor allem darauf zurück, dass dem Menschen heute im Gegensatz zu früher sowohl Instinkte, als auch verbindliche Traditionen fehlen. Dadurch entsteht eine weitverbreitete Orientierungslosigkeit, die wiederum mit einer gewissen Wertblindheit einhergeht. Eine vorübergehende Leere ist nach Frankl jedoch kein Anzeichen von Krankheit, sondern vielmehr Ausdruck des Menschseins selbst: Der Mensch ist dazu berufen, sich immer wieder neu mit dem Leben auseinanderzusetzen und sein Handeln kritisch zu hinterfragen. (vgl. Pöpping, 2014, S.12)

Der **Wille zum Sinn** kann ebenso wie die **Freiheit des Willens** durch verschiedene Faktoren eingeschränkt werden, etwa durch Krankheit, Unreife, Senilität oder Sucht. Dabei handelt es sich jedoch nicht um ein Verschwinden der in der Welt vorhandenen Sinnmöglichkeiten, sondern um eine Beeinträchtigung der persönlichen Fähigkeit, diese wahrzunehmen und zu ergreifen. (vgl., Schechner & al., 2020, S.47)

Sinn des Lebens

Die Annahme der Sinnhaftigkeit drückt die Überzeugung aus, dass das Leben einen bedingungslosen Sinn besitzt, den es unter keinen Umständen verliert, selbst dann nicht, wenn es durch Leid, Schuld oder Tod überschattet ist. Fehlt dem Menschen dieser Glaube an den unverlierbaren Sinn des Lebens, mangelt es ihm zugleich an der Motivation, sich für das Leben einzusetzen. Somit kann es erforderlich sein, sich diesen Sinn erst zu erkämpfen, da er sich insbesondere in leidvollen Lebenssituationen zunächst entziehen kann. (vgl. Schechner & al., 2020, S.49)

Der Sinn des Lebens, der in der Welt zu finden ist und unter keinen Umständen verloren gehen kann, stabilisiert das menschliche Leben. Frankl geht davon aus, dass so widrig die Lebensumstände auch sein mögen, man diesen Sinn immer finden kann. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist etwas typisch Menschliches und unterscheidet den Menschen vom Tier. Auch Leid und Tod verstehen sich demnach als Teil des Lebens. Leid ist für Frankl gleichsam der seelischen Lebendigkeit. Leiden heißt reifen und wachsen. Die Erfahrung des Leidens macht den Menschen reicher und mächtiger. Das Leiden bewahrt den Menschen davor, in

Apathie und seelische Erstarrung zu verfallen. Solange wir leiden, bleiben wir innerlich lebendig. Im Leiden können wir sogar reifen, an ihm wachsen und dadurch an Tiefe und Stärke gewinnen. Und dann gibt es da auch noch die Reue. Sie besitzt die Kraft und den Sinn, ein äußeres Geschehen in unserer inneren, moralischen Geschichte gewissermaßen rückgängig zu machen. Trauer hingegen, hat die Bedeutung und die Macht, das Vergangene in einer besonderen Weise fortbestehen zu lassen. Beide, Reue wie Trauer, wirken also korrigierend auf die Vergangenheit ein und tragen damit zur Lösung eines menschlichen Grundproblems bei. (vgl. Frankl, 2005, S.160)

Im Gegensatz zur Ablenkung und Betäubung sagt Frankl:

„Der Mensch, der sich von einem Unglück ablenken oder sich zu betäuben versucht, löst kein Problem, schafft ein Unglück nicht aus der Welt; was er aus der Welt schafft, ist vielmehr eine bloße Folge des Unglücks: der bloße Gefühlszustand der Unlust. Durch Ablenkung oder Betäubung »macht er sich nichts wissen«. Er versucht, der Wirklichkeit zu entfliehen.“ (Frankl, 2005, S.160)

4.1.2 Selbsttranszendenz

Frankl geht davon aus, dass der Mensch nicht nur ein nach innen gerichtetes Wesen ist, das sich selbst verwirklichen will, sondern dass er sein wahres Wesen erst dann entfaltet, wenn er über sich selbst hinausgeht. Dies nennt er **Selbsttranszendenz**.

Frankl sagt, dass Menschsein *immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, - auf etwas oder auf jemanden. Zum Beispiel auf einen Sinn den ein Mensch erfüllt oder eine Zwischenmenschliche Begegnung. Und nur da wo sich ein Mensch über sich selbst hinaus auf etwas anderes verweist ist er auch ganz Mensch und verwirklicht sich selbst. Das kann im Dienst an einer Sache oder zur Liebe einer Person sein.* (vgl. Frankl, 2005, S.213)

Dort wo ein Mensch ganz aufgeht in einer Sache oder sich hingibt einer Person wird er ganz zum Menschen. Dort wo er sich selbst übersieht wird der Mensch ganz zum selbst. Wer nur nach Selbstverwirklichung sucht, verfehlt oft sein Ziel. (vgl. Frankl, 2022, S.69)

Wer jedoch Sinn außerhalb seiner selbst anstrebt, verwirklicht sich dabei automatisch. Der Mensch verwirklicht sich nicht direkt, indem er sich selbst zum Ziel macht (z. B. nur Glück, Erfolg oder Selbstoptimierung anstrebt). Wirkliche Erfüllung findet er, wenn er sich einer Aufgabe, einem Sinn oder einem anderen Menschen zuwendet. Das heißt, der Mensch findet Sinn im Leben nicht in sich selbst, sondern indem er etwas bewirkt, etwas liebt oder sich für etwas oder jemanden einsetzt. (vgl. Frankl, 2005, S.213f.)

„Denn Glück ist in Wahrheit nicht, dass jemand sagen kann: „Mir geht es gut“, sondern Glück ist, dass jemand sagen kann: „Ich bin für etwas gut“. „(Lukas, 2018, S. 79)

4.1.3 Selbstdistanzierung

Bei der Selbstdistanzierung geht es darum, dass der Klient zu seiner belastenden Situation eine neutrale innere Distanz gewinnt. Fühlt sich der Klient seiner Situation ohnmächtig ausgeliefert, besteht die Gefahr, dass sich seine Gedanken ausschließlich um das Problem drehen und dadurch keine Lösung möglich wird. Der erste Schritt ist idealerweise die Selbstreflexion, auf die anschließend die Selbstdistanzierung folgt.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die sogenannte „Trotzmacht des Geistes“. Sie beschreibt die Fähigkeit des Menschen, sich innerlich gegen eine belastende Situation zu stellen, also sich gewissermaßen von ihr „abzutrotzen“, um nicht in einem Zustand der Ohnmacht oder Passivität zu verharren. (vgl. Singer, 2024, 3. Semester, S.10)

Wenn ein Mensch keinen Zugang zu einem sinnvollen Ziel findet oder seine Sinnbestrebungen scheitern, entsteht die Gefahr, dass er sich zunehmend um sich selbst kreist. Statt sich der Welt zuzuwenden, richtet sich der Blick nach innen, hin zu den eigenen Enttäuschungen und Befindlichkeiten. Erst durch das bewusste Erfassen und Umsetzen der momentan möglichen Sinnaspekte kann im logotherapeutischen Sinn wieder eine Bewegung hin zum Leben erfolgen. Die eigentliche Zielrichtung menschlichen Daseins liegt nicht in einem Zustand des Wohlbefindens, sondern im Streben nach Sinn und Werteverwirklichung. Daraus ergibt sich eine Form existenzieller Zufriedenheit, die entsteht, wenn der Mensch seine persönlichen Werte konkret leben kann. Um diese Werte zu erkennen, ist häufig eine gewisse Distanz zur eigenen Situation notwendig. Die innere Distanzierung ermöglicht es, sich von momentanen Stimmungen und Bedürfnissen zu lösen, um jene Sinnmöglichkeiten zu entdecken, die dem Leben eine tragfähige Motivation verleihen. (vgl. Singer, 2024, 3. Semester, S.11)

„Allein, wer sich solcherart die Selbstverwirklichung zum Ziel setzt, übersieht und vergisst, dass der Mensch letzten Endes nur in dem Maße sich verwirklichen kann, in dem er einen Sinn erfüllt – Draußen in der Welt, aber nicht in sich Selbst.“ (Frankl, 2021, S.17)

„Der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung, ist es doch bekannt, dass der Humor, wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein, geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen, wenn auch nur für eine Sekunde“ (Frankl, 2009, S.71)

„Er muss nicht Sklave seiner Triebe, Gefühle und Lebensgeschichte bleiben, er muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“ (Lukas, 2011, S.52)

4.1.4 Freiheit & Verantwortung

Der Mensch ist frei und trägt deshalb Verantwortung für sein Leben. Er ist nicht einfach nur „da“ wie ein Gegenstand (z. B. ein Tisch), der immer gleichbleibt, solange ihn niemand verändert. Sondern er ist ein entscheidungsfähiges Wesen. In jedem Moment wählt er neu, wie er handelt, was er sagt oder verschweigt und damit auch, wer er ist. Sein Leben besteht

also aus vielen Möglichkeiten, von denen er immer nur eine verwirklicht. Genau das macht das Menschsein aus. (vgl. Frankl, 2005, S.130f.)

Viktor Frankl betont, dass Freiheit und Verantwortung untrennbar zusammengehören. Freiheit bedeutet für ihn nicht grenzenlose Willkür, sondern die Möglichkeit, sich in jeder Situation bewusst zu entscheiden – selbst im Leiden. Doch diese Freiheit fordert immer auch Verantwortung: Der Mensch ist dafür verantwortlich, wie er mit seinen Möglichkeiten umgeht und welchen Sinn er verwirklicht. Deshalb ergänzt Frankl zur Freiheitsstatue in New York symbolisch die Idee einer „Verantwortungsstatue“, um deutlich zu machen, dass wahre Freiheit erst im verantwortlichen Handeln Gestalt gewinnt. (vgl. Frankl, 2005, S. 116)

„Das Leben selbst ist es, dass dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat“ (Frankl, 2022, S.41)

4.1.5 Werte & Sinnquellen. Die Wertekategorien als Wege zum Sinn

Frankl spricht 3 Werte-Straßen an, die zum Sinnfinden verhelfen diese sind die Schöpferischen Werte, Erlebnis Werte und Einstellungswerte.

Schöpferische Werte. Das sind die Werte, die sich durch ein Schaffen verwirklichen lassen. Hierzu gehört z.B. handwerkliches und künstlerisches Schaffen, jegliche geistige Arbeit, Beziehungsarbeit, Konfliktbewältigung, Krisen Intervention, Persönlichkeitsbildung etc. (vgl. Frankl, 2005, S.93)

Erlebnis Werte. Erlebniswerte entstehen, wenn wir die Welt in uns aufnehmen, zum Beispiel, wenn wir die Schönheit von Natur oder Kunst ganz bewusst wahrnehmen. In solchen Momenten werden diese Werte real, sie erfüllen sich im bloßen Erleben. Auch wenn wir nichts tun oder leisten, kann das Erleben von etwas Schönen unserem Leben Sinn geben. Ein kurzer, aber intensiver Moment kann so bedeutend sein, dass er das ganze Leben wertvoll erscheinen lässt.

Ein Beispiel wäre, ein musikliebender Mensch hört im Konzert seine Lieblingssymphonie. In dem Moment ist er völlig ergriffen von der Schönheit der Musik. Würde man ihn fragen, ob sein Leben Sinn hat, würde er wohl sagen: "Ja, allein für diesen Augenblick hat es sich gelohnt zu leben."

So wie man ein Gebirge nach dem höchsten Gipfel misst und nicht nach dem tiefsten Tal, zählen im Leben oft die besonders schönen oder ergreifenden Momente.

Ein einziges solches Erlebnis, etwa das Alpenglühen auf einer Bergtour, kann so stark sein, dass das Leben nie wieder ganz sinnlos erscheinen kann. (vgl. Frankl, 2005, S.92)

Einstellungswerte. Einstellungswerte sind Werte, die entstehen, wenn ein Mensch nicht mehr handeln oder erleben kann, z. B. bei schwerem Leid, Krankheit oder im Angesicht des Todes. Auch dann kann das Leben sinnvoll sein, nämlich durch die Haltung, mit der man sein Schicksal annimmt und trägt. Es geht um innere Stärke wie Tapferkeit im Leiden, würde im Scheitern oder Sterben.

Solange ein Mensch bei Bewusstsein ist, kann er durch seine Einstellung zum Unveränderlichen noch immer Werte verwirklichen – und darum bleibt das Leben niemals völlig sinnlos. (vgl. Frankl, 2005, S.93)

Im Leben wechseln ständig die Gelegenheiten, bestimmten Werten zu folgen: Manchmal sollen wir etwas schaffen oder leisten (schöpferische Werte), ein anderes Mal geht es darum, etwas Schönes zu erleben (Erlebniswerte). Manchmal machen wir die Welt reicher durch unser Tun, ein anderes Mal machen wir uns selbst reicher durch unser Erleben. Sogar Freude kann eine Art Verpflichtung sein. Zum Beispiel von Frankl: Wer in der Straßenbahn einen schönen Sonnenuntergang oder den Duft von Blüten wahrnimmt, aber sich nicht darauf einlässt, sondern nur in seiner Zeitung liest, der versäumt in diesem Moment, einem Wert gerecht zu werden. (vgl. Frankl, 2005, S.93f.)

4.2 Logotherapeutische Beratung bei Jugendlichen: Chancen und Grenzen

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Frage welche Möglichkeiten und welche Grenzen die Logotherapeutische Beratung in der Arbeit mit Jugendlichen bietet.

Chancen:

Die Logotherapie gibt Impulse zum handlungsorientierten Begleiten und Fördert die Sinn- und Werteorientierung. z.B. durch das Auffinden konkreter Sinn Möglichkeiten auf Basis der von Frankl definierten 3 Wertestraße. (vgl. Pöpping, 2014, S.18)

„Sinn“ ist ein zentraler Begriff in der Logotherapie und ist auch für Jugendliche eine zentrale Frage auf ihrem Weg zur Autonomie. Durch Beschäftigung dieser Frage werden die Persönlichkeit, Verantwortung und Autonomie des Jugendlichen gestärkt. (vgl. Pöpping, 2014, S.18)

In der Logotherapie wird Resilienz als Trotzmacht des Geistes Verstanden. Also die Fähigkeit des Menschen, sich innerlich trotz widriger Umstände zu einer sinnvollen Haltung und Handlung zu entscheiden. (vgl. Frankl, 2005, S.51)

Frankl sagt, dass der Mensch nicht frei von Bedingungen ist, aber er ist frei dazu Stellung zu beziehen. Und darin liegt die Ressourcenaktivierung in der Logotherapie. (vgl. Frankl, 2005, S.51)

Frankl bezeichnet das Sinnlosigkeitsgefühl als existenzielles Vakuum. Und hier setzt die Logotherapie ein bei der Hilfe von Lebenskrisen, Identitätsfragen und/oder existenziellen Zweifeln. (vgl. Frankl, 2005, S.22) Frankl sieht darin die Hauptkrankheit der Moderne. Die Logotherapie bietet Methoden, um Sinn zu entdecken, Werte zu leben und so die Krise zu überwinden.

In der Logotherapie geht es nicht nur darum, Symptome zu lindern, sondern darum, Menschen bei der Sinn- und Wertefindung zu unterstützen. Damit werden ethische und moralische Fragen automatisch Teil der Therapie. Jugendliche und Erwachsene müssen sich entscheiden, welche Werte sie in ihrem Leben verwirklichen wollen. Denn sinn kann nur in

einer Welt entstehen, in der Werte, Verantwortung und moralische Orientierung eine Rolle spielen. Logotherapie ist damit nicht wertneutral (wie viele andere Therapieformen), sondern bewusst werteorientiert. (vgl. Frankl, 2021, S.26)

Frankl: „Denn echter Sinn muss entdeckt und kann nicht erfunden werden. Sinn lässt sich nicht erzeugen, er ist nicht machbar.“ (Frankl, 2003, S.185)

Grenzen:

Die Logotherapie arbeitet stark mit Sinn- und Wertefragen. Das kann für Jugendliche manchmal zu abstrakt, philosophisch oder „verkopft“ wirken, vor allem, wenn sie eher eine praktische Orientierung suchen. Jugendliche in der Pubertät brauchen oft konkrete, handlungsorientierte Methoden, die sie gut in ihrem Alltag integrieren können, nicht nur Gespräche über Sinn. Wenn die Logotherapie nur auf philosophisch-hohem Niveau bleibt, besteht die Gefahr, dass Jugendliche „aussteigen“ oder sich nicht verstanden fühlen. Deshalb betonen Logotherapeuten wie Elisabeth Lukas, dass man Sinnfragen für Jugendliche herunterbrechen muss in einfache, lebensnahe Beispiele und praktische Übungen (z. B. kleine Aufgaben, Werte-Entscheidungen im Alltag).

Auch der zeitliche Aufwand spielt dabei eine wesentliche Rolle. Ein guter Berater nimmt sich zunächst die notwendige Zeit, um eine vertrauensvolle Beziehung zum Jugendlichen aufzubauen das ist eine Grundlage, ohne die keine wirkungsvolle Arbeit möglich ist. Anschließend gilt es, gemeinsam ein Verständnis für grundlegende Sinnorientierungen und tragfähige Werte zu entwickeln. Doch selbst wenn dieses Fundament gelegt ist, braucht der Prozess der eigenen Sinnfindung und der Klärung persönlicher Werte erneut Zeit. Sinn kann nicht erzwungen werden. Er entfaltet sich Schritt für Schritt und genau dafür braucht es Raum, Geduld und kontinuierliche Begleitung. (vgl. Pöpping, 2014, S.17)

Je vertrauensvoller die Beziehung zwischen Begleiter und zu Begleitenden ist, umso vielfältiger sind auch die zu findenden Sinnmöglichkeiten. Es ist auch wichtig zu beachten, dass jeder für sich selber eine Perspektive entwickeln muss und es ist hier die Aufgabe vom Berater, die Entwicklung zu begleiten, Impulse zu geben und verschiedene Sinn Angebote aufzuzeigen. (vgl. Pöpping, 2014, S.17)

Nicht geeignet ist dieser Ansatz bei akuten psychotischen Zuständen oder schwergradig kognitiven Einschränkungen, ohne andere therapeutische Maßnahmen. (vgl. Binder, 2025, 3.Semester, S.22)

4.3 Das existentielle Vakuum im Jugendalter

Das existentielle Vakuum ist ein logotherapeutischer Begriff, der nach Frankl stets mit einem Sinnlosigkeitsgefühl einhergeht diese können sich in, innere Leere, Sinnlosigkeit, Orientierungslosigkeit, Motivationsmangel zeigen. (vgl. Vonwald, 2023, 1.Semester S.15)

Frankl sagt, dass dieses Sinnlosigkeitsgefühl mit einem Leeregefühl einher geht, welches er als existentielles Vakuum bezeichnet hat. (vgl. Frankl, 2005, S.215)

Das Sinnlosigkeitsgefühl, das existentielle Vakuum, breitet sich immer weiter aus.

Untersuchungen bei 500 Lehrlingen haben ergeben, dass das existentielle Vakuum der letzten zwei bis drei Jahre von 40% auf 80% gestiegen ist. (vgl. Frankl, 2021, S.13)

4.3.1 Warum Jugendliche besonders anfällig auf dieses Sinnlosigkeitsgefühl sind

Es findet eine Identitätskrise in der Pubertät statt. Da bei den Jugendlichen im Körper inklusive des Gehirns, sehr viele Umstrukturierungen stattfinden, ist die eigene Kontrollinstanz noch nicht vollständig ausgebildet. Daher ist es für Jugendliche wichtig, dass sie noch eine äußere Kontrollinstanz haben Eltern, Verwandte, pädagogische Begleitung, Beratung. Auf der anderen Seite ist die Sehnsucht nach Autonomie und Abkapseln von den Eltern und anderen Bezugspersonen da. Verantwortungsbewusstsein und moralisches Handeln, auch soziale Normen, sollten vorgelebt und miteinander diskutiert werden, bis die Jugendlichen ihre Wertorientierung gefunden und gefestigt haben. Das kann auch bis zum 30. Lebensjahr dauern (vgl. Pöpping, 2014, S.22) (vgl. Herculano-Houzel, 2006, S.47) Die Veränderungen auf der physischen Ebene wirken auf die psychische Ebene ein. Und auf dieser Psychischen Ebene befindet sich auch das Sinnlosigkeitsgefühl. Die kognitiven Funktionen ändern sich und die emotionale Stabilität ist großen Schwankungen unterworfen. Von Selbstzweifel bis hin zur Selbstüberschätzung. Das eigene Denken, Fühlen und Handeln wird zum Zentrum der eigenen Interessen und wird in der jugendlichen Wahrnehmung oft überbewertet oder angezweifelt. (vgl. Pöpping, 2014, S.22) (vgl. Mietzel 1997, S.248ff.) Es besteht die Gefahr, dass sich die Leere in Hoffnungslosigkeit, Verantwortungslosigkeit, Orientierungslosigkeit, Initiativlosigkeit, „Null-Bock-Haltung“ äußert.

Die Jugendlichen haben noch das ganze Leben vor sich. Lukas fragt sich, ob sie, um das was vor ihnen liegt, zu beneiden sind? Lukas spricht aus zahlreicher Erfahrung und stellt sich der Frage, was die Jugendlichen denn vor sich haben? (Globale Katastrophen lässt sie außer Acht und lenkt den Blick auf das Alltägliche) Die Antwort lautet: „Eine Menge Unbekanntes“. (vgl. Lukas, 2018, S.48) Die Entwicklung geht immer schneller voran und nimmt eine „*ominöse Geschwindigkeit an*“ (Lukas, 2018, S.48) und so kann niemand mehr richtig abschätzen was die Zukunft bringt. Die Jugendlichen sind damit überfordert und möchten innerlich einfach nur abschalten. Sie möchten ihr Leben entschleunigen, was meistens in der Praxis mittels Betäubung stattfindet, sei es überlauter Musik, Videospiele, Drogen, das Handy oder Alkohol. Neben der Sehnsucht nach Entschleunigung haben sie auch eine große Sehnsucht nach verlässlichen Sicherheiten, welche aber leider ungestillt bleibt. Weder ein vertrautes Familienheim, noch eine Schule, die auf konstante Werte ausgerichtet ist, noch eine Politik der Vernunft oder eine Stabilität in der Wirtschaft, oder eine funktionierende Umwelt. Materiell geht es ihnen sehr gut, aber die Seele nährt sich nicht von Geld. Wenn man sich die alten Erzählungen, Sagen und Legenden anschaut, dann schaut vieles sehr hart und brutal aus. Was diese jungen Menschen jedoch erlebten war, sie wurden auf ihr Leben vorbereitet und die dazu benötigten Fähigkeiten wurden von klein auf trainiert. Trotz der Härte des Überlebenskampfes herrschte ein Schutzschild der Geborgenheit. Demgegenüber steht

heute die Kindheit, welche kaum mehr fürs Leben vorbereitet. Es gibt keine Pflichten zur tätigen Mithilfe, keine Vorbereitung für einen eigenen Lebensplan. Dafür gibt es einen Arbeitsmarkt, in dem jeder umherstolpert, um sich zu behaupten und sich einen Platz zu ergattern. Lukas sagt, dass es kein Wunder sei, dass die Lust aufs Erwachsenwerden mäßig ist und dass dann natürlich auch gerne Hotel Mama und Papa in Anspruch genommen wird. Die Jungen sind in keiner Weise auf den Ernst des Lebens vorbereitet. Doch stehen ihnen heute Türen offen, wie es sie in diesem Ausmaß noch nie zuvor gegeben hat, vorausgesetzt, sie können diese Möglichkeiten auch wahrnehmen und nutzen. Jugendliche befinden sich an der Schwelle zu Entscheidungsfreiheit, die größer ist als je zuvor und ihnen ungeahnte kreative Chancen eröffnet. Die Zahl der Wege, Berufe, Lebensmodelle und Gestaltungsmöglichkeiten wachsen rasant. Die Machbarkeit von so vielem steigt in einem Tempo, das frühere Generationen kaum kannten. Aber nutzen kann es nur der, der sich in einer seelischen Ruhe befindet und der sich geistig geborgen weiß.

Fazit: Lukas appelliert darauf, dass es unsere Aufgabe ist diese jungen Menschen stark zu machen. Damit sie der Suchtgefährdung widerstehen können und sie nicht in ein dumpfes Abschalten wollen, in Gleichgültigkeit, oder in Hoffnungslosigkeit abgleiten. Wir müssen sie stark machen. Die Menschen, im Besonderen die jungen Menschen, leben heutzutage in einer starken Überreiztheit und einem Überfluss des es so noch nie gab, in dem sie nur mehr strampeln müssen, damit die Flut sie nicht mitreißt und sie nicht untergehen. Die zarte Kinderseele wird mit Filmen vollgestopft und mit lauter Musik vollgedröhnt. Der Geist der Kinder, der begierig darauf ist, die Welt zu erforschen, wird in fiktive Welten entführt, welche ohne Pause und ungefiltert in sie eindringen. Kinder werden mit den aggressiven und sexuellen Problemen der Erwachsenen schon in der Kinderstube konfrontiert. Die Realität kennen sie kaum und was sie davon kennen ist Horror. Eine Diktatur des Besitzes hat sie im Griff. Unzähligen Werbeslogans, tausenden Reizen sind sie von klein auf ausgeliefert. Lukas schreibt, dass die schützenden Ränder der Nester abfallen und die Küken schon in den Absturz fallen ohne fürs Fliegen reif genug zu sein. (vgl. Lukas, 2018. S.60f.)

Aber was kann da helfen? Elisabeth Lukas appelliert auf die Stille!! „*Stille, Stille, und nochmals Stille. Allerdings ohne elektronisches Kästchen in der Hand*“ (Lukas, 2018. S.61)

4.3.2 Typische Erscheinungsformen des Existentiellen Vakuums im Jugendarter

Das von Viktor E. Frankl beschriebene existentielle Vakuum zeigt sich als Zustand innerer Leere, Sinnlosigkeit und Apathie. In einer Zeit, in der traditionelle Werte und Lebensziele an Bindungskraft verlieren, erleben viele Jugendliche eine Orientierungslosigkeit in ihrer Sinn- und Wertefindung. Frankl beschreibt, dass Menschen in diesem Zustand häufig versuchen, die Leere durch Ersatzbefriedigungen zu kompensieren, etwa durch Konformismus, Konsum oder übermäßige Ablenkung. Im Jugendarter wird dieses existentielle Vakuum zunehmend praktisch sichtbar, in riskantem oder aggressivem Verhalten, im Missbrauch von Alkohol und Drogen, in exzessiver Mediennutzung, in der Flucht in laute Musik- und Partykulturen oder in depressiven Rückzug. Hinter diesen Verhaltensweisen steht oft ein tieferes Gefühl der

Sinnlosigkeit und die Frage nach dem „Wofür?“ in Schule, Beruf und Leben. Jugendliche suchen in dieser Phase nicht bloß nach Erlebnissen, sondern nach Bedeutung. Bleibt diese Suche unbegleitet, kann das Sinnlosigkeitsgefühl zu einer existenziellen Krise führen. Aufgabe der Pädagogik, Psychotherapie und insbesondere der logotherapeutischen Beratung ist es daher, Jugendlichen Räume zu eröffnen, in denen sie persönliche Werte entdecken und einen individuell sinnvollen Lebensbezug entwickeln können. (vgl. Frankl, 2003, S.143) Ein solches existentielles Vakuum oder auch Sinnlosigkeitsgefühl genannt zeigt sich vor allem in einem Zustand der inneren Leere. Der Mensch weiß oft nicht mehr, was er will, und tut das, was andere tun oder was andere von ihm erwarten. (vgl. Frankl, 2003, S.143)

Elisabeth Lukas spricht von 4 krankheitsbegünstigten Grundhaltungen: Hoffnungslosigkeit, Verantwortungslosigkeit, Orientierungslosigkeit, Initiativlosigkeit (vgl. Lukas 1997, S.60ff.) Eine weitere, von Elisabeth Lukas beschriebene auffällige Erscheinungsform des existentiellen Vakuums zeigt sich im gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus. Sie beobachtet, dass viele Jugendliche tagsüber antriebslos, unkonzentriert und schnell erschöpft sind, unabhängig davon, um welche Tätigkeit es sich handelt. Nachts hingegen bleiben sie lange wach, haben dadurch keinen echten Erholungseffekt. Dieses unausgeglichene Rhythmusmuster führt dazu, dass Tage unproduktiv dahinziehen: Man gähnt, pusht sich mit Kaffee oder Zigaretten auf, arbeitet mechanisch seinen Stundenplan ab, reagiert gereizt auf Kleinigkeiten und gibt wieder dem inneren Schweinehund nach, weil keine Kräfte mehr vorhanden sind. Lukas deutet dieses Phänomen als Ausdruck einer tieferliegenden Sinnleere. Die fehlende Motivation wurzelt nicht primär in Faulheit oder mangelnder Disziplin, sondern im Mangel eines inneren Bezugs zu etwas, das als bedeutsam erlebt wird. Erst wenn Jugendliche wieder einen persönlichen Sinnzusammenhang erkennen, kann sich auch ihre Energie, Konzentration und Lebensfreude regenerieren. (vgl. Lukas, 2018, S.62f.)

Die theoretischen Grundlagen der Logotherapie zeigen, wie eng Sinn, Freiheit, Verantwortung und Werte mit echter Motivation verbunden sind, besonders im Jugendalter, in dem Orientierung und Halt oft fehlen. Nachdem im vorangehenden Kapitel die zentralen Konzepte Frankls sowie ihre Chancen und Grenzen in der Arbeit mit Jugendlichen dargestellt wurden, stellt sich nun die Frage, wie diese Erkenntnisse im konkreten Alltag umgesetzt werden können.

5. Von der „Null-Bock-Mentalität“ zur Sinn-Entdeckung – Methoden

Dieses Kapitel widmet sich der praktischen Anwendung. Wie die Logotherapie Lehrlingen helfen kann, aus dem „Null-Bock“-Modus herauszufinden und ihren eigenen Sinn zu entdecken. Welche Methoden sie dabei unterstützen, innere Klarheit, Motivation und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

5.1 Logotherapeutische Begleitung von Lehrlingen – Die Bedeutung der Stille

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, beschreibt Elisabeth Lukas die Stille als eine der wichtigsten Voraussetzungen für Konzentration, Erholung und inneres Gleichgewicht. Sie betont, dass das Gehirn in der Stille vorausgesetzt, es ist nicht übermüdet zu seiner vollen Konzentrationsleistung fähig ist. Ist der Mensch hingegen müde, so ermöglicht die Stille eine vollständige Entspannungsleistung und führt zu einem federleichten Einschlafen. Demzufolge verfügen Menschen, die regelmäßig Stille erleben, im Wachzustand über genügend Energie zum Lernen, Arbeiten und Spielen, während sie im Schlafzustand ausreichend Erholung finden. Wenn diese Stille jedoch fehlt dann ziehen sich die Tage unproduktiv dahin. Viele Jugendliche erleben genau das: Sie sind tagsüber müde, erschöpft und nur halb bei der Sache (egal, um welche Tätigkeit es sich handelt). Nachts allerdings sind sie schlaftrig, aber ohne echte Regeneration. Diese „flache Schlaf-Wach-Kurve“, wie Lukas sie nennt, ist ungesund. Lukas beschreibt außerdem, dass auch die Inhalte, mit denen sich Jugendliche vor dem Schlafengehen beschäftigen, eine große Rolle spielen. Videos, Clips, Spiele, Reels oder Filme hinterlassen Spuren im Gehirn und wirken bis in die Nacht hinein. Mittlerweile ist auch aus lerntheoretischer Sicht belegt, dass das, was man kurz vor dem Einschlafen hört, sieht, denkt oder erlebt, sich besonders tief in die Psyche einprägt. Der Mensch ist in dieser Zeit besonders suggestibel, also aufnahmefähig und beeinflussbar. Gerade weil Smartphones, Computer und Fernsehen aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken sind, brauchen Jugendliche heute ein starkes Gegengewicht, das diese stresserzeugenden Einflüsse neutralisiert. Lukas empfiehlt hier die regelmäßige Pflege der Stille im Alltag, mindestens an einem, besser an zwei Abenden pro Woche. In diesen Momenten kann sich der Puls normalisieren, der Mensch findet zur Ruhe und kommt wieder zu sich selbst. (vgl. Lukas, 2018, S.62ff.) Die Stille schenkt aber noch mehr. Sie führt den Menschen zurück zu seiner inneren Stimme. Diese Stimme ist leise, aber zuverlässig, treu und fair. Man könnte sie als Stimme des Gewissens bezeichnen oder, wie Frankl es formuliert als Sinnorgan. (vgl. Frankl, 2005, S.87) Diese innere Stimme weiß, was im Moment das Sinnvollste ist, was zu tun oder zu lassen wäre. Wenn sich ein Mensch in Konflikten, Irrtümern, Lügen oder Schuld verstrickt hat, zeigt ihm die innere Stimme den Weg hinaus. Kann er sich nicht entscheiden, kennt sie die Priorität.

In Kontakt mit dieser inneren Stimme zu sein bedeutet, auf dem richtigen Weg zu sein, mit sich selbst im Einklang, in seiner besten Form. Lukas vergleicht diesen Prozess mit einem Bild: Wasser, das man aus einem Fluss schöpft, ist zunächst trüb und aufgewühlt. Doch wenn es stillsteht, wird es klar. Genauso verhält es sich mit dem menschlichen Geist, in der Stille klärt er sich.

Eine weitere Gabe der Stille besteht darin, dass man sich in einer Form von Freiheit übt, die kaum anders zu erreichen ist. In der Stille genügt das Sein, das Haben verliert an Bedeutung. In solchen Momenten erfährt der Mensch eine tiefe Ruhe, die ihn wieder mit sich selbst, mit seiner Umwelt und im Sinne Frankls mit dem Sinn des Lebens verbindet. (vgl. Lukas, 2018, S.62ff.)

Wir befinden uns in einer Zeit in der es einen großen Verlust an Ruhe und entlastender Langsamkeit gibt. Die Jugendlichen und natürlich auch Erwachsenen sind einem enorm hohen Tempo ausgesetzt. Wir haben alle das Gefühl mithalten zu müssen. Und dieses Tempo, sowie der zunehmende Sinnverlust den viele Menschen in dieser Welt erleben, bleiben nicht ohne Auswirkungen auf die Psyche, auf das Verhalten und die Beziehungen. Die Suche nach Sinn und Motivation braucht Ruhe. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S20)



Abbildung 4: Mit der Stille kommt Klarheit (Rainer M. Osinger, (2025))

5.2 Methoden & Ansätze aus der Praxis

Um Jugendliche auf ihrem Weg zur Sinnentdeckung wirksam zu begleiten, braucht es Methoden, die ihnen helfen, ihre eigene Geschichte zu verstehen, ihre Werte zu klären, innere Bilder zu nutzen und eine visionäre Perspektive zu entwickeln. Im Folgenden werden vier zentrale Ansätze vorgestellt, die sich in der logotherapeutischen Arbeit mit Lehrlingen besonders bewährt haben: die Biographiearbeit, die Wertearbeit, die Symbolarbeit und die Zukunftsarbeit.

5.2.1 Biographiearbeit mit Jugendlichen und Lehrlingen

Eine strukturierte und methodische Anleitung kann Jugendlichen helfen, ihre Vergangenheit zu verarbeiten. Sie unterstützt sie dabei, sicher und vertrauensvoll in die Zukunft zu gehen. Wenn junge Menschen ihre Vergangenheit aus dem Auge verlieren, kann es sehr schnell passieren, dass es für sie schwierig wird, sich emotional und sozial zu entfalten. Die Biographiearbeit hilft ihnen, die Vergangenheit anzunehmen und mit diesem Wissen in die Zukunft zu gehen. Viele Kinder und Jugendliche hatten oft nicht die Möglichkeit, das Geschehene zu verarbeiten oder sich wirklich damit auseinanderzusetzen. Diese Arbeit kann den Jugendlichen oder Lehrlingen helfen, mit sich ins Reine zu kommen, zur Ruhe zu finden und wieder fundierte, klare Entscheidungen zu treffen.

Dieses Tool gibt ihnen eine strukturierte und verständliche Möglichkeit, über sich selbst zu sprechen. Es kann Klarheit schaffen, besonders dort, wo es bedenkliche oder idealisierte Fantasien gibt, die sie bewusst oder unbewusst im Alltag einschränken oder blockieren.

Biographiearbeit kann das Selbstwertgefühl eines jungen Menschen stärken. Traurigerweise sind in den Hinterköpfen vieler junger Menschen der Gedanke verankert, sie seien wertlos oder nicht liebenswert. Nicht selten beschuldigen sie sich selbst für Handlungsweisen von Erwachsenen. Durch die Biographiearbeit kann sichtbar werden, warum sie stolz auf sich selbst sein dürfen und welche Stärke in ihrer Geschichte liegt.

Ein gesundes Identitätsgefühl ist für jeden Menschen wichtig, um sich gut in die Gesellschaft integrieren zu können. Ein schwaches Identitätsgefühl kann junge Menschen daran hindern, ihre Fähigkeiten einzusetzen, sich neuen Herausforderungen zu stellen oder sie zu bewältigen. Im schlimmsten Fall kann ein schwaches Identitätsgefühl Jugendliche regelrecht lähmen, sodass sie übermäßig an der Vergangenheit festhalten und sich kaum dazu bewegen können, überhaupt an die Zukunft zu denken. Es kann auch Apathie und eine depressive, pessimistische Grundhaltung verursachen. (vgl. Ryan & al., 2016, S.7ff.)

Daraus ist klar zu schließen, dass Lehrlinge, die vieles noch nicht aufgearbeitet haben und kein gesundes Identitätsgefühl besitzen, natürlich auch keine zufriedenstellende Leistung, das Interesse und das Engagement im Beruf zeigen können. Wenn innere Klarheit und Selbstwert fehlen, fehlt oft auch die Energie, sich in der Arbeit einzubringen und die eigene Zukunft aktiv zu gestalten.

5.2.2 Wertearbeit & Sinnkompass

Bei der Wertearbeit geht es darum die eigenen persönlichen Werte zu erforschen, kennen zu lernen und zu festigen. Also das was einem persönlich im Leben so richtig wichtig ist.

Frankl sagt, dass die „Straßen zum Sinn“ die Werte sind. Sinn wird immer über Werte realisiert. Wenn Jugendliche wissen wofür sie etwas tun finden sie Motivation von innen heraus. Das zeigt eindeutig, dass Werte bei Frankl nicht nur „schön zu haben“ sind, sondern sie führen zum Sinn. Sie sind der Motor der Sinnfindung. (vgl. Frankl, 2005, S.89 & S.93)

Die Begriffe Sinn und Werte stehen bei Viktor Frankl in einem engen Zusammenhang und werden von ihm unzählige Male gemeinsam genannt, da Werte für ihn die entscheidenden Wegweiser auf dem Weg zur Sinnfindung sind. (vgl. Frankl, 2005, S.20ff,47,49,75 usw.)

Bei der Wertearbeit ist zu beachten, dass es ein reichhaltiges Wertesystem gibt. Ein Wertesystem, im Sinne Frankls, setzt sich aus mehreren Werten zusammen, die dem einzelnen Menschen wichtig sind. Gibt es das nicht und der Mensch, in dem Fall der Jugendliche oder Lehrling, hat nur einen einzelnen Wert und verabsolutiert diesen, ist das gefährlich. Denn wenn dieser einzelne Wert verloren geht versinkt dieser Betroffene schnell im Wertevakuum. Wenn also festgestellt wird, dass das Wertesystem zu einseitig ist wird der Mensch in der Beratung dazu eingeladen dieses aufzustocken und in Richtung vielfältiger Werteverwirklichung nachzudenken. (vgl. Lukas, 2023, S.233)

Um dies besser zu veranschaulichen dient folgendes Fall-Beispiel. Der Jugendliche F. investierte seine ganze Kraft, Energie und Zeit in den Aufbau seiner körperlichen Muskelkraft. Das war der einzige Wert, der sein Leben bestimmte. Nach einem Moped Unfall wachte er

querschnittgelähmt im Krankenhaus auf. Dieser Schicksalsschlag war umso schwerer zu ertragen, da er nun den Sinn seines Lebens verloren hatte und auf keinen anderen Wert zurückgreifen konnte.

Frankl spricht davon, dass wenn wir einen Wert verabsolutieren was so viel bedeutet wie vergötzen, führt das immer zur Verzweiflung. (vgl. Frankl, 2018, S.226)

„Verzweifelt sein kann also nur ein Mensch, der etwas vergötzt hat, dem etwas über alles geht“ (Frankl, 2018, S.226)

„Nun ist es oft noch notwendig, den Reichtum der Wertewelt, das Reich der Werte in seiner ganzen Fülle sichtbar zu machen. Ist es doch mitunter erforderlich, dass der Mensch nicht sozusagen vor einer Gruppe von Werten, bei deren Verwirklichung stehenbleibt, vielmehr »wendig« genug ist, um zu einer anderen Wertgruppe hinüber zu wechseln, falls sich hier und nur hier die Möglichkeit einer Wertverwirklichung ergibt. Das Leben verlangt vom Menschen diesbezüglich eine ausgesprochene Elastizität, eine elastische Anpassung an die Chancen, die es ihm gibt.“ (Frankl, 2005, S.91)

Frankl spricht hier von den Gruppen der schöpferischen, Erlebnis- und Einstellungswerte. Werte entscheiden wie wir uns verhalten. Sie sind komplett individuell und geben uns Orientierung. Um uns weiterentwickeln zu können, um frei zu werden und um uns neu zu orientieren, müssen wir uns einmal darüber klar werden, welche Werte haben wir einfach übernommen, sei es unbewusst oder bewusst, und welche Werte wirklich unsere eigenen sind. Was sind meine Werte, nach denen ich leben möchte? Die Werte, die nicht meine sind, müssen wir loslassen. Ungeschminkt müssen wir uns die Frage stellen: „Was will ich wirklich?“ Die herausgefundenen Werte müssen dann trainiert werden, um die Balance zwischen Haltung, Tun, und Erleben zu schaffen. Aus diesen drei Gruppen lassen sich Einstellungswerte, Erlebniswerte und schöpferische Werte ableiten. (Schlick, 2020, S52ff.)

Entdecken Lehrlinge Werte, die über sie selbst hinaus gehen, führt das zur intrinsischen Motivation. Sie tun dann etwas, weil es ihnen etwas bedeutet. Werte wie z.B.: Hilfsbereitschaft, Teamgeist, Kreativität, Freiheit können darin vorkommen. (vgl. Lukas, 2018, S.74)

5.2.3 Arbeit mit Symbolen und Metaphern

Symbole sind Träger von Bedeutung, die Elemente miteinander verbinden und dadurch eine Ganzheit schaffen sie vereinen ein äußeres Bild mit einem inneren Sinnzusammenhang. (vgl. Dorst, 2007, S.19)

Symbole beeinflussen unser Denken, Fühlen, unsere Wahrnehmung, Vorstellungskraft und Intuition. Sie ermöglichen es, das Bewusste mit dem Unbewussten in Beziehung zu setzen. Ein Symbol ist somit ein Sinnbild, das entsteht, wenn ein äußeres Objekt mit einem geistigen oder inneren Inhalt verknüpft wird. Die Fähigkeit der Welt und ihren Dingen Bedeutung zuzuschreiben, ist eine ursprünglich menschliche Fähigkeit, die als Symbolisierung bezeichnet wird. (vgl. Dorst, 2007, S.20)

Nach Wilfried Schneider kann grundsätzlich jeder Gegenstand zu einem bedeutsamen Symbol werden vorausgesetzt, der Klient wählt ihn selbst aus und verleiht ihm eine persönliche Bedeutung, eine Geschichte oder ein Gefühl. (vgl. Schneider, 2019, S.17f)

Die Bedeutung der Symbolarbeit

Der Mensch verknüpft Symbole stets mit persönlichen Erfahrungen aus seinem Leben. Dadurch entsteht eine Verbindung zwischen einem Gegenstand, einem Ereignis oder einer Erinnerung. Solche Ereignisse und Erinnerungen sind immer emotional aufgeladen. Besonders jene Erfahrungen, die durch aktives Handeln und intensives Erleben in Verbindung mit Gefühlen entstehen, bleiben tief im Gedächtnis verankert.

Der gewählte Gegenstand wird somit zum Träger einer Bedeutung, er steht stellvertretend für ein bestimmtes Erlebnis oder eine Erinnerung. Wenn der Klient einen Gegenstand auswählt, geschieht dies nicht zufällig. Der Gegenstand ist emotional besetzt und wird dadurch zu etwas Eigenem, zu einem individuellen Symbol.

Auf diese Weise entsteht eine Verknüpfung zwischen Denken, Fühlen und Handeln, die den inneren Prozess der Auseinandersetzung und Selbsterkenntnis unterstützt. (vgl. Schneider, 2019, S.25)

„Der Mensch ist ein sinnorientiertes Wesen, das in Symbolen und Bildern seine existentiellen Inhalte ausdrücken kann.“ (Frankl,1997, S.45 ff.)

Die Selbstdistanzierung mit der Arbeit von Symbolen

Frankl beschreibt die menschliche Person als dynamisch, also nicht als feststehendes Ding oder Substanz, sondern als etwas, das sich ständig im Vollzug des Sich-Abhebens vom Körperlich-Psychischen dem sogenannten Psychophysikum verwirklicht. Der Mensch kann sich von seinem Körper und seiner Psyche distanzieren und sich selbst gegenübertreten. Genau diese Fähigkeit, sich selbst zu betrachten, zu hinterfragen und sich zu seinem eigenen Erleben in Beziehung zu setzen, macht ihn zu einer geistigen Person. Dieses „Sich-Distanzieren“ oder „Sich-selbst-Gegenübertreten“ ist nach Frankl der entscheidende Akt, durch den der Mensch überhaupt erst als geistiges Wesen erscheint. Erst dadurch wird das Geistige vom Leiblich-Seelischen unterschieden.

Die menschliche Person ist geistig, weil sie sich selbst gegenübertreten kann – sie kann sich vom eigenen körperlich-seelischen Erleben abheben und es reflektieren. Dadurch wird der Mensch frei und verantwortlich, denn er ist nicht bloß Produkt seiner Triebe, Gefühle oder körperlichen Zustände, sondern kann sich zu ihnen verhalten. (vgl. Frankl,2005, S. 338)

Um die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung in der Beratung zu fördern und für Klienten bildlich erfahrbar zu machen, eignet sich die Arbeit mit Symbolen besonders gut. Symbole können Menschen eine Ausdrucksform geben, wenn ihnen die Worte fehlen. (vgl. Schneider, 2019, S.21)

5.2.4 Zielarbeit & Zukunftsvision

„Wofür will ich leben? In der Verantwortlichkeit ist das Wozu der menschlichen Freiheit mit gegeben - das, wozu der Mensch frei ist - wofür oder wogegen er sich entscheidet.“ (Frankl, 2005, S.335)

Die Logotherapie sieht in jedem Menschen entsprechend seiner Möglichkeiten ein anderer werden zu können. Das heißt wir Menschen können uns Verändern und genau darin zeigt sich auch unsere Menschlichkeit. (vgl. Huß, 2025, 5. Semester, S.10)

„Mensch-Sein ist kein So-Sein im Sinne von nicht anders können, sondern ein So-Sein im Sinne von immer anders können“. (Huß, 2025, 5. Semester, S.10)

Wie man bestimmt schon mitbekommen hat ist es interessanterweise so, dass die meisten Menschen sich sehr viel Zeit nehmen, um für ihren Urlaub zu planen. Darüber hinaus kommt kaum ein Mensch auf die Idee sein eigenes Leben zu planen. Wen wundert es da, dass viele Menschen „planlos“ unterwegs sind und sich vom Schicksal treiben lassen. Einen Plan zu haben heißt, dass man orientiert ist, dass man weiß wo man steht, wo es hin geht und was die nächsten Schritte sind. Keinenfalls muss dieser Plan bis ins Detail umgesetzt werden. Manchmal kann es auch sinnvoll sein einen Plan unterwegs zu ändern, manchmal ist es sogar richtig ihn fallen zu lassen und einen neuen besseren Plan zu machen. Wichtig ist nur, dass es einen eigenen Plan gibt. Und nicht irgendeinen, sondern deinen eigenen, den man selbst erstellt. Vielleicht reicht ein Bild als Plan aus oder man macht ein „Vision Board“ oder schreibt einen Brief aus der Zukunft ein Beispiel dafür wäre, Stell dir vor, du bist in 5 Jahren, worauf bist du stolz und wer möchtest du sein? (vgl. Schwemm, 2014, S.11f.)

Dr. Boglarka Hadinger beschreibt, dass Menschen ohne Ziele und Werte im Leben orientierungslos sind, wie ein Schiff ohne Steuerung. Ziele und Werte geben Halt, Sicherheit und Richtung. Sie motivieren dazu, aktiv zu werden und Lebensfreude zu empfinden. Besonders Kinder brauchen solche Orientierung, um sich gesund zu entwickeln. Ziele helfen dabei, Sinn im Leben zu finden und Herausforderungen zu meistern. Werte zeigen, was im Leben wichtig ist, und geben Kraft, auch in schwierigen Zeiten weiterzumachen. Kinder brauchen außerdem Menschen, die ihnen als Vorbilder dienen und ihnen durch Gespräche und gemeinsames Handeln zeigen, woran man sich im Leben orientieren kann. (vgl. Hardinger, 2003, S.42ff.)

Nach der Darstellung der praktischen Methoden und Erfahrungen in diesem Kapitel folgt nun eine Betrachtung der Ergebnisse und ihrer Bedeutung für die Lehrlingsarbeit. Das folgende Kapitel widmet sich der Diskussion: Was tatsächlich wirkt, welche Bedingungen helfen oder hindern, und wo die Grenzen liegen. Damit wird der praktische Teil durch eine reflektierte Einschätzung ergänzt.

6. Praktische Umsetzung

In diesem Kapitel möchte ich aufzeigen, ob und wie logotherapeutische Prinzipien dazu beitragen können, Lehrlinge aus ihrer Antriebslosigkeit zu führen. Es ist kein theoretisches Kapitel, sondern mehr eine Reflexion des Geschriebenen und deren Anwendung. Welche logotherapeutischen Ansätze in der Arbeit mit Jugendlichen in der Praxis hilfreich sind und warum sie wirken. Ich baue hier auch meine eigene Meinung mit ein.

6.1 Wirksamkeit logotherapeutischer Ansätze in der Lehrlingsarbeit

Kurzer Rückbezug auf Frankls Gedanken. Der Mensch ist auf Sinn ausgerichtet. Motivation entsteht aus der Erfahrung von Bedeutung und Werten. (vgl. Frankl, 2005, S.54)

Existenzielles Vakuum vs. Sinnfindung. Logotherapeutische Methoden können helfen diese innere Leere zu füllen. Sie können dem Lehrling eine komplett neue Perspektive eröffnen, welche Sinn und Lebensfreude gibt.

Die Überleitung geht dahin, wie sich diese Prinzipien auf Lehrlinge übertragen lassen.

6.1.2 Meine persönlichen Beobachtungen in der Praxis

Da ich in meinem Betrieb für die Lehrlingsausbildung zuständig bin und so einen engen Kontakt zu ihnen habe, konnte ich durch die Ausbildung zur psychosozialen Beraterin die logotherapeutischen Ansätze schon gut mit „meinen“ Lehrlingen erproben.

Und da ich ja selbst auch einmal Lehrling war und weiß wie es ist, mit den Sinnfragen des Lebens zu kämpfen, konnte ich mich gut in die Lage der Lehrlinge hineinversetzen, doch mein erworbenes Wissen durch die Ausbildung bei der EALU, besonders durch das Kennenlernen der Weltanschauung von Viktor E. Frankl, war für mich ein Gamechanger im Umgang mit „meinen“ Lehrlingen. Ich konnte erkennen, dass nicht nur die offensichtliche „Null-Bock-Mentalität“ das Problem war, welches es aus der Welt zu schaffen galt, sondern ich lernte den Blick auf die grundsätzlichen Ursachen zu lenken. Dadurch eröffnete sich ein ganz neuer Zugang zu den Lehrlingen. Durch sinnzentrierte Motivation werden Lehrlinge motiviert, wenn sie den Sinn ihrer Tätigkeit erkennen. Wenn sie z.B. erkennen, dass sie mit ihrer Arbeit andern Menschen helfen und/oder etwas mit ihren eigenen Händen erschaffen. Oder der Lehrling erkennt, dass er mit seiner Arbeit die Lebensqualität anderer Menschen verbessert.

Folgendes konnte ich auch in meiner Arbeit beobachten: Die jungen Menschen, die anfangs wenig Interesse zeigten, begannen mehr Engagement zu entwickeln, nachdem sie verstanden, dass sie durch ihre Arbeit in der Orthopädiotechnik beeinträchtigen Kindern zu einer viel besseren Lebensqualität verhelfen können. Freiheit und Verantwortung Jugendliche erleben sich nicht mehr als Opfer („Der Chef ist schuld.“, „Vorgesetzte sind gegen mich.“) sondern als Gestalter. Logotherapeutische Gespräche fördern die Eigenverantwortung und nicht die Opferhaltung.

Umgekehrt konnte ich auch eindeutig beobachten, dass wenn ein Lehrling keinen Sinn in dem sieht was er eigentlich tut, dann auch kein Engagement und eigenständiges Handeln entwickeln kann. Oft muss man auch Zeit und Mühe darauf verwenden, den Sinn zu entdecken. Hier brauchen junge Menschen einen Begleiter, der ihnen für die Werte und den Sinn die Augen öffnen kann. Leider ist im betrieblichen Kontext oft das Verständnis der Vorgesetzten für diesen Zeitaufwand der Sinnentdeckung noch nicht gegeben. Hier gilt es noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Meine Vision ist, dass ein externer psychosozialer Berater mit Kompetenz und Herz an dieser Stelle ansetzen könnte, dann wären viele Probleme mit den Jugendlichen aus der Welt geschafft und die Betriebe würden enorm von der Qualität der Arbeit der Auszubildenden profitieren. Auch würden weniger Lehrlinge vorzeitig den Betrieb verlassen und der Firma auch nach dem Gesellenabschluss treu bleiben. Beide hätten eine Win-Win-Situation und könnten davon stark profitieren. Darüber möchte ich in den nächsten zwei Kapiteln noch genauer eingehen.

6.1.3 Welche Rahmenbedingungen im Betrieb fördern oder behindern Sinnarbeit?

In vielen Betrieben sind die Rahmenbedingungen für Sinnarbeit derzeit kaum gegeben. Der Fokus liegt überwiegend auf der reinen Arbeitsleistung, Effizienz und Zielerreichung. Dadurch rückt die persönliche Auseinandersetzung der Jugendlichen mit Sinn, Motivation und innerer Haltung häufig in den Hintergrund. Gerade in der Lehrlingsausbildung bleibt dadurch wenig Raum, um über persönliche Werte, berufliche Identität und Sinnfragen zu reflektieren.

Eine gezielte Sinnarbeit erfordert jedoch Zeit, Bewusstheit und einen geschützten Rahmen und Vertrauen, der über den reinen Arbeitskontext hinausgeht. Daher kann es hilfreich sein, wenn eine externe Instanz, etwa ein psychologischer Berater oder eine logotherapeutisch geschulte Fachkraft, diesen Prozess begleitet. In einem neutralen, äußeren Rahmen können Lehrlinge freier über ihre Erfahrungen, Zweifel und Ziele sprechen und so neue Perspektiven auf ihre Arbeit und ihren Lebenssinn entwickeln.

6.2 Möglichkeiten der Unterstützung durch Beratung der Betriebe

Psychologische Berater können Lehrlinge präventiv, sinnorientiert begleiten, um jungen Menschen zu helfen ihren Weg und Platz im Betrieb zu finden. Mögliche Ansätze wären:

- Sinnorientierte Einzelgespräche
- Workshops/Gruppenarbeiten
- Wertearbeit
- Biographiearbeit
- Unterstützung und Entwicklung von Zukunftsvisionen oder Lebenszielen
- Mit Jugendlichen logotherapeutisch arbeiten, um Frustration und Unangenehmes auszuhalten und durchzustehen

Ziel ist es, Jugendlichen zu helfen ihren persönlichen Sinn im Beruf zu entdecken und Verantwortung zu übernehmen. In der Verantwortung die Freiheit entdecken. Vom Opfer zum Gestalter werden. Sie lernen mitdenken und werden dadurch psychisch starke Menschen. (vgl. Huß, 2025, 5. Semester, 2025, S.16f.)

Gute Arbeit braucht eine starke Psyche, schreiben Michael Winterhoff und Isabel Thielen in ihrem Buch. Es ist wichtig, in der Lage zu sein, Fremdbestimmungen zu akzeptieren, Frustration bis zu einem gewissen Grad auszuhalten und Zugang zum eigenen Gewissen zu haben – denn dieses kann oft schon verschüttet sein. Ebenso entscheidend ist ein Verantwortungsgefühl, das einen von der einen oder anderen unüberlegten Tat abhält. So können wir abwägen und Prioritäten setzen. Freie, selbstständige und sozial engagierte Menschen sind wichtig für einen gut funktionierenden Betrieb. Wer eine gesunde psychische Reifeentwicklung durchlaufen hat, kann sich auch im Arbeitsleben gut zurechtfinden. Bei der Beurteilung der Situation, in der ein Lehrling die vorgegebene Leistung nicht erbringt, ist entscheidend, wo man ansetzt. Man kann oberflächlich interpretieren – oft wird einem Lehrling sofort vorgeworfen, er verweigere die Arbeit, sei begriffsstutzig oder ignorant. Oder man schaut sich die tieferliegenden Ursachen an. Letzteres erweist sich als sinnvoller. Dem Lehrling fehlen oft grundlegende psychische Funktionen. Solche jungen Menschen kommen mit ihrem Verhalten langfristig kaum weiter. Kein Betrieb kann sich auf Dauer Mitarbeiter leisten, die Arbeitsabläufe quasi boykottieren. (vgl. Winterhoff & al., 2013, S.34ff.)

„Sinn kann nicht „gelehrt“, aber entdeckt werden.“ (Frankl, 2005, S. 88) Psychosoziale Beratung kann diesen Raum öffnen.

6.3 Handlungsspielräume von Betrieben und Ausbildnern

Hier möchte ich den Film „The Forge“, erschienen 2024 von den Kendrick-Brothers, als Vorlage verwenden. Die Hauptperson ist Isaiah, ein Jugendlicher, deren Eltern getrennt leben. Der Vater ist ein Trinker und somit kein positives Vorbild. Isaiah wohnt noch bei seiner Mutter, ist ein Basketball und vor allem ein Videospielfan. Er ist orientierungslos, unreif, lebt sein bequemes Leben und läuft vor seiner unaufgearbeiteten Vergangenheit davon. Er meidet jede Verantwortung, Disziplin ist für ihn ein Fremdwort und einen Plan für sein Leben hat er auch nicht. Es mangelt ihm an Sinn, Identität und Zukunftsvision. Seine Mutter stellt ihm ein Ultimatum. Durch die Begegnung mit seinem Chef, der auch sein Mentor wird, fängt er an sein Leben unter Kontrolle zu bringen. Sein Coach und Chef nimmt ihn ernst, fordert ihn positiv heraus, fördert ihn seinen Begabungen gemäß, lehrt ihn Verlässlichkeit, lässt ihn die Konsequenzen seiner Handlungen selbst tragen und den Sinn im Dienen zu erkennen. Das schult den Charakter des jungen Mannes und lehrt ihn demütig zu sein. Diese Charakter-Schule hat viele weitere positive Auswirkungen in seinem Leben. Durch diesen Film wird ganz klar illustriert, wie ein Mensch, der durch einen kompetenten Mentor, zu einer viel besseren Version seiner selbst werden kann. Die Charaktereigenschaften von seinem Chef lassen sich wie folgend beschreiben, ein konsequenter, ruhiger, besonnener Mann, der durch seinen Glauben, seine Disziplin, seine Gerechtigkeit ein großes Firmenimperium aufgebaut hat.

Dieser Mann beweist Mut, aber auch Liebe zu Menschen in Not und zu seinen Mitarbeitern. Er wendet viel Zeit auf, um seinem jungen Lehrling den wahren Sinn im Leben zu lehren. In diesem Film wird so klar herausgearbeitet, wie man eine Firma führen könnte und welche weitschichtigen, positiven Auswirkungen die Arbeit an Werten und Sinn es für alle beteiligten haben könnte. (vgl. Kendrick, 2024, The Forge)

Passend zu diesem Film möchte ich nun noch den Beitrag von Jannik Clauß anschließen: Sinnvoll ist es außerdem, Lehrlinge aktiv in den Betriebsalltag einzubinden etwa, indem sie eigene Ideen und Verbesserungsvorschläge einbringen dürfen. Auch das Übertragen von klar abgegrenzten Aufgabenbereichen oder kleine Anerkennungen für gute Leistungen können die Motivation stärken.

Anerkennung und Wertschätzung, welche auf Vertrauen, Entwicklung und Menschlichkeit basiert verbessert die Betriebskultur nachhaltig. Lehrlingsgespräche, die über Leistungen hinaus gehen (Was macht dem Lehrling Freude? Wo siehst du Sinn? Beziehung aufbauen...) sind fruchtbar für das Wachstum einer Firma.

Hindernisse sind, Zeitdruck, Fachkräftemangel, ständiger Mitarbeiterwechsel, finanzielle Leistungsorientierung, sie verhindern oft die persönlichen Beziehungen, die einen Betrieb stark machen. Die Lösung wäre eine Kooperation mit externem Berater und innerbetriebliche Sinnworkshops zu veranstalten. In der Praxis könnte dies bedeuten, dass Motivation und Sinnfindung nicht durch die Anstrengung einzelner gelingen, sondern durch ein Zusammenspiel von Lehrlingen, Vorgesetzten, Lehrlingsausbildnern und Beratern. Jeder trägt einen Teil zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Nur wenn alle zusammenarbeiten, kann sich eine sinnstiftende Arbeitskultur entwickeln. Entscheidend ist, Anzeichen nachlassender Motivation frühzeitig wahrzunehmen. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Sie können in einer anhaltenden Unter- oder Überforderung liegen, aber auch in fehlenden Perspektiven, oder einer unpassenden Berufswahl oder persönlichen Belastungen. Wichtig ist, dass das Gespräch zum Lehrling aktiv gesucht wird das empfiehlt Clauß. Regelmäßige Feedbackgespräche und der Austausch mit anderen Beteiligten können helfen, die Hintergründe zu verstehen und Lösungen zu finden. So können Ausbildner in solchen Situationen reagieren.

Trotzdem bleibt eines zentral. Die wichtigste Triebkraft ist die **intrinsische Motivation** – jene innere Antriebskraft, die aus dem jungen Menschen selbst heraus entsteht und letztlich über den Erfolg der Ausbildung entscheidet. (vgl. Jannik Clauß, Oktober 2025, HKW)

6.5 Abgrenzung zur Therapie: Rolle der psychosozialen Beratung

Die Logotherapie wird in der Arbeit als Beratungsmethode im nicht-klinischen Bereich eingesetzt. Sie ist keine Psychotherapie, sondern eine existenzielle Begleitung, die sich an psychisch gesunde Menschen richtet, die sich in einer Sinnsuche oder in einer Lebenskrise befinden. Der psychologische Berater begleitet hierbei präventiv, stärkend und sinnorientiert, ohne heilkundlich tätig zu werden.

Bei Anzeichen schwerer psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Traumatisierungen ist zusätzlich therapeutische oder psychiatrische Hilfe erforderlich. In

solchen Fällen besteht die Rolle des Beraters darin, den Jugendlichen zu unterstützen, zu ermutigen und zu begleiten, ohne die Verantwortung einer Therapie zu übernehmen. Die Psychotherapie hingegen ist heilkundlich und auf die tiefgehende Behandlung psychischer Erkrankungen ausgerichtet. Die Arbeit als Berater bewegt sich daher bewusst auf der Ebene von Begleitung, Sinnorientierung und Prävention. Lehrlinge können motiviert, gestärkt und begleitet werden, jedoch nicht therapeutisch behandelt. (vgl. Lebens- und Sozialberatung § 119.(1))

6.6 Gesellschaftlicher Auftrag an Chefs, Ausbilder, Berufsschullehrer und Berufsberater: Mehr Sinnorientierung statt Leistungsdruck

Offensichtlichen Effekte, die ich als Gesellin auch häufig beobachtet habe, sind die hohen Abbruchquoten und psychischen Belastungen und Medikamentenkonsum. Viele Jugendlichen sehen keinen Sinn in dem was sie tun und die haben oft eine „Null Bock Haltung“. Das bedeutet die Sinn-Angebote sind nicht klar für die Jugendlichen und werden nicht aufgedeckt. (Persönliche Beobachtung im Betrieb)

Michael Winterhoff und Isabel Thielen beschreiben, dass viele Jugendliche Schwierigkeiten haben, in das Berufsleben zu starten oder ihre Ausbildung abzuschließen. Ein Abbruch kann manchmal die beste Lösung sein, auch wenn er für beide Seiten enttäuschend ist. Gründe dafür sind oft fehlendes Durchhaltevermögen, falsche Vorstellungen vom Beruf, mangelnde Integration oder Überforderung. Es muss neu gedacht werden, sowohl in Firmen, Berufsschulen als auch in der Gesellschaft insgesamt. (vgl Winterhoff & al., 2023, S.16)

„Was not tut ist, dass wir uns loseisen von einem veralteten Menschenbild, in dessen Rahmen wir in der Psyche des Menschen einen Apparat und Mechanismus sehen, beziehungsweise im kranken Menschen etwas, das wir zu reparieren haben, wie eine Maschine“ (Frankl, 2005, S.20f.)

Winterhoff und Thielen betonen, dass bei der Arbeit mit jungen Menschen nicht Strenge und Konsequenz im Vordergrund stehen sollten, sondern die Beziehungsebene. Führen, Anleiten und Korrigieren sollen nichts mit autoritarem Verhalten zu tun haben, sondern auf einer engen Begegnung, auf der Beziehungsebene stattfinden. Auch wenn das manchen Vorgesetzten ungewohnt oder schwierig erscheint, ist diese beziehungsorientierte Haltung heute eine grundlegende Voraussetzung in der Arbeitswelt. Auch bei Führungskräften im Unternehmen kommt es oft zu dem Phänomen, dass sie von den Mitarbeitern vor allem gemocht werden wollen und daher einen Führungsstil anwenden der in die Irre führt. (vgl. Winterhoff & al. S.49)

Die Generation Z, geboren von 1995 bis 2009, ist die erste, die von klein auf in einer digitalen Welt aufgewachsen ist. Regelmäßiges und konstruktives Feedback ist ihr besonders wichtig. Ausbildner werden von ihr weniger als klassische Lehrende, sondern vielmehr als Coaches wahrgenommen. Diese stehen nun vor der Herausforderung, mit Geduld und Gelassenheit auf ihre Schützlinge einzugehen, Zeit für Gespräche zu investieren und klare Vereinbarungen zu treffen. Auch wenn das eine gewisse Umstellung bedeutet. Die Generation Z wünscht sich persönliche Aufmerksamkeit und echtes Interesse. Ihr geht es weniger um reine Leistung,

sondern vielmehr um Selbstentfaltung und Sinnfindung. Werte wie Nachhaltigkeit und soziales Engagement spielen für sie eine zentrale Rolle. (vgl. Derntl & al., 2022, Der Standard)

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“ (Frankl, 2022, S.17)

7. Fazit

Zahlreiche Studien belegen, dass eine erlebte Sinnhaftigkeit messbare positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit hat. Wie Prof. Dr. A. Pichler-Friedrich hervorhebt, zeigt sich Sinnerfüllung unter anderem in einer Reduktion von Krankheitssymptomen, in einem deutlichen Anstieg gesundheitsfördernden Verhaltens, sowie in einer Abnahme gesundheitsgefährdender Lebensweisen. Darüber hinaus kann ein ausgeprägtes Sinnempfinden den altersbedingten Gedächtnisabbau verlangsamen und ist nachweislich mit einer höheren Lebensdauer verbunden. Damit wird sichtbar, dass logotherapeutische Arbeit nicht nur zur seelischen Stabilisierung beiträgt, sondern einen ganzheitlichen Einfluss auf die menschliche Gesundheit ausübt. Sie stärkt den Menschen in seiner Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen, fördert seine Resilienz und bildet damit einen zentralen Wirkfaktor in der salutogenetischen Entwicklung. Lebenssinn und Gesundheit gehen einher. (vgl. Pircher-Friedrich, 2025, 5. Semester, 2025, S.17)

7.1 Danksagung

Meine persönlichen Dankesworte:

Ich bin sehr dankbar, dass ich durch die Ausbildung zur psychosozialen Beraterin nach DDr. Viktor E. Frankl, persönlich wachsen durfte und Viktor Frankl nicht nur als Theoretiker, sondern auch als Mensch intensiv kennenlernen durfte.

Die Logotherapie prägt jetzt mein Leben in nachhaltiger Weise und wird mich auch weiterhin begleiten.

Besonders dankbar bin ich dafür, dass ich durch meinen Glauben an Jesus Christus, die vielen inhaltlichen Parallelen zwischen der Logotherapie und der Bibel, immer wieder bewusst wahrnehmen durfte.

Meinen Eltern gilt ein großer Dank dafür, dass wir gemeinsam intensiv über die Logotherapie reflektiert haben und zahlreiche Fallbeispiele miteinander bearbeiten konnten.

Ich bin sehr dankbar für die kompetenten und engagierten Vortragenden, die uns mit großer fachlicher Erfahrung und persönlichem Einsatz, die Logotherapie nähergebracht haben und von denen ich viel lernen durfte.

Ebenso bin ich dankbar für mein Praktikum in Deutschland bei der Arche gemacht zu haben, durch das ich wertvolle praktische Erfahrungen sammeln konnte und von dem ich auch im weiteren Verlauf sehr profitiere. Auch habe ich dadurch Dr. Elisabeth Lukas mehr Aufmerksamkeit geschenkt und nun ist sie auch ein wichtiger Teil meines Lebens geworden.

Diese Ausbildung hat mir zahlreiche wertvolle Ansätze eröffnet, die mein Denken, Handeln und mein Leben insgesamt nachhaltig positiv geprägt haben.

8. Literaturverzeichnis

- Albert, M., Quenzel, G., Moll, F., (2024). 19. Shell Jugendstudie. Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und Gelebter Vielfalt. Weinheim Basel: Belz
- Beeke, M., (2021). Teach Them to Work. Reichshof-Mittelagger: Verlag Voice of Hope
- Budnik, I., (2001). Logotherapie und Existenzanalyse in der schulischen Erziehungshilfe. Ansätze für moderne Pädagogik bei Verhaltensstörungen. Bad Heilbrunn: Klinikhardt Verlag
- Boglarka, H., (2003). Mut zum Leben machen. Selbstwertgefühl und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken. Tübingen: Verlag Lebenskunst
- Borscheid, P., (2004). Das Tempo-Virus. Eine Kulturgeschichte der Beschleunigung. Frankfurt a. M.: Campus Verlag
- Bonelli, R., (2023). Die Weisheit des Herzens. Wie wir werden was wir sein wollen. Wien: Edition
- Frankl, V. E., (2021). Der Wille zum Sinn. Bern: Hogrefe Verlag
- Frankl, V. E., (2022). Kraft aus der Tiefe – Mit Sinnimpulsen von Inge Patsch. Innsbruck: Tyrolia – Verlag
- Frankl, V. E., (2009). Trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel Verlag
- Frankl, V. E., (2005). Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke Verlag
- Frankl, V. E., (2018). Der Leidende Mensch – Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Hogrefe Verlag
- Frankl, V. E., (2024). Der Unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion. München: Kösel – Verlag GmbH & Co
- Hurrelmann, K., Quenzel, G., (2012). Lebensphase Jugend – Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Weinheim und München: Juventa Verlag
- Houzel-Herculano, S., (2006). Kindheit ade. Gehirn und Geist, 5/2006, 45-48
- Kendrick, A., (2024). The Forge. AGC-Studios. Albany, Georgia, USA
- Kuby, G., (2009). Verstaatlichung der Erziehung - Auf dem Weg zum neuen Gender – Menschen. Kißlegg: Fe-Medienverlag
- Kuby, G., (2020). Die verlassene Generation. Kißlegg: Fe-Medienverlag
- Lukas, E., (2023). Lehrbuch der Logotherapie- Menschenbild und Methoden. München Wien: Profil Verlag GmbH

- Lukas, E., (1998). Heilungs-geschichten Wie Logotherapie Menschen hilft. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag
- Lukas, E., (2011). Binde deinen Karren an einen Stern. Was uns im Leben weiterbringt. München: Neue Stadt Verlag
- Lukas, E., (1997). Urvertrauen gewinnen - Logotherapeutische Leitlinien zur Lebensbejahung. Basel: Herder Verlag
- Pircher-Friedrich, A. M., (2019). Mit Sinn zum nachhaltigen Erfolg. Anleitung zur werte- und werteorientierten Führung. Berlin: Erich Schmidt Verlag
- Pöpping, C., (2014). Logotherapie nach Viktor Emil Frankl im Kontext der Heilpädagogik und Sinsuche im Jugendalter. Hamburg: Diplomica Verlag
- Ryan, T., Rodger, W., (2016). Live Story Work. London: Beltz Verlag
- Schechner, J., & Zürner, H., (2020). Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis. Wien: Braumüller GmbH
- Schneider, W., (Hrsg.) (2019). Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik. Innsbruck: Studienverlag Ges.m.b.H.
- Spitzer, M., (2017). Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert. München: Droemer Verlag
- Winterhoff, M., Thielen, I., (2010). Persönlichkeiten statt Tyrannen – Wie junge Menschen in Leben und Beruf ankommen. München: Gütersloher Verlagshaus
- Skripte von den Vortragenden der EALU:**
- Binder, C., (2025). Krisenintervention, 3. Semester, 14. WE
- Felbermayer, P., (2025). Gruppenselbsterfahrung Mitschrift, 4. Semester, 19. WE
- Glehr-Schmit, A., (2024). Arbeitswelt, 2. Semester, 9. WE
- Gstirner, K., (2023). Einführung, 1. Semester, 1. WE
- Huß, G., (2025). Krisenintervention/ Fallbeispiele, 5. Semester, 26. WE
- Pircher-Friedrich, A., (2025). Wirtschaft und Logotherapie, 5. Semester, 28. WE
- Singer, C., (2024). Logotherapeutische Methoden, 3. Semester, 13. WE
- Vonwald, H., (2023). Anthropologische Grundlagen, 1. Semester, 2. WE

8.1 Zeitschriftenartikel & Internetquellen

Derntl, M., Harnoncourt, L., (2022)

<https://www.derstandard.at/story/2000132726748/was-lehrbetriebe-ueber-die-gen-z-wissen-sollten>

Felder-Puig & al., (2022)

https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=644&attachmentName=Psychische_Gesundheit_von_%C3%B6sterreichischen_Jugendlichen_PDFUA.pdf

Fachbereich Jugend und Politik, (2017)

https://www.lpbbw.de/fileadmin/Abteilung_III/jugend/pdf/ws_beteiligung_dings/2017/ws6_17/maslowsche_beduerfnispyramide.pdf

Lackinger F.-J., (2022)

<https://www.derstandard.at/story/2000133291849/mentale-gesundheit-nicht-wegsehen-bei-den-lehrlingen>

Klauß, J.

<https://www.hwk-stuttgart.de/artikel/ausbildung-so-erhoechen-sie-die-motivation-ihrer-azubis-67,0,2625.html>

Kaspar, (2021), Gewerkschaftsumfrage

<https://www.oegb.at/themen/jugend-und-bildung/lehre-und-ausbildung/umfrage--haelfte-der-lehrlinge-leidet-an-depressionen-oder-essst>

Profiling Institut,(2018)

<https://www.profiling-institut.de/erwartungen-von-azubis-und-die-betriebliche-realitaet/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbestimmungstheorie#Literatur>

<https://www.logotherapie-salzburg.at/logotherapie/wertedynamik/>

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: psychische Beschwerden bei Schülern (Felder-Puig & al., 2022)	14
Abbildung 2: Maslowsche Bedürfnispyramide (Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg 2017).....	17
Abbildung 3: Wille zum Sinn Frankl. (Gstirner, 1.Semester,2023, S.22)	21
Abbildung 4: Mit der Stille kommt Klarheit (Rainer M. Osinger, (2025))	32

10. Abkürzungsverzeichnis

bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
ggf.	gegebenenfalls
Hrsg.	Herausgeber
i.d.R.	in der Regel
o.g.	oben genannte(n)
o.J.	ohne Jahresangabe
S.	Seite(n)
sog.	sogenannte(n)
u. a.	unter anderem
u.U.	unter Umständen
z.B.	zum Beispiel
vs.	versus
& al.	et alii und andere
vgl.	vergleiche