

Diplomarbeit

**Lebens- und Sozialberatung
bei der österreichischen Gesellschaft für Logotherapie und
Existenzanalyse**

Gut gewappnet durch stürmische Zeiten

**Versuch einer praktischen Anwendung
Annäherung an das Wertesystem Frankls**

**Vorgelegt von
Beate Schädli**

März 2013

1. Inhaltsverzeichnis

2. Einleitung 3

3. Wertkategorien in der Logotherapie 5

4. Fragebögen - Auswahlkriterien der Fragengestaltung 11

5. Allgemeines zur Auswertung der Fragebögen..... 23

6. Auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben..... 41

7. Ein kleiner Ausflug in die Praxis 42

8. Literaturverzeichnis 43

2. Einleitung

Kennen Sie diese Situation: Sie wandern einen Ihnen noch fremden Weg. Über jede Wegmarkierung freut man sich, fühlt sich sicher. Doch plötzlich, genau an der Weggabelung - nichts, kein Zeichen mehr, kein Hinweis auf den weiteren Verlauf des Weges. Was nun? Sie stehen vor der Entscheidung: links oder rechts? Oder gehen Sie doch lieber zurück, um kein Risiko einzugehen? Vielleicht sind Sie mutig und wählen intuitiv einfach den linken Weg? Fakt ist auf jeden Fall, die Unbeschwertheit ist mit einem Male dahin. Die Freude an dem schönen Wald und der guten Luft ist plötzlich nicht mehr so spürbar. Erreichen Sie das Ziel? Wie wertvoll ist es da, eine gute Wanderkarte aus dem Rucksack zu holen, und vielleicht finden Sie sogar einen Kompass? Die sehr gut organisierten Wanderer haben auch immer eine Stirnlampe dabei. Alles sehr wichtige Gegenstände, um sich gut orientieren zu können. Menschen auf ihrem Lebensweg brauchen Orientierung, um sich zu Recht zu finden. Sie benötigen ein klares Ziel, ein *Wofür*, und es bedarf vielerlei Werte, sich zu entwickeln, vorwärts zu kommen.

Viele Jahre schon begleite ich Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Als Krankenschwester begegne ich Menschen, die am Leben verzweifelt sind, weil sie unter chronischen Schmerzen leiden. Ich betreue Menschen, die von Süchten geplagt sind, manche leiden an Depressionen. Wie oft schon hörte ich den Satz von Hochbetagten: „Ich bin nichts mehr wert!“. Das Leben konfrontiert mich mit vielen Situationen des Leides, Angehörige stehen weinend vor mir, weil sie einen lieben Menschen verloren haben. Andere sind in der Trauer aggressiv. Eine ständige Herausforderung, Antworten zu finden, hilfreiche Worte zu sagen...

Als ich, als nach Antworten Suchende, Viktor E. Frankls Logotherapie und Existenzanalyse kennenlernen durfte, begeisterte mich diese so, dass ich die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin bei der Österreichischen Gesellschaft für Logotherapie begann.

In dieser Arbeit möchte ich wiedergeben, was ich in meiner Ausbildung gelernt habe und wie durch ein stabiles Wertesystem im Lebensalltag Krisen verhindert werden können. Dazu möchte ich einerseits Frankl's Wertesystem kurz erklären und anschließend durch praktische Beispiele näherbringen. Außerdem gestaltete ich einen Fragebogen, der bei 50 Befragten nach deren Werten und Orientierung sucht. Anhand der Arbeit möchte ich die Herzen auf

der Suche nach Sinn begeistern und vielleicht gelingt es mir, den einen oder anderen logotherapeutischen Funken zu versprühen!

3. Wertkategorien in der Logotherapie

Frankl beschreibt aus der großen Fülle der verschiedenen Werte drei Kategorien (vgl. Victor E. Frankl, 2011, S. 91 ff). Diese lassen sich flexibel in verschiedenen Lebenssituationen sinnvoll anwenden. Die für den Augenblick richtigen Werte zu erkennen, verlangt dem Menschen viel Weisheit ab. Bei gutem Gelingen erzielt man eine sehr wertvolle Krisenprophylaxe, da gelingendes Leben zugleich sinnerfülltes Dasein bedeutet. Die erste Wertkategorie befasst sich mit dem, was ein Mensch für die Welt schafft, deshalb nennt sie Frankl auch: Schöpferischen Wert. Dazu gehört zum Beispiel die Arbeit, der ein Mensch nachgeht oder der Bau eines Hauses. Genauso wichtig ist der Erlebniswert. Ich nehme mir etwas Schönes aus der Welt für mich und genieße es. Sei es ein wunderbarer Sonnenuntergang mit den kitschigsten Farben, sei es eine Wanderung durch die beeindruckenden Felsmassive der Alpen, oder ich höre mir ein tolles Konzert an. Diese Bilder oder Klänge behalten wir tief in uns und können sie in Krisenzeiten abrufen. Den wohl am schwersten zu erlernenden Wert, bezeichnet Frankl als Einstellungswert. Er meint dazu, dass es keinen Sinn von Leid gibt, lediglich meine Einstellung dazu kann sinnvoll sein. Ein blinder Mensch verzweifelt nicht an seiner Blindheit, sondern macht Musik und erreicht so viele Menschen. Er trotzt seinem Schicksal und bereichert sich und die Welt. Auch unabänderliches Leid, das von einem Menschen mit Tapferkeit ausgehalten wird, ist hier zu nennen. Wie oft bin ich schon tief berührt am Krankenbett eines an Krebs erkrankten Menschen gestanden, der mir freundlich entgegen lächelte und mich nach meinem Befinden fragte! Ist nicht in dieser Haltung zutiefst Sinn spürbar? „...jene tragische Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch zu etwas Positivem, zu einer Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird.“(Frankl, 2010, S. 76)

Was passiert aber, wenn ich den richtigen Wert für den richtigen Augenblick nicht sehe oder ich mich nicht entscheiden kann? „Gewissenskonflikte gibt es in Wirklichkeit nicht, denn was einem das Gewissen sagt, ist eindeutig. Der Konfliktcharakter wohnt vielmehr den Werten inne...“(Frankl, 2010, S. 72). In der Logotherapie spricht man von Wertblindheit und Wertkollision. Welchen Weg soll ich nun nehmen? Welche Entscheidung ist sinnvoll? Elisabeth Lukas beschreibt im Lehrbuch der Logotherapie sehr gut verständlich das

„Prioritätskriterium“. Dabei geht sie auf das persönliche Wertsystem ein, im Hinblick auf die derzeitige Funktion der jeweiligen Person unterscheidet sie zwischen einseitigem und vielseitigem Wertsystem. Z.B. wird eine Frau, die drei kleine Kinder hat und hier eine sehr vielseitige Aufgabe, nicht noch nebenbei ein volles Studium bewältigen können. Diese Situation wäre laut Lukas sehr krisenträchtig. Wobei ein Mensch, der sich nicht am Sinn orientiert, also keine Aufgabe um ihrer selbst willen erfüllt, auch als sehr krisenanfällig anzusehen ist. Bei einem vielseitigen Wertsystem, das heißt, die Person ist zum Beispiel alleinstehend und erfüllt mehrere sinnvolle Aufgaben, oder jemand ist für seine Familie voll da und kann noch eine sinnvolle Tätigkeit ausüben, diese Personen haben ein ausgeglichenes, erfülltes Leben und werden nicht als kritisch eingestuft. Gefährdet hingegen sind Menschen, mit einseitigem Wertsystem, das wäre z.B. jemand, der nur für seine Familie lebt oder ein alleinstehender Mensch, der nur seine Arbeit als Wert hat (vgl. Elisabeth Lukas, 2006, S. 215ff).

Bei Beratungsgesprächen mit Patienten gehe ich in Situationen, die Entscheidungen erfordern, sehr genau vor. Sehr gut hat sich eine Plus/Minus-Liste bewährt. Der Patient sucht Werte, die ihm derzeit wichtig sind und solche, die ihn behindern. Manchmal zeigt sich dabei, dass mancher Wert, der früher von Bedeutung war, gar nicht mehr so wichtig ist, jedoch wurde noch immer nach ihm gestrebt.

Z.B. haben Frauen oft noch den Wert der Verantwortung für ihre Kinder, dabei sind diese längst volljährig und sind oft schon selbst Eltern. Häufig kann dieser Wert nicht losgelassen werden, da es keinen neuen gibt. Hier spricht man auch von „Pyramidaler Wertordnung“. Ein Leitwert, im hier genannten Fall die Verantwortung für die Kinder, ist zum „Leidwert“ geworden. Sehr wichtig ist es nun, wertschätzend und mit ausreichend Anerkennung auf das Geleistete, horizontale Werte zu suchen. Als solche sind die vorher erwähnten drei Wertkategorien zu sehen. Es geht also darum, kreativ zu werden, z.B. stricke ich schöne bunte Wintersocken für die Enkel, ich schaue mir ein Theaterstück an (Wann war ich das letzte Mal im Theater?). Ich suche mir ein richtiges Netz an Werten zusammen, und das schenkt Stabilität. Natürlich ist das meine persönliche Freiheit. Ich kann das Risiko eingehen, dass meine Enkel die bunten Socken nicht so nett finden, auch das Theaterstück kann ein Reinfall werden, doch dann habe ich es wenigstens versucht. Wenn ich mich aber für die Frustration entscheide und fürs Jammern, werde ich aus meiner Krankheit nicht

herauskönnen. Der Begriff „Existentielles Vakuum“ trifft, meiner Meinung nach, diesen Zustand punktgenau (vgl. Viktor E. Frankl, 2006, S. 13). Die menschliche Existenz ist plötzlich nicht mehr von Sinn und Wert gefüllt, sondern leer. Es herrscht Langeweile, und der kürzeste Weg, diese auszufüllen, ist oft nur von Lust auf etwas zu konsumieren geprägt. Nur gibt das auf längere Sicht keinen Sinn, weil ich entweder bald Schulden haben werde oder ich ohnedies schon alles besitze, mehr als ich zum Leben brauche. So wird aus Ersatzbefriedigung schnell Frustration und aus dem größer werdenden Sinnlosigkeitsgefühl entstehen nicht selten Aggressionen (vgl. Viktor E. Frankl, 2006, S. 21).

Sinn entsteht dann, wenn ich mich für jemand oder etwas einsetze. Dazu ein kleines Beispiel aus meinem persönlichen Umfeld:

Eine Pflegehelferin darf endlich in Pension gehen. Wie hat sie sich darauf gefreut! Sie genießt die ersten drei Monate, dann wird sie plötzlich krank. Sie fühlt sich matt und freudlos, der Rücken schmerzt. Der Arzt verschreibt Schmerzmedikamente und ein Mittel gegen Depressionen. Die Frau leidet weiter. Von den Tabletten bekommt sie Magenschmerzen und Verdauungsstörungen. Weitere Arztbesuche folgen. Eines Tages trifft die Pensionistin eine Krankenschwester, die in einem Pflegeheim arbeitet. Sie unterhalten sich sehr angeregt, und die Krankenschwester klagt über den Zeitmangel, um die Klienten im Heim besser betreuen zu können. „Manchmal“, sagt sie, „ist nicht mal Zeit für ein kurzes Gespräch! Wir sind angewiesen auf ehrenamtliche Besuchsdienste, und auch die sind einfach zu wenig.“ Da fiel es der pensionierten Pflegehelferin wie Schuppen von den Augen! Sie erkannte sofort den Sinn des Augenblicks und sagte: „In diesem Moment habt ihr gerade eine ehrenamtliche Besucherin mehr bekommen!“ Sie war völlig beseelt von dem Gedanken, etwas Sinnvolles tun zu können. Die Krankheitssymptome waren bald dahin, und die Frau war wieder glücklich.

Was war passiert? Die Pflegehelferin hatte ihren Beruf immer gern ausgeführt und gab sich liebevoll besonders den älteren Menschen hin. Die freie Zeit in der Pension konnte sie anfangs genießen, doch dann fehlte ihr eine sinnvolle Aufgabe, die sie ausfüllte! Der Körper reagierte mit Krankheitsgefühl, es war die Leere, der Sinnverlust. Sie war froh, nicht mehr so schwere körperliche Arbeit leisten zu müssen, es fehlten aber das aufmunternde Gespräch und die dankbaren Augen für ein bisschen Zuwendung einem Patienten gegenüber.

Mir fällt eine Patientin ein, Frau B., sie war sehr traurig. Es waren auffallend oft folgende Sätze von ihr zu hören: „Ich gehöre ja schon weg!“ oder „Ich bin nichts mehr wert!“. Nach einiger Zeit gelang es mir, Zugang zu der 83jährigen Dame zu finden. Hier eine etwas gekürzte Fassung:

„Wann meinen Sie, ist man etwas wert?“, fragte ich zurück.

Sie schaute mich eindringlich an und entgegnete: „Wenn man etwas arbeiten kann, wenn man etwas leistet! Wissen Sie, ich habe immer gearbeitet! Mein Leben war schwer, aber die Arbeit hat mir immer Freude gemacht. Das ist jetzt vorbei, und deshalb will ich auch weg!“

„Verraten Sie mir denn, was Sie besonders gern gearbeitet haben?“

„Gekocht habe ich besonders gern und gebacken, wissen Sie, für die ganze Familie! Manchmal für zehn, zwölf Personen!“

„Das ist ja bewundernswert!“

„Ja und allen hat es geschmeckt bei der Oma!“

„Das glaube ich gern, und wer kocht heute?“

Die Patientin winkt ab. „Heute wird nicht mehr gekocht, es hat ja nicht mal wer Zeit zu essen! Jeder kommt zu einer anderen Zeit nach Hause, dann gibt's was Schnelles aus der Mikrowelle!“

„Und was essen Sie?“

„Für mich gibt's ‚Essen auf Rädern‘, die Schwiegertochter meint, da brauche ich mich nicht mehr zu plagen! Wissen Sie, es ist mir schon manchmal was angebrannt in der letzten Zeit, und mit der neuen Küche komme ich einfach nicht mehr zu recht!“

„Was tun Sie denn am Vormittag, in der Zeit, wo Sie sonst gekocht haben?“

„Ich lese die Zeitung und höre Musik. Manchmal kommt die Nachbarin zum Plaudern. Dann unterhalten wir uns über Handarbeiten, manchmal nimmt sie mir sehr schöne Handarbeitshefte mit.“

„Welche Handarbeiten machen Sie denn gern?“

„Ich habe gern gestrickt und gehäkelt!“

„Das ist aber schön!“

„Aber es interessiert auch niemanden von den Jungen!“

„Haben Sie sie denn schon mal gefragt? Ich glaube, selbst gestrickte Schals mit einer dicken Wolle sind gerade sehr modern!“

„Glauben Sie wirklich?“

„Na sicher, Sie sollten mal Ihre Schwiegertochter fragen!“

„Vielleicht frage ich sie mal - oder meine Enkeltöchter!“

„Na dann werden Sie bald einiges zu tun haben, glaube ich!“

„Das würde mich aber sehr freuen!“

Es zeigt sich in dem Dialog deutlich, dass sich mit der anfänglich sehr wortkargen Patientin, plötzlich doch ein sehr offenes Gespräch entwickelt hat. Mit der Erinnerung an und Anerkennung für Gelungenes, fand sich eine gute Gesprächsbasis. Es gab viele Ressourcen, nämlich Sehen, Hören und eine gut erhaltene Feinmotorik. Es gab soziale Kontakte auch außerhalb der Familie.

Einige Zeit später bekam ich ein kleines Packerl im Dienst. Mit vielen Grüßen von Frau B.! Ich hatte Frau B. erzählt, dass ich oft kalte Füße habe, und sie strickte mir daraufhin ein Paar Socken! Es lag ein kleiner Zettel dabei, auf dem stand: „Ich hoffe, Sie freuen sich, ich stricke wieder fleißig! Danke fürs Aufmuntern! Liebe Grüße Frau B.“

Frau B. erzählte mir viele Geschichten aus ihrem Leben, und es wurde mir klar, dass sie mit den plötzlichen Veränderungen im eigenen Haus durch ihre Kinder nicht zurechtkam. Sie war verbittert, dass ihre Werte nicht mehr geachtet wurden. Es wurde über sie hinweg entschieden. Frau B. hatte sich in die Rolle gefügt, nichts mehr wert zu sein. Wie gut, wenn durch einfaches Nachfragen Schätze wiedergefunden werden. Sie hatte kein „Wofür“ zum Gesundwerden.

Mir fällt eine wunderbare Geschichte ein, die ich schon vor einiger Zeit las, die zutiefst Sinn widerspiegelt. Sie handelt vor vielen Jahren und spielt bei einem nordamerikanischen Indianerstamm. Durch einen frühen Wintereinbruch gehen dem Stamm die Lebensvorräte aus, und sie müssen ein besseres Jagdgebiet suchen, um das Überleben des Stammes zu sichern. Das Problem sind zwei alte Frauen, die den Stamm bei der nicht leichten Wanderung aufhalten würden. So beschließt der Rat der Weisen, die beiden Frauen zurückzulassen. Im ersten Moment sind die Frauen wie gebannt und fühlen sich dem Tode geweiht, bis eine die Initiative ergreift und beschließt: Es ist noch nicht Zeit zum Sterben, zuerst wird überlebt!

Diese Geschichte schildert so wunderbar, den tiefen Lebenssinn, den die Frauen plötzlich wieder verspüren. Und die Trotzmacht des Geistes hilft jeden Tag zum Überleben.

„Sie vergessen, dass auch wir ein Recht haben zu leben! Und deshalb meine Freundin, sage ich, wenn wir denn sterben müssen, so lass uns handelnd sterben und nicht im Sitzen.“
(Velma, 2002, S. 25)

Am Ende der Geschichte kommt der Stamm wieder zurück zum Lager, und die Frauen haben die Größe, nach einigen Gesprächen, das Verhalten des Stammes zu vergeben. Eine logotherapeutische Geschichte, die sehr viel zu sagen hat!

Abschließend zu diesem Kapitel „Wertekategorien in der Logotherapie“ möchte ich einen Satz von Uwe Böschmeyer zitieren:

„...Letztlich kann kein Mensch in seinem Wert von einem anderen beurteilt werden, weil keiner mit einem anderen vergleichbar ist.“ (Böschmeyer, 2002, S. 22)

4. Fragebögen - Auswahlkriterien der Fragengestaltung

Um meine Arbeit spannender zu gestalten, kam mir die Idee, einen Fragebogen zu entwerfen. Meine Neugier, wie Menschen verschiedenen Alters und Geschlechts meine Fragen beantworten würden, war groß. Bei der Auswahl der Fragen ging es mir um verschiedene Werte in verschiedenen Lebenssituationen. Nachfolgend möchte ich die einzelnen Fragen näher erläutern.

1. Frage: Welche Traumvorstellungen vom Leben hatten Sie als Kind?

Meine Traumvorstellung als Kind war, dass alle Menschen an Jesus glauben, und in meiner kindlichen Phantasie war das eine heile Welt, die ich mir wünschte. Natürlich sind diese Vorstellungen sicher vom Umfeld geprägt in dem man aufwächst. Mein Vater arbeitete als Kinder- und Jugenddiakon, deshalb waren für mich die biblischen Geschichten sehr vertraut und selbstverständlich. Wenn ich denke, was aus meiner Traumvorstellung geworden ist, finde ich sehr wohl noch eine gewisse Nähe zu diesen Gedanken. Heute sind sie realistischer, doch der Gedanke, dass es den Menschen besser geht, wenn sie spirituelle Werte haben, lässt sich wohl kaum von der Hand weisen.

Mit dieser Frage möchte ich auch einladen, eine kleine Reise in die Kindheit zu machen und zu schauen, was wollte ich eigentlich damals vom Leben? Was ist denn aus meiner Phantasie, meinen Träumen geworden? Haben sie vielleicht heute noch Bedeutung, oder warten sie geduldig darauf, neu entdeckt zu werden? Kennen Sie diesen Moment, wo Sie bei einer bestimmten Musik, beim Vorlesen einer bestimmten Geschichte plötzlich gerührt sind? Ich glaube, das sind solche Momente, wo wir von unseren Kindheitsträumen eingeholt werden....

2. Frage: Welche Geschenke hat Ihnen das Leben gemacht?

Das Leben hat mir Geschenke gemacht??? Ich dachte sofort, das kann ich unmöglich fragen! Was ist mit Menschen die viele Enttäuschungen erlitten haben, mit denen es das Leben eben vielleicht gar nicht gut gemeint hat? Doch meine Lebensphilosophie, dass das Leben an sich immer ein Geschenk ist, trat immer wieder hervor. Auch Menschen, die Leid erfahren haben, bekamen Geschenke, nämlich einen freien Willen zu entscheiden, sie bekamen Luft zum Atmen, Wasser zum Trinken und Brot zum Essen. Dankbarkeit für die existentiellen

Geschenke geht schnell ins Selbstverständliche über. Hier in unserem Land, das eines der reichsten der Welt ist, gäbe es Geschenke genug. Wenn ich auch krank bin, ich habe trotzdem leistbare, professionelle Behandlung. Nun kommen dann noch die ganz individuellen Geschenke, damit meine ich Begabungen, Fähigkeiten, die mir geschenkt sind, so z.B.: ein Musikinstrument besonders gut zu spielen, eine Sprachbegabung zu haben, gut zuhören zu können, ausdauernd zu sein, den Mut nicht zu verlieren....Mich fragte einmal ein Patient, wie mir das gelingt, immer so fröhlich zu sein. Meistens bin ich es wirklich und mir fiel die Antwort gar nicht gleich ein. Nach einigen Überlegungen, seit wann ich fröhlich bin, stellte ich fest-Es ist ein Geschenk! Ich kann mich genau erinnern, dass ich schon als Kind fröhlich war und mit meinem Lachen oft andere anstecken konnte. Das Leben hat es gut mit mir gemeint. Ich strenge mich dafür nicht an, sondern es ist eine Gabe, „leichtfüßig“ zu sein. Es lohnt sich also durchaus mal auf die Reise zu gehen und ganz bewusst nach den Geschenken zu suchen. Es ist ja zugleich eine Suche nach Dingen, die uns im Leben wichtig sind, also auch nach unseren Werten.

Meiner Meinung nach können jeden Tag Geschenke gefunden werden, und wenn wir einmal mit der Suche begonnen haben, leben wir dann nicht auch viel erfüllter und bewusster? Manche Geschenke entdecken wir vielleicht auch erst viel später.

3. Frage: Was hilft Ihnen, sich in Ihrem Leben zu orientieren?

Bei meiner Einleitung erwähnte ich bereits den Kompass! In unserer modernen Welt gibt es GPS- und Navigationsgeräte. So komme ich überall hin. Doch was ist mit meiner inneren Orientierung? Wer hilft mir bei der Suche nach Entscheidungen weiter?

Meine Erfahrungen, wie ich mich orientiere, sind sehr vielfältig und situationsabhängig. Als Kind gaben mir meine Eltern die Regeln des Lebens vor. Dies waren Werte wie Freundlichkeit, Bescheidenheit, Beharrlichkeit und Gehorsam. Als ich 16 Jahre alt war, erfuhr ich durch die Evangelische Jugend wertvolle Freundschaften und Halt. Eine unvergleichbare Gemeinschaft stärkte meinen Glauben an Gott und auch das Vertrauen in mich selbst. Für meine Berufsausbildung entschied ich mich absolut intuitiv. Ich hätte nicht genau erklären können, warum ich mich für die Ausbildung zur Krankenschwester bewarb, ich war einfach sicher, dass es das Richtige war! Heute denke ich, unsere Wege werden so gut geleitet, wenn wir Vertrauen zum Leben haben, Vertrauen, dass es gut wird. Für viele geben auch die Gesellschaftsnormen oder Religion Orientierung (vgl. Viktor E. Frankl, 2011, S. 75). Wichtig

sind meine Erfahrungen, die ich mache, nämlich: Kann ich mich auf meine Richtungsweiser verlassen? Was passiert, wenn ich mich geirrt habe? Dann braucht es Mut, neue Wege zu finden.

4. Frage: Was ist Ihnen in Ihrem Leben besonders gut gelungen?

Besonders gut ist mir gelungen, Beruf und Familie miteinander zu koordinieren und trotzdem auch Zeit für meine Hobbies: das Singen, das Trommeln und Wandern zu finden. Es ist mir gelungen, ein neues Zuhause in einer neuen Heimat zu finden.

Bei dieser Frage ist mir besonders wichtig, die Befragten an Gelungenes zu erinnern. Manche Menschen empfinden, sie hätten ihr ganzes Leben ohne Sinn verlebt, sie hätten nichts „Gescheites“ geschafft. Gibt es das überhaupt? Ich bin der Meinung, viele Menschen wissen oft gar nicht, wie viele wichtige Handlungen sie setzten, weil es für sie selbstverständlich ist, etwas von sich an die Welt zu schenken. Gern begeben sich mit älteren Patienten auf die „Reise“. Ich lasse mir von ihrem Leben erzählen. Es dauert meist nicht lange, bis sich etwas Gelungenes, Geschaffenes gefunden hat! Wie viele Männer bauten ein Haus für ihre Familie, viele Frauen haben Kinder geboren und großgezogen. Überhaupt nach dem Krieg ist das für mich eine unvorstellbare Stärke, den Mut nicht zu verlieren. Aus den Ruinen Neues erschaffen, welche Stärke braucht das wohl? Die Anerkennung für diese Leistungen ist oft im Laufe des Lebens untergegangen, oft zugedeckt von Enttäuschungen über weniger Geglücktes. Es ist eine dankbare Aufgabe, die Erinnerung wieder wach zu rufen, an all das, was für immer in den Scheunen des Lebens geborgen ist (vgl. Frankl, 2011, S. 134). Ich denke, Gelungenes kann auch manchmal fast unscheinbar sein. Es kann ein Lächeln sein, ein gutes Wort für einen Bedürftigen, es kann ein gutes Essen sein, das ich für meinen Liebsten gekocht habe...

Was ich deutlich machen will: Es ist gar nicht schwer, etwas zu entdecken, was gelungen ist. In der Logotherapie spielt das Gelungene eine große Rolle, ist es doch eine wichtige Ressource, wenn jemand in eine Krise gerät. Menschen haben Krankheiten mit der „Trotzmacht des Geistes“ (Definition: „Trotzmacht des Geistes, ist jene Qualität des Geistes, die dem Menschen hilft, gegenüber den Wahrnehmungen des Körpers und der Seele Stellung zu beziehen“ (Frankl, 2008, S. 478) überwunden. Sie schafften es, sich von ihrem Körper und ihrer Seele nicht alles gefallen zu lassen! (vgl. Frankl, 2011, S. 134) Das gibt anderen Menschen Mut, es macht Hoffnung.

5. Frage: Was ist Ihnen im Laufe Ihres Lebens besonders wichtig geworden?

Diese Frage soll ganz speziell Werte suchen lassen, die besonders wichtig geworden sind.

Eine ausgeglichene Werteskala ist ein wesentliches Mittel zur Krisenprophylaxe. Wie in meinem Kapitel „Wertekategorien in der Logotherapie“ ausführlich beschrieben. In meinem Leben ist mir sehr wichtig geworden, dass ich ein gesundes Gottvertrauen habe und meine Familie und einige Freunde, auf die ich mich verlassen kann. Vertrauen zu haben, sich geborgen zu wissen gibt viel Halt und Kraft. Wichtig ist mir der friedvolle Umgang mit allem Lebendigen. Mir ist wichtig geworden, zu verzeihen und selbst um Verzeihung zu bitten, auch meine eigenen Fehler anzunehmen mit Blick auf eine mögliche Weiterentwicklung. Immer wichtiger erscheint mir, zu lernen, eine positive Erwartungshaltung dem Leben gegenüber zu haben. Mir ist wichtig geworden, Inseln zu schaffen, wenn der Kopf voll ist. Inseln nenne ich alle Orte der Entspannung. Mir ist wichtig geworden, die eigenen Grenzen besser zu akzeptieren und ein klares „Ja“ oder „Nein“ zu sagen.

Mit der Frage möchte ich die Einstellung zur Genussfähigkeit, zur Arbeitsfähigkeit und auch zur Leidenschaft herausfinden (vgl. Frankl, 2011, S. 91ff). Welche Einstellung habe ich zur Arbeit? Hat da auch noch etwas anderes Raum, nämlich etwas wo ich genieße, etwa eine schöne Musik, ein gutes Buch, das ich lese. Gehe ich verantwortungsvoll mit meinem Körper um? Habe ich ein „Wofür“, weshalb ich gesund werden will, wenn ich krank bin? Wie lerne ich mit unabänderlichem Leid umzugehen? Was sind meine Energiequellen? Bei dieser Frage vermutete ich Unterschiede zwischen jungen und älteren Befragten.

6. Frage: Welche Erlebnisse in Ihrem Leben haben sie besonders geprägt?

Einen Menschen prägen viele Dinge. In erster Linie denke ich hier an das Milieu, in das ein Kind hinein geboren wird. Wird ein Kind mit Freude erwartet oder ist es nur geduldet? Wie erziehen Eltern ihre Kinder? Sind sie liebevoll, setzen sie klare Grenzen? Reagieren sie übermäßig aggressiv, lieblos und respektlos ihrem Kind gegenüber? Interessiert sich überhaupt jemand für das Verhalten des Kindes? Nehmen sich die Eltern ausreichend Zeit für ihr Kind oder droht eine seelische Verwahrlosung? „Es geht darum, gerade unserer tiefsten Verletzung Sinn zu geben und sie in unsere Lebensgeschichte zu integrieren.“ (Salcher, 2011, S. 279)

Zusammengefasst denke ich, dass viele Erlebnisse aus der Kindheit prägend sind, sowohl

zum Positiven, als auch zum Negativen. Natürlich möchte ich an dieser Stelle nicht vergessen zu erwähnen, dass der Mensch in der Lage ist, sich über seine Prägung hinaus entwickeln zu können. Die Person, im logotherapeutischen Sinne, ist als frei zu sehen. Sie ist in der Lage, sich über ihren Charakter zu erheben. „Indem sich die Person, die einer „ist“, mit dem Charakter, den einer „hat“, auseinandersetzt, indem er Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich immer wieder um und „wird“ zur Persönlichkeit“, sagt Frankl (Frankl, 1996, S 204).

Erlebnisse in Verbindung mit der ersten großen Liebe oder auch Eindrücke im Berufsleben können mein Leben formen. Vielleicht sind es auch spirituelle Erlebnisse, die man erfahren hat, z.B. die Bewahrung vor einem schlimmen Unfall, das Gesundwerden nach einer schweren Krankheit, Dinge, die uns widerfahren sind, wo wir etwas ganz Besonderes spürten, ohne es in Worte fassen zu können. Ja, auch das Erleben von Leid, kann uns prägen. Wir lernen Trauer zu bewältigen und gestärkt aus ihr heraus zu gehen. Erlebnisse, wo wir an unsere Grenzen stießen, wo wir keinen klaren Weg fanden, wo wir Entscheidungen aufgeschoben haben, können unser Leben beeinflussen. Schaffe ich es, meine Fehler zu erkennen, sie anzunehmen und Kraft zu entwickeln, neu zu beginnen?

Meine Erlebnisse mit taubblinden Menschen, haben mich sehr bewegt. Ich war bei meiner ersten Begegnung 12 Jahre alt und lernte daraufhin das Lorm-Alphabeth (das Lormen ist eine Punkthandschrift, die als Kommunikationsmittel für taubstumme Menschen dient) und die Blindenschrift. Später begleitete ich eine taubblinde Frau auf einer Urlaubsreise. Es faszinierte mich, die Fröhlichkeit und den Lebensmut dieser mehrfach behinderten Menschen zu erleben.

Auch sehr prägend waren für mich, die Bergtouren in der Hohen Tatra mit meiner Familie. Die Geburten meiner Kinder waren zweifellos auch unvergesslich ergreifende Momente, die mein Leben mit formten. Der frühe Tod meines Vaters und auch das Scheitern meiner ersten Ehe, sehe ich als Erfahrungen des Lernens, mit Traurigkeit, Verlust und auch Schuld umzugehen.

7. Frage: Wenn Sie an die größten schicksalhaften Veränderungen im Leben denken, wer oder was hat Ihnen dabei am meisten geholfen, diese zu bewältigen?

Wer oder was gibt uns Halt, wenn wir in Schwierigkeiten sind? Kennen Sie diesen Satz: „Ich darf gar nicht daran denken?“ ... Schicksalhafte Veränderungen, damit meine ich die Dinge, die unabwendbar sind, die wirklich über uns hereinbrechen. Dazu gehören unheilbare Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes, auch das Scheitern einer Beziehung, schwere Unfälle, die das ganze Leben verändern usw. Was nun? Wer hilft mir aus der Krise, aus meiner Not? Es können die Eltern sein, es können gute Freunde sein, vielleicht finde ich auch gute professionelle Hilfe, vielleicht ist es die innere Einstellung zum Glauben. Meine Erfahrungen zeigen mir, dass Menschen, die gläubig sind, egal welcher Konfession sie auch angehören, in diesen Situationen oft Trost und Zuversicht darin finden. Es ist ein Weg, auf dem ein Mensch an Grenzen stößt, auf dem er intensiv lernen zu vertrauen. Nicht allein die Erfahrung des Vertrauen-Könnens stärkt uns, wir lernen insbesondere dankbar zu sein für unser Leben. Wir begreifen neue Wege, wir haben Mut zur Veränderung. Wie oft erkennt man nach dem Durchleben von Krisen rückblickend auch neue Chancen, das Leben neu zu gestalten? Abschließend dazu ein sehr passendes Zitat von Frankl: „Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick freigeben auf den Himmel!“ (Frankl, 2005, S. 193)

8. Frage: Wenn Sie noch einmal die Möglichkeit hätten zu leben, würden Sie etwas anders machen wollen? Wenn ja, was?

Wieder eine etwas gewagte Frage, da natürlich jeder logisch denkende Mensch jetzt Einspruch erhebt, kein zweites Mal leben zu können - zumindest nicht bewusst! Doch geht es mir bei dieser Frage vielmehr darum, einen kurzen Rückblick auf das bisher gelebte Leben zu machen und durchaus auch über getroffene Entscheidungen nachzudenken. War meine Berufswahl die richtige, passt meine Arbeitsstelle? Steckt Sinn in meinem Tun? Passt mein Lebensstil? Wie handle ich? Ist mir bewusst, dass ich durch meine sich wiederholenden Handlungen meine Haltung bestimme? (vgl. Frankl, 1996, S. 204) Bin ich meinen eigenen Werten treu, in meiner Arbeit, in meiner Familie, gegenüber Kolleginnen und Kollegen? Oder sind mir die Gewohnheit und Bequemlichkeit Sieger über neue Gestaltungsmöglichkeiten und Entwicklungen geworden? Bis jetzt war es vielleicht so, doch ich habe die Freiheit mein

Leben zu gestalten, ja ich habe die Verantwortung für mein Tun! (vgl. Frankl 2011, S. 107)

Ich erinnere mich noch sehr gut an ein Gespräch mit einem über 90 Jahre alten Patienten. Es ging ihm gesundheitlich nicht gut, und er zog in der Nacht in meinem Beisein, eine Art kurzes Resümee aus seinem langen Leben. „Das einzige was ich geschaffen habe“, so sagte er, „sind materielle Werte, in allen anderen Dingen habe ich versagt!“ Bei so einem Satz bleibt momentan nur der Gedanke, das ist jetzt aber eine späte Einsicht! Der alte Herr hätte sicher gern nochmal die Möglichkeit gehabt, etwas anders zu machen. Er erzählte dann, dass er vor kurzem begonnen habe, eine schwer kranke Frau finanziell zu unterstützen. Dieses nächtliche Gespräch hat mich wirklich sehr berührt. Der Mensch strebt nach Sinnerfüllung, sonst kommt er nicht zur Ruhe (vgl. Frankl 2011, S. 112).

Andreas Salcher zitiert in seinem Buch „Der verletzte Mensch“ auf Seite 148 Mark Twain: „In 20 Jahren werden Sie eher von den Dingen enttäuscht sein, die Sie nicht getan haben, als von denen, die Sie getan haben. Lichten Sie also die Anker und verlassen Sie den sicheren Hafen. Lassen Sie den Passatwind in die Segel schießen. Erkunden Sie. Träumen Sie. Entdecken Sie.“

9. Frage: Worauf möchten Sie in Ihrem Leben am wenigsten verzichten?

Ich erinnere mich an ein Spiel, das wir als Kinder manchmal spielten: Stell dir vor, du kommst auf eine einsame Insel, du kannst nur drei Dinge mitnehmen. Welche wären das?

Ich kann mich erinnern, dass es unter uns damals schon einige, meist männliche, Überlebenskünstler gab, die diese Überlegung sehr genau angingen. Meist gehörte etwas zum Feuermachen dazu und natürlich ein Messer und ein Kompass, im Hinblick auf das Verlassen der Insel, nachdem man ein Floss gebaut hatte. Bei mir waren es meine Gitarre, ein leeres Heft und ein Stift...

In unserem wirklichen Leben, wo es nicht wirklich ums Über-leben geht, ist die Frage natürlich sehr offen: Es können ja auch nicht gegenständliche Dinge sein, wie die Liebe, das Vertrauen, die Hoffnung, die Gesundheit, der Frieden usw. Es gibt vielleicht auch Menschen, auf die ich nicht verzichten will. Es können auch materielle Dinge sein, die mir lieb und wichtig sind, so zum Beispiel Bücher, CDs, ein Musikinstrument, die Kaffeemaschine...- Welche Beziehungen bedeuten mir viel? Welche Kräfte geben mir Ruhe und Kraft? Das sind sicher sehr wertvolle Bestandteile meines Lebens, auf die ich nicht verzichten möchte. Im

Laufe des Lebens entwickelt sich mehr das Sein, als das Haben, denke ich. Ich denke, je älter ich werde, möchte ich am wenigsten auf einen lieben Menschen an meiner Seite verzichten. Einer, der mich kennt mit meinen Schwächen und Stärken, der mich so liebt, wie ich bin. Das Gefühl des Getragen-seins, der Geborgenheit. Auf menschlicher und auf höherer Ebene.

Ein sehr wesentlicher Punkt wäre für mich auch, meine persönliche Freiheit, meine Selbstbestimmung bis zum Tode. Wie oft wurde ich schon Zeuge, wie über Menschen entschieden wurde, ob sie z.B. eine Ernährungssonde gesetzt bekommen sollen oder nicht. Was tut ein Mensch in der Situation, in der er nicht in der Lage ist mit Worten deutlich zu kommunizieren? Wie äußert er seinen Willen?

Auch mein Lachen, den Humor, auf den zu verzichten, wäre schrecklich traurig! Ja - und die frische Luft, der Gesang der Vögel nach dem langen Winter, die wärmenden Strahlen der Sonne auf der Haut, es wäre schwer ohne sie. Je länger ich darüber nachsinne, wird mir bewusst, wie wertvoll doch das ganze Leben ist, in seiner wunderbaren Schöpfung. Letztlich sind es die einfachsten und doch existentiellsten Dinge, auf die ich nicht verzichten möchte.

10. Frage: Worauf sind Sie besonders stolz in Ihrem Leben?

Stolz sein- ist das nicht gefährlich und allzu oft schon schief gegangen, wie man bedauerlicherweise an der Menschheitsgeschichte sieht? Haben nicht Stolz und Ehre schon sinnlos viele Menschenleben gefordert? Ich bedauere es sehr, dass das Wort „Stolz“ leider diesen bitteren Beigeschmack hat. Wenn mir etwas außergewöhnlich gut gelingt, weil ich mich intensiv darum bemüht habe, ist das nicht schön, darf ich dann nicht stolz darauf sein? Ich stelle damit niemanden auf einen Sockel, sondern ich motiviere zu weiterem Gelingen. Wenn ich einen 1500-Meter-Lauf gewinne, bin ich stolz darauf, und es ist mir ein Ansporn weiter zu trainieren. Ich bemühe mich um eine Sache ganz intensiv, weil sie für mich Sinn hat. Vielleicht verzichte ich dafür auch auf mancherlei Bequemlichkeit und nehme auch Rückschläge in Kauf. Von einigen Befragten, mit christlichem Hintergrund, wurde diese Frage sehr diskutiert. Darf ich stolz auf eine Begabung, die ich geschenkt bekam, sein? Ich denke Gott gibt uns die Samen, dass was wir daraus hervor bringen, geschieht durch unseren Willen und eben auch durch das Vertrauen, dass Gott uns hilft. Wenn ich ein Wofür in dem sehe, etwas, was mich zieht, bin ich auch bereit, Opfer zu bringen, weil mir diese Sache so am Herzen liegt. Eine kleine Episode aus einem Urlaub in Italien fällt mir dazu ein: Wir gingen

am Strand spazieren. Ich fand meinen ersten Seestern. In dem Moment des Aufhebens, wurde mir klar, dass meine Tochter hinter mir lief und im Sand nach Muscheln suchte. Sofort ließ ich den Seestern wieder los. Es dauerte nicht lang, als ein Freudenruf hinter mir zu hören war! „Mama, schau, ich habe einen Seestern gefunden!“ Es war die Verdoppelung des Glücks durch das Teilen.

Ich denke, diese Frage darf gestellt werden, auf welche Dinge jemand stolz ist. Es soll ein Suchen in der persönlichen Schatzkiste sein, die vielleicht viel zu oft unter der Bank verstaubt. Jeder Mensch ist einmalig und einzigartig. Jeder hat besondere Fähigkeiten, mit denen er die Welt bereichert und wenn es ein Obdachloser ist, der einen Vogel füttert! Wenn die Menschen nach ihren besonderen Fähigkeiten suchen, finden sie sicher etwas, worauf sie stolz sein können.

11. Frage: Wenn es eine allwissende Macht gäbe, was glauben Sie, würde die Ihnen raten?

„Was wäre wenn“ - Fragen habe ich in der Ausbildung zur logotherapeutischen Beraterin gelernt! Seitdem benutze ich sie sehr gerne, weil sie einfach das scheinbar Unmögliche möglich werden lassen, anfangs gedanklich, später vielleicht als tatsächliche Lebensumgestaltung. Wie oft fehlt mir einfach der Mut für bestimmte Entscheidungen. Ich bleibe lieber auf der sicheren Seite, da kann mir nichts passieren. Das stimmt leider wirklich, es entwickelt sich nämlich nichts mehr. Welche Ausmaße kann denn meine neue Entscheidung haben? Was kann denn passieren? Natürlich können Fehler geschehen, wenn man Neuland betritt, gerade aus denen können wir lernen! Wir wissen gar nicht, welches Potential in uns steckt, wenn wir nicht auf die Suche gehen. Vielleicht steckt viel mehr in uns als nur eine liebevolle Mutter, als ein treusorgender Ehemann? Es tut mir gut, wenn ich etwas aufgerüttelt werde, wenn ich mich aufmache, zu einem Ort, wo ich noch nie war. Mit dieser Frage möchte ich einfach zur Reflexion über das bisher gelebte Leben einladen. Oft spricht vielleicht die „höhere Macht“ durch Erlebnisse zu uns, vielleicht durch Menschen, die uns begegnen und uns zu unserem Leben befragen. Ich hatte schon manchmal solche Begegnungen, wo mir plötzlich klar war, dieses oder jenes ist jetzt für mich der Ruf! Es braucht nur ein offenes Ohr, ein offenes Herz und natürlich Vertrauen ins Leben. Als ich mich für die Ausbildung entschied, wusste ich nicht, ob ich sie neben meinen 40 Wochenstunden inklusive Nachtdiensten und Wochenenddiensten, bewältigen könnte, doch

ich fühlte mich hingezogen, ich fühlte, das ist das Richtige, im richtigen Moment. Auch wenn manchmal das Gefühl präsent ist, dass ich die geforderten Seminar- oder Supervisionsstunden nicht schaffen kann, denke ich, weiter: Na und, was kann passieren? Vielleicht werde ich etwas später fertig, aber mein gewonnenes Wissen, meine neuen Erfahrungen, die Menschen, die ich während der Ausbildung kennenlernte, das sind alles Geschenke, die mir keiner mehr nimmt, die mich bereichern.

12. Frage: Wenn Sie Ihr Leben als Film betrachten, welchen Titel würden Sie ihm geben?

Als ich diesen Fragebogen entwarf, wollte ich gern die Menschen zum Nachdenken über ihr Leben bringen. Mein Ziel war es, sich ihrer ganz persönlichen Werte bewusst zu werden, sie eventuell auch wieder mal aufzupolieren. Wir pflegen ja sehr viele Dinge, unsere Möbel, unsere Autos, unseren Garten und vieles andere. Nur pflegen wir auch unser Inneres? Die zwölfte Frage sollte einfach originell sein. Mir war es wichtig, die Kreativität zu erreichen und die Phantasie! Welche Filme mag ich selbst gern? Mag ich schmalztropfende Liebesgeschichten, wo immer alles gut ausgeht? Schaue ich lieber einen spannenden Krimi, mit viel Action? Oder ich stehe auf Science Fiction und wandle in der Zukunft im Raumschiff und noch unentdeckten Planeten umher. Vielleicht gehören auch Naturdokumentationen zu meinen Favoriten? Was wünsche ich mir von einem guten Film?

Für mich ansprechend sind Filme, in denen sich etwas entwickelt. In denen Menschen durch innere Stärke, durch Mut und Selbstaufgabe etwas zum Guten verändern. Ich mag Filme, die spannende Biografien darstellen, wo Veränderungen stattfinden, wo Umkehr möglich ist. Auch nicht zu vergessen, Filme, bei denen ich von ganzem Herzen lachen kann! Bei meinem eigenen Leben einen Filmtitel zu finden, erscheint mir ganz schön schwierig! Ich hätte gern mehrere Untertitel! Nachdem ich mich aber eben auf einen festlegen sollte, nehme ich den Titel: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“. Dietrich Bonhoeffer ist der eigentliche Autor dieser Zeilen, die aus einem längeren Gedicht stammen, welches er im Zuchthaus, während des Nationalsozialismus schrieb. Ich fühle mich in meinem Leben wunderbar geborgen. Beim Zurückblicken und beim Nachvorschauen. Dieses Wissen, dem Leben zu vertrauen, weil ich mir gewiss bin, von guten Mächten geborgen zu sein, ist wahrlich wunderbar! Jeden Tag finde ich in meinem persönlichen Film Szenen, die mich dankbar machen! Zugegeben, es ist mir oft nicht bewusst, doch wenn ich mich auf die vielen

Geschenke des Lebens besinne, sollte ich den ganzen Tag vor Freude und Dankbarkeit singen!

Ich war schon sehr neugierig auf die vielen Filmtitel der Befragten.

13. Frage: Wenn Sie heute einen Wunsch bei einer Fee frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

Ja, ja, die guten alten Märchen! Mit den Wünschen muss man sehr sorgsam umgehen, überhaupt, wenn man nur einen frei hat. Ich kenne da ein Märchen, da waren es gar drei Wünsche, und zum Schluss saßen der arme Fischer und seine Frau wieder in ihrer alten Fischerhütte! Nun sollte also genau bedacht sein, was mein Wunsch an die Fee ist. Sich Geld zu wünschen, weil man damit dann vielleicht wertvolle Projekte starten könnte, die man vielleicht schon solange im Kopf mit sich herum trägt, wäre sicher ein Gedanke. Andererseits wäre es vielleicht besser, sich etwas von der Fee zu wünschen, was man selbst nicht verwirklichen könnte. Vielleicht leide ich unter einer chronischen Krankheit, die mir die Fee nehmen könnte. Es wäre ja auch wunderbar, wenn niemand mehr frieren müsste, wenn alle Trinkwasser zur Verfügung hätten und etwas zu essen. Wäre es nicht wunderbar, wenn auf der ganzen Welt Frieden herrschte? Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr Dinge fallen mir ein. Nur die Entscheidung bei großer Auswahl wird auch schwieriger! Außerdem steht ja in der Frage, was ich mir heute wünschen würde. Das heißt, was brauche ich im Augenblick in meiner jetzigen Situation am meisten? Da fällt mir sofort die Frau ein, die gerade neben ihrem sterbenden, nicht mal 50jährigen Mann sitzt und mich fragt: „Warum gerade er?“ Da wünsche ich mir von der Fee die richtigen Worte!

Ist das Wünschen überhaupt noch in? Oft höre ich von Menschen auf die Frage nach einem Wunsch: „Ich brauche nichts!“ oder: „Was soll ich mir schon wünschen?“ Dann sollten sie sich bei der Fee vielleicht wünschen, wieder Wünsche wahrzunehmen, bzw. sich wert zu sein, etwas zu wünschen!

14. Wenn Sie Ihr heutiges Glücksgefühl mit Schulnoten bewerten, welche Note würden Sie sich geben?

Für mich war diese Selbsteinschätzung der Stimmungslage deshalb wichtig, weil der Zusammenhang der Antworten in Verbindung dazu interessant erscheint. Ich denke, mein Glücksgefühl hängt nicht ganz unwesentlich von meinem Lebensstil ab! Intendiere ich Sinn, habe ich als Nebeneffekt ein Gefühl von Glück! (vgl. Frankl, 1991, S. 20)

Glücklich fühle ich mich, wenn ich spüre, mir ist ein Gespräch gut gelungen, ich fand die richtigen Worte. Glücklich fühle ich mich, wenn es gelungen ist, jemanden eine Freude zu bereiten, etwas zu verschenken, wo ich genau weiß, der Andere freut sich darüber. Glücklich fühle ich mich, wenn ich es geschafft habe, in der Fastenzeit auf Dinge zu verzichten, die ich sehr gern mag, z.B.: Kaffee, gutes Essen, ein Glas Rotwein dazu.

Meine Note würde heute gut ausfallen! Die wenigen Gedanken, die im Kopf hin und her wandern und mir so manchen Selbstzweifel heraufbeschwören, haben wenig Platz. Sie sind ja auch zur Weiterentwicklung nicht unwichtig. Für das gute Befinden ist der Blick auf mein Leben ausschlaggebend und da habe ich allen Grund dankbar zu sein.

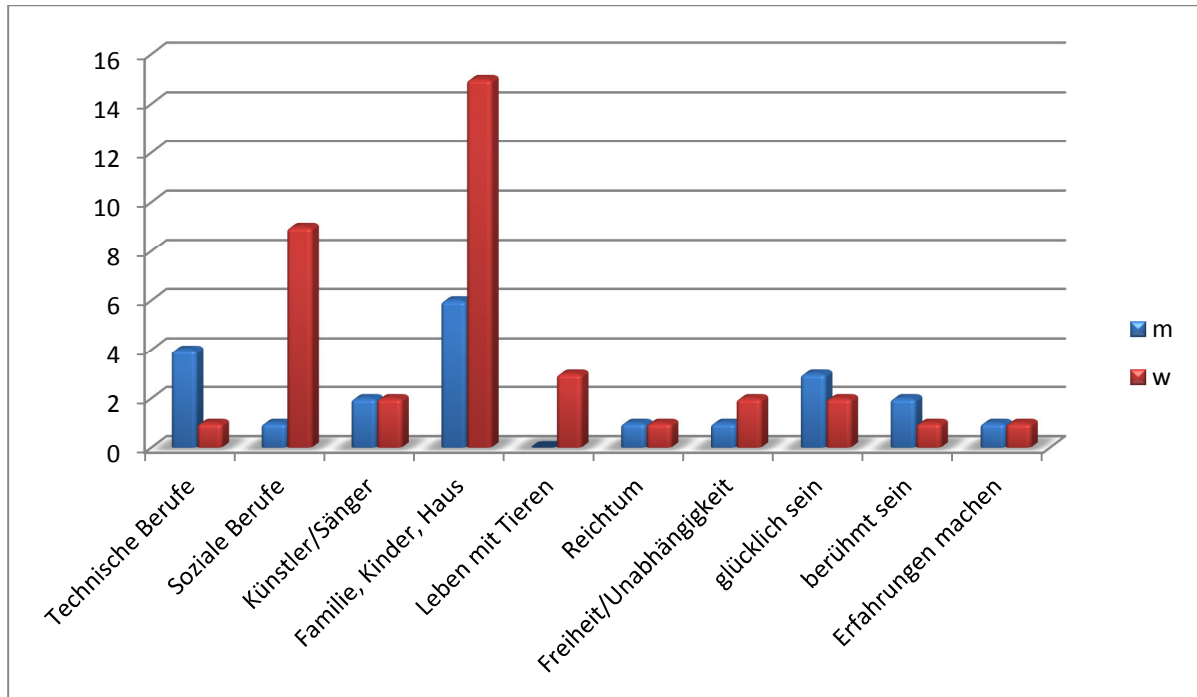
5. Allgemeines zur Auswertung der Fragebögen.

Nachdem die ersten Fragebögen retourniert wurden, wurde mir klar, dass die Auswertung sehr kompliziert werden würde. Durch meine offenen Fragen gibt es natürlich jede Möglichkeit für Antworten. So bekam ich zu vielen Fragen oft mehrere Antworten von einer Person. Manche Antworten waren sehr individuell und ausführlich beschrieben, so dass ich beim Erstellen der Diagramme einige Antworten sozusagen in Überkategorien einordnete, da es sonst jeden Rahmen eines Diagramms gesprengt hätte. Es war für mich sehr wertschätzend, dass so viele den Fragebogen annahmen, da es ja doch eine sehr persönliche Angelegenheit ist, manche Fragen zu beantworten. Die Alterskategorien, die ich anfangs wichtig fand, stellten sich bei der Auswertung, als gar nicht so aussagekräftig heraus, wie ich es anfänglich vermutet hätte. Deshalb ging ich nur wenn es angebracht erschien, darauf ein. In den schriftlichen Kommentaren unter den Diagrammen versuchte ich eine Zusammenfassung zur jeweiligen Frage zu schreiben. Alles in allem hoffe ich nun, dass die Lesenden, manch interessanten Einblick haben werden.

Von den 50 ausgeteilten Fragebögen bekam ich 48 ausgefüllt zurück. 19 wurden von Männern ausgefüllt, 29 von Frauen. In den Diagrammen handelt es sich um absolute Zahlen, es gibt keine prozentuellen Angaben.

FRAGE 1

Welche Traumvorstellungen von Ihrem Leben hatten Sie als Kind?

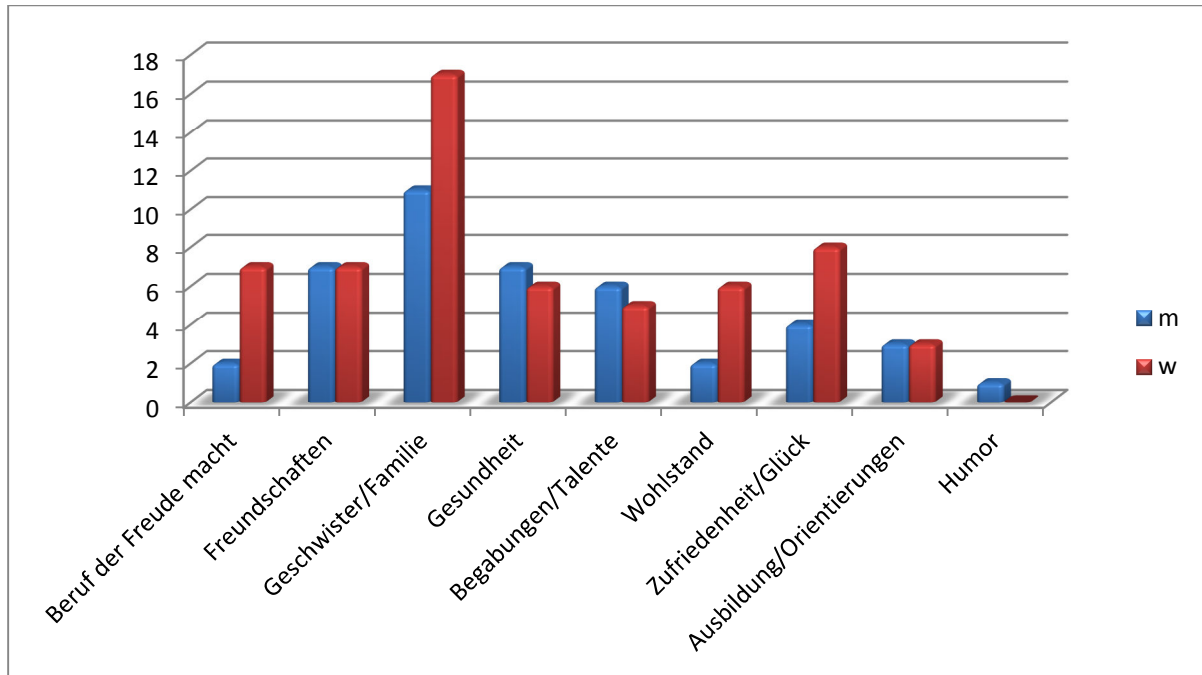


Ist es nicht schön, immer noch ist der Wunsch nach Familie und Kindern im Vordergrund! Das Haus nahm ich mit in diese Kategorie, weil es bei vielen Befragten mit dabei stand. Was drücken die Menschen mit diesem Wunsch aus? Es ist, so meine ich, unsere tiefe Sehnsucht nach innerer Heimat, Geborgenheit, jemanden an der Seite zu wissen. Auch um Verantwortung geht es bei diesen Traumvorstellungen! Es gab hier keine Unterschiede zwischen älteren und jüngeren Menschen. Der Wert der sozialen Integrität scheint uns gegeben. Die Berufe, die als Traumberufe angegeben waren, teilte ich in technische und soziale auf, da sich hier ein typischer Trend zwischen männlich und weiblich zeigte. Der Beruf des Piloten wurde genannt und Ärztin/Heilerin und Lehrerin waren mehrfach angegeben. Zu dem „Leben mit Tieren“ möchte ich noch hinzufügen, dass hier teilweise noch differenziertere Vorstellungen geäußert wurden, nämlich das Leben in einer Landkommune. Ich denke, hier fließt auch Freiheit und Unabhängigkeit mit hinein. Das Leben frei gestalten können, kreativ zu werden, diesen Gedanken spüre ich hier sehr deutlich. Von einigen mir Bekannten, die als Kind Sängerin/Sänger werden wollten, weiß ich, dass sie heute begeisterte Chorsänger/innen sind! Auch wenn einige schrieben, sie könnten sich nicht erinnern, dass sie bestimmte Traumvorstellungen vom Leben hatten, denke ich, sie waren

doch da, nur gerieten sie vielleicht in Vergessenheit. Unserer kindlichen Fantasie entspringen viele Ideale. Manche erreichen wir durch den festen Glauben, dass es unsere Werte sind, nach denen wir uns strecken. Anderes wieder bleibt vielleicht auf der Strecke, da es nicht mehr wichtig für uns ist.

FRAGE 2

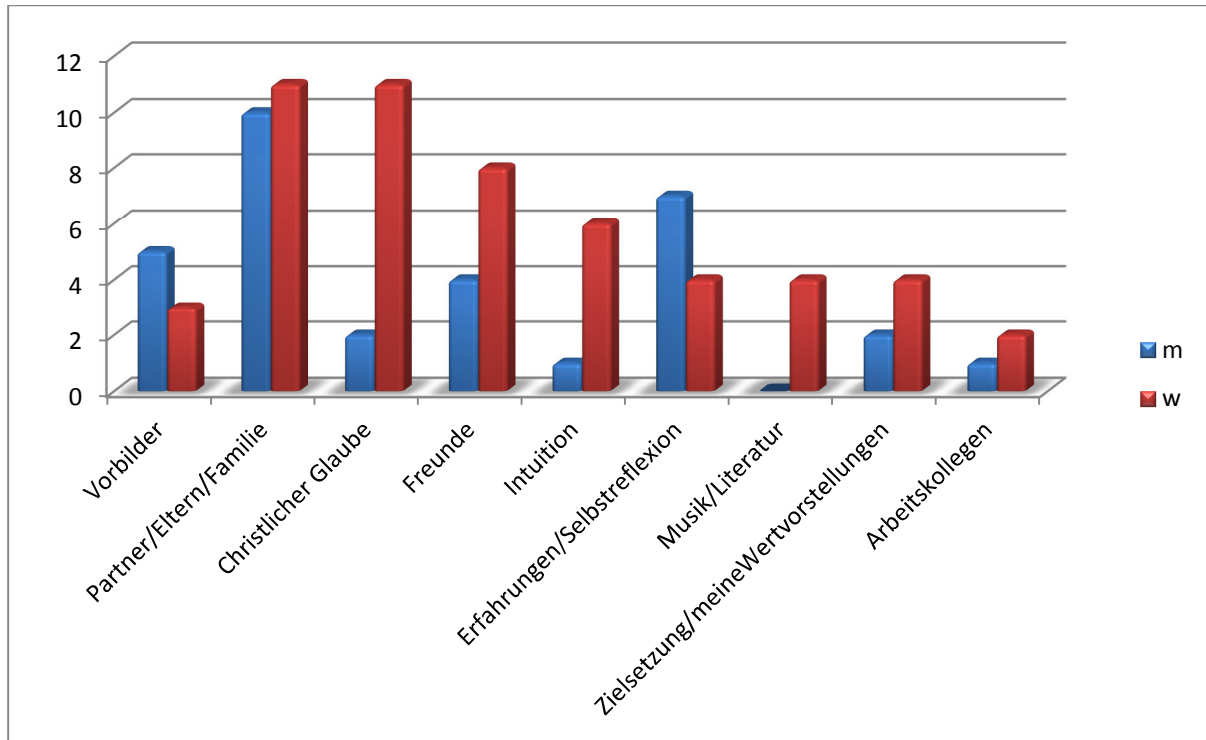
Welche Geschenke hat Ihnen das Leben gemacht?



Auch bei dieser Frage fallen die meisten Stimmen auf Familie. Die Familie und die Geschwister, so wie auch Freunde als Geschenke zu sehen, finde ich sehr schön. Es ist eben keine Selbstverständlichkeit, Freundschaft und Familie zu erleben. Weshalb empfinden so viele Menschen es als Geschenk? Nun ich denke, hier geht es viel um Vertrauen, um Geben und Nehmen und ganz sicher auch um Liebe zu erfahren, die auch verzeihen kann. Es werden ebenfalls Berufe, die Freude machen, als Geschenke verstanden. Ich kann etwas von mir in die Welt geben, was Sinn macht. Dazu brauchen Menschen verschiedenste Begabungen und Talente (auch den Humor zähle ich dazu), die auch recht häufig angeführt wurden. Ich denke, Zufriedenheit und Glück nicht selbstverständlich zu sehen, sondern auch sie als Geschenke zu erleben, zeugt von Weisheit, von Reife. Zum Gesundsein kann ich mit meinem Lebensstil sicher einiges beitragen, doch auch die Gesundheit wird von mehreren Befragten nicht als selbstverständlich gesehen! Wohlstand, ein gutes Einkommen, ein Haus oder eine schöne Wohnung empfinden einige der Befragten als Lebensgeschenke. Sehr berührt hat mich bei einem der Fragebögen, als ein Befragter „meine zweite Chance“ auf den Bogen geschrieben hatte. Nach einer viel zu frühen Geburt, setzte sein Herzschlag aus, eine aufmerksame Schwester reagierte zum Glück sofort! Das ist wohl das größte Lebensgeschenk, nämlich das Leben.

FRAGE 3

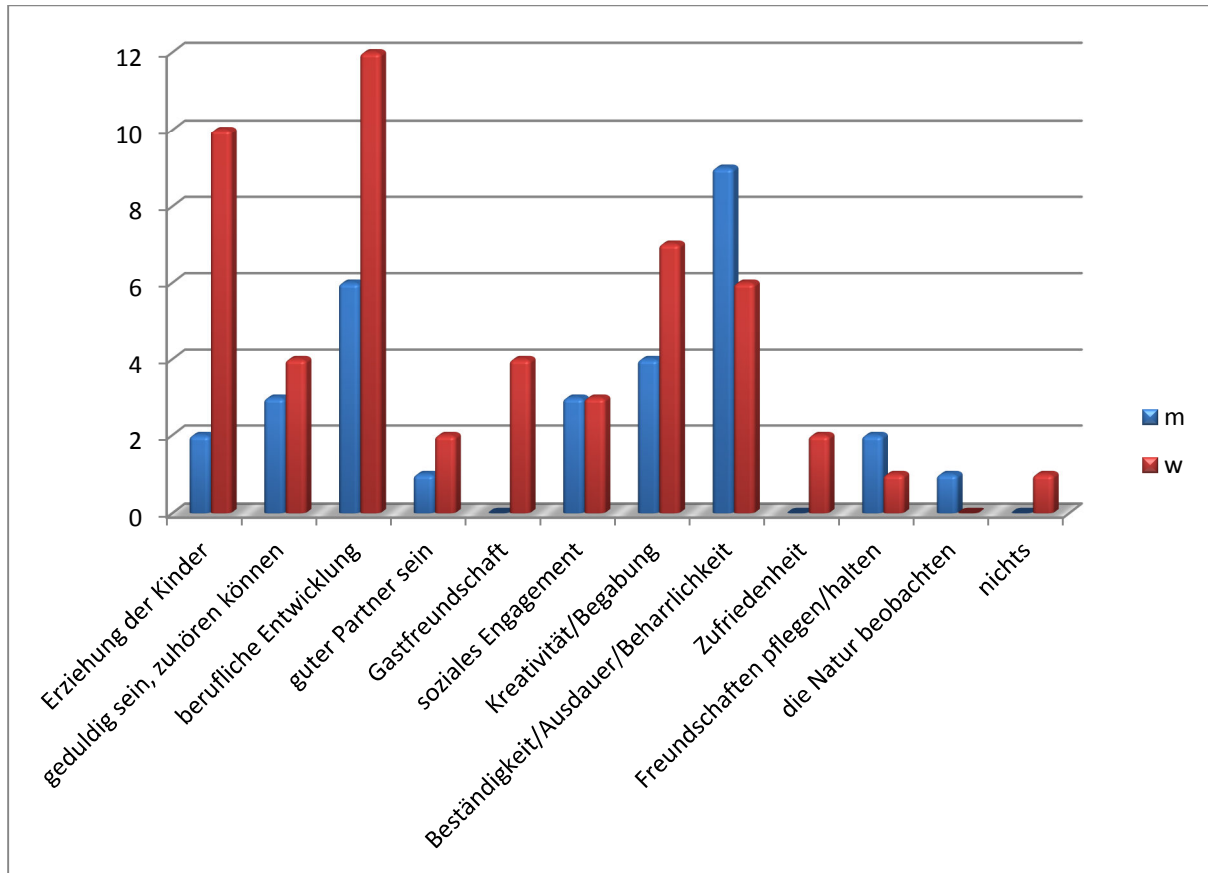
Was hilft Ihnen, sich in Ihrem Leben zu orientieren?



Verschiedenes hilft uns bei der Orientierung auf unserem Lebensweg. So sind Partner und Eltern an der Spitze der abgegebenen Meinungen zu finden. In der jüngsten Altersgruppe wurden bei sehr vielen die Eltern, bei den Älteren dann der Partner angegeben. Für sehr viele Frauen gibt der christliche Glaube Orientierung. Auch Freunde sind hier wieder sehr wichtig. Vorbilder, aber auch Erfahrungen, Ziele und Werte weisen vielen die Richtung. Selbstreflexion, die Überprüfung meiner Handlungsweise, zu überlegen, ob mein Tun sinnvoll ist, wurde auch angeführt, das finde ich sehr wichtig! Auch die Intuition, die überwiegend von Frauen angegeben wurde, leistet gute Dienste bei der Orientierung. Bücher und Musik sind oft Bereicherungen und helfen vielleicht bei so mancher Entscheidung mit. Ich habe auch einige Arbeitskolleginnen, deren Meinungen, Arbeits- und Denkweise mich nachdenken lassen, mich vielleicht bereichern und auch provozieren. Meiner Meinung nach tut uns Provokation manchmal ganz gut, da sich manche Verhaltensweisen eingeschlichen haben, die zwar bequem sind, aber nicht unseren Idealen entsprechen, die wir einmal vertraten!

FRAGE 4

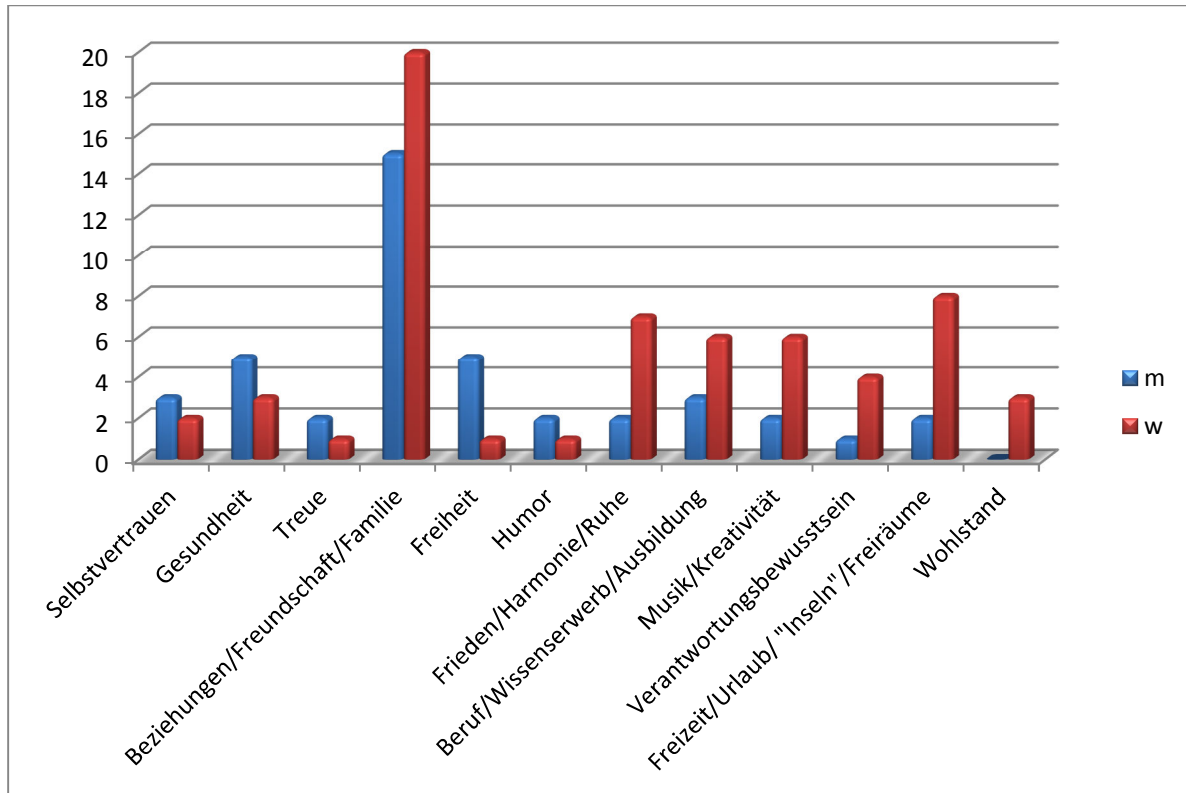
Was ist Ihnen in Ihrem Leben besonders gut gelungen?



Eine weibliche Person empfindet, ihr sei nichts in ihrem Leben besonders gut gelungen. Vielleicht schienen ihr die gelungenen Dinge nicht wert genug, sie als solches zu bezeichnen? Für sehr viele Befragte ist ihre berufliche Laufbahn, als sehr gelungen zu nennen. Welch' ein Segen, Freude am Beruf zu haben und nicht nur seinen Job zu machen! Die Erziehung der Kinder ist eine besonders verantwortungsvolle Aufgabe, die so viel Hingabe, Geduld, Vertrauen... erfordert! Wir sind glücklich, wenn es gelungen ist, selbständige, verantwortungsbewusste junge Erwachsene zu sehen. Vieles braucht auch Beständigkeit, Ausdauer und Beharrlichkeit, um Ziele zu erreichen. Als besonders gut gelungen sehen einige den Einsatz ihrer Kreativität und das Einbringen ihrer Begabungen. Mir hat auch die Gastfreundschaft gefallen, die viermal erwähnt wurde, und auch das Beobachten der Natur, finde ich sehr spannend. Mutter Natur sagt uns sicher viel über uns selbst, vor allem dann, wenn man zur Ruhe gekommen ist und in die Stille hört. Manchen gelang es auch, geduldig zu sein, zuhören zu können, ihre Partnerschaft und auch Freundschaften zu pflegen. All das sind wichtige Werte, die auch helfen, Krisen im Leben vermeiden zu können.

FRAGE 5

Was ist Ihnen im Laufe Ihres Lebens besonders wichtig geworden?

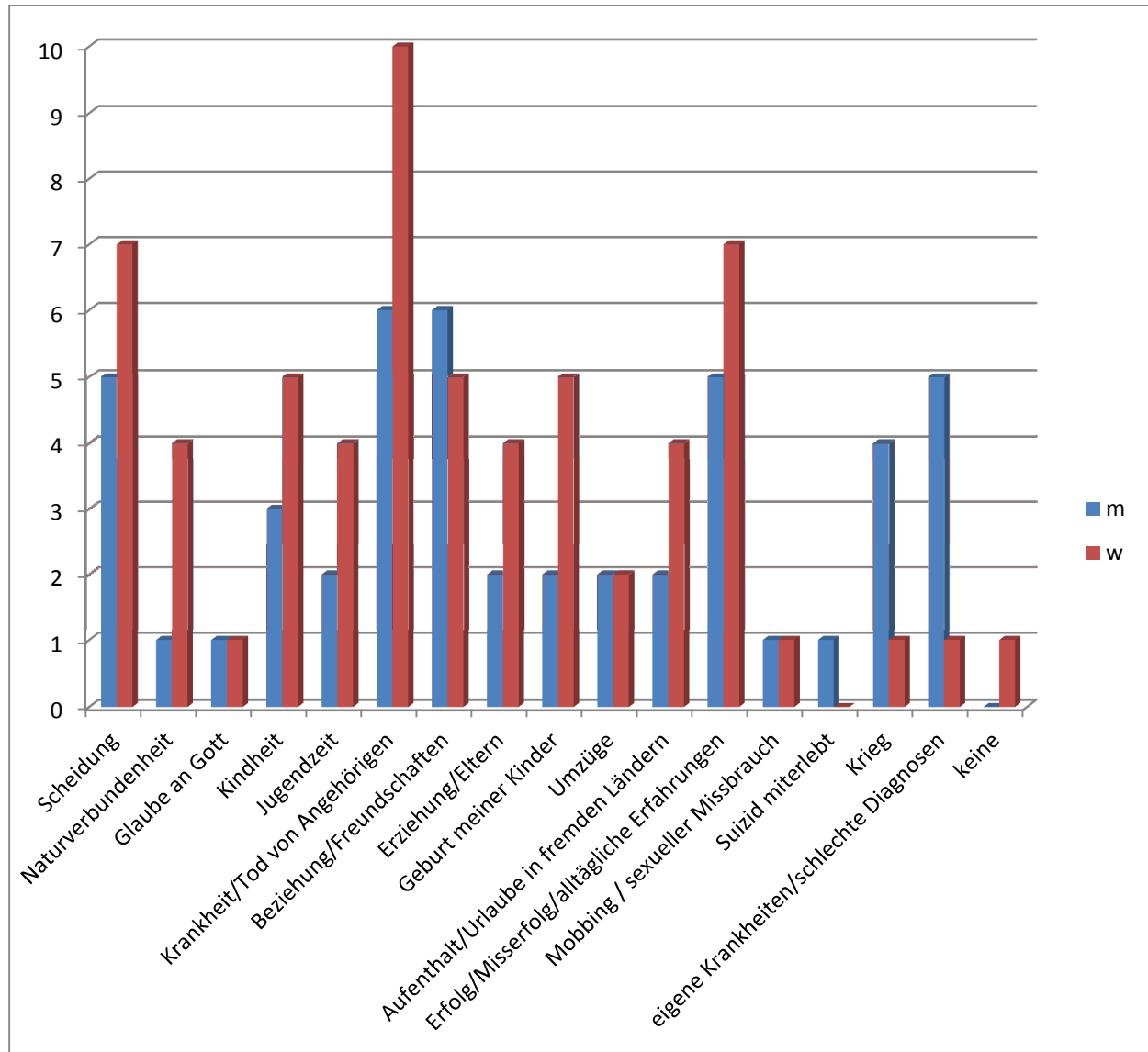


Beziehungen, Freundschaft und Familie sind den meisten Befragten im Laufe des Lebens sehr wichtig geworden. Für viele ist diese Traumvorstellung (siehe erste Frage) realistisch geworden. Die Familie als Ort der Begegnung, Ort der Geborgenheit und der Zuflucht hat einen sehr hohen Wert. Freizeit, etwas für sich zu tun oder auch einfach kleine „Inseln“ zu schaffen, wird im Laufe des Lebens wichtig. Als kleine „Inseln“ sehe ich Orte des Wohlfühlens, der Entspannung. Meiner Erfahrung nach reicht ein Wochenende die Natur genießen, sich loslösen von allem Alltag, das gibt richtig Energie. Frieden, Harmonie und Ruhe, auch das Schätzen der Freiheit wird im Laufe des Lebens wichtiger und auch das Verantwortungsbewusstsein. Das Leben stellt uns vor Aufgaben. Wir haben die Freiheit zu entscheiden, Verantwortung zu tragen oder auch nicht. Einige legten mehr Wert auf Wissenserwerb und berufliche Entwicklung. Mit Musik und anderen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten beschäftigen sich auch einige der Befragten, ich denke, sich kreativ entfalten zu können, ist etwas sehr Wertvolles! Auch der Gesundheit und dem Wohlstand wird im Laufe des Lebens mehr Bedeutung zu gemessen. Sich selbst vertrauen können und eine gute Portion Humor fürs Leben, das tut ohne Frage gut und ist wichtiges

Handwerkszeug, das Leben gut zu meistern. Manchen Befragten wurde die Treue im Laufe ihres Lebens wichtig. Verlässlichkeit und Vertrauen spielen hierbei eine große Rolle. Im Laufe des Lebens sind dies solide Grundlagen.

FRAGE 6

Welche Erlebnisse in Ihrem Leben haben Sie besonders geprägt?

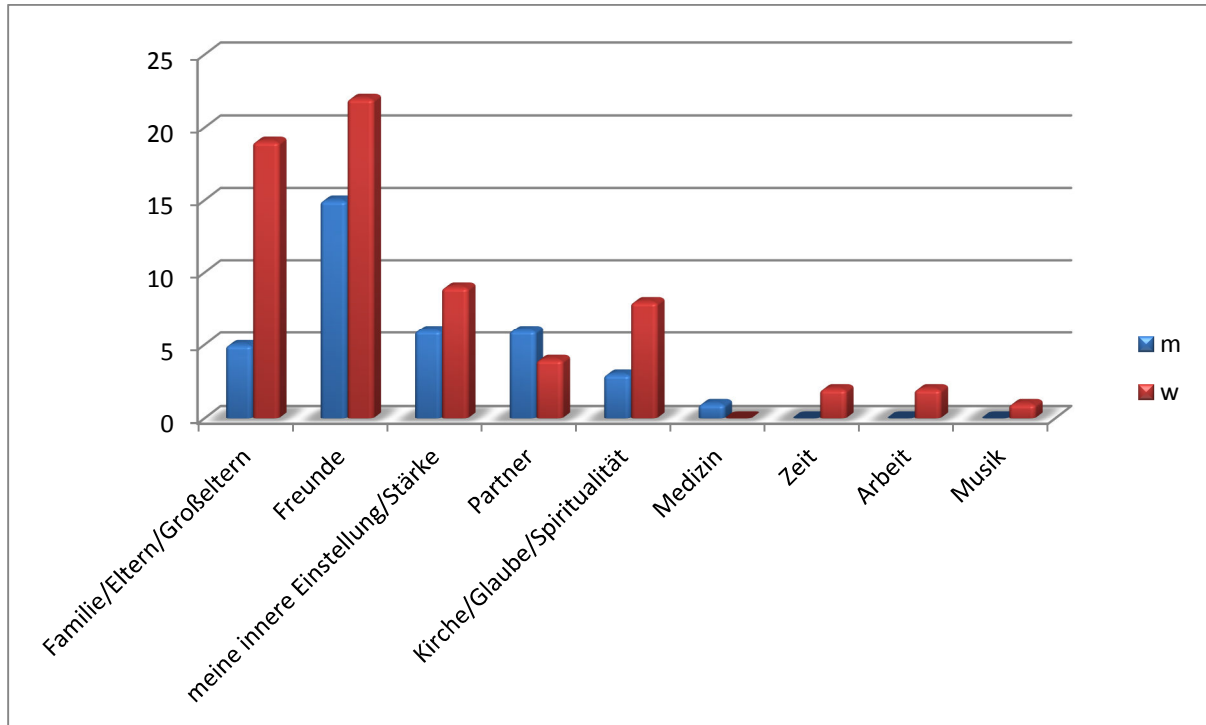


Erfahrungen mit Leidsituationen und Lebenskrisen prägten sehr viele der Befragten. Leid und Tod, schwere Krankheit, Ehescheidungen, Mobbing, sexueller Missbrauch, Miterleben von Krieg, diese tragischen Lebenssituationen können unser Leben beeinflussen. Jeder Mensch sucht Wege, mit diesen unabänderlichen, schmerzhaften Ereignissen zurecht zu kommen. Wer hilft uns aus der Krise? Ich denke, die Antwort steht in dem gleichen Diagramm! Beziehungen und Freundschaften, Glaube an Gott, die Naturverbundenheit, als Quellen der Kraft. Bei einigen war die Kindheit und Jugendzeit prägend, für den einen als Halt und stabile Lebensgrundlage, für den anderen vielleicht als Einengung der eigenen persönlichen Entfaltung. Jedoch auch hier mit dem Blick auf Weiterentwicklung: Es war Vieles

schmerzhaft, doch ab jetzt nehme ich mir die Freiheit, mich zu einer selbständigen Persönlichkeit zu entwickeln. Die Geburt eines Kindes ist ein sehr besonderer Moment im Leben, der auch in Folge unsere Handlungen prägt. Aufenthalte, bzw. Urlaube in fremden Ländern können unser Leben bereichern, uns staunen lassen, vor den vielfältigen Kulturen der verschiedenen Völker. Örtliche Veränderung, vielleicht sogar in ein anderes Land zu gehen,, so wie ich es z.B. selbst erlebte, sind sehr wohl prägende Ereignisse. Eine Zeit voller neuer Erfahrungen erwartet dich, wenn du an einen anderen Ort siedelst. Es braucht Mut und Anpassungsfähigkeit, sich gut zu integrieren.

FRAGE 7

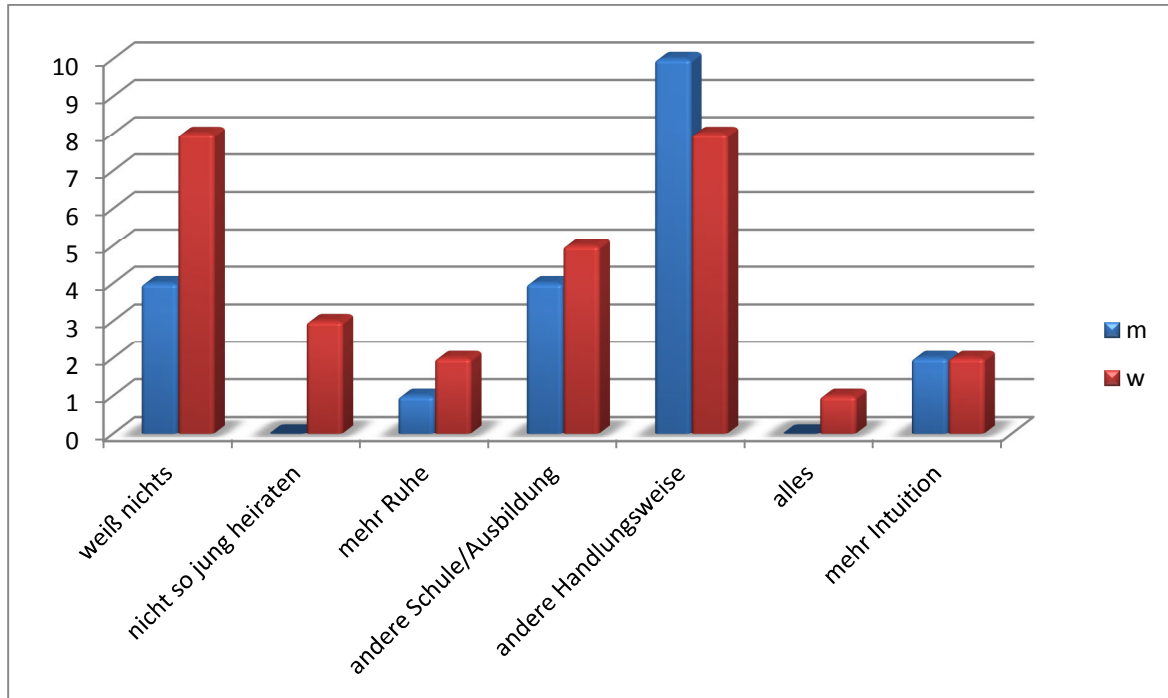
Wenn Sie an die größten schicksalhaften Veränderungen im Leben denken, wer oder was hat Ihnen dabei geholfen, diese zu bewältigen?



Diese Frage mit ihren Antworten liegt der vorigen sehr nahe. Hier geht es um „Werkzeug“, das uns aus der Krise hilft. Werte, die nicht krisenanfällig sind, und Menschen, die uns bedingungslos ihre Liebe schenken. So ist es nicht sehr überraschend, dass wieder sehr oft Freunde, Partner, Familie, Eltern und Großeltern genannt wurden. Mit der inneren Einstellung zu einer schicksalhaften Veränderung, bewältigten dreizehn der Befragten die Situation. Der Glaube oder die Spiritualität stärkte einige der Befragten in schwierigen Lebenssituationen. Einigen gelang es, sich durch arbeiten, Abstand zu schaffen, für eine Person war es das Vertrauen in die Medizin und für manche heilte die Zeit die Wunden. Das Musizieren wurde ebenfalls als Bewältigungsstrategie gewählt.

FRAGE 8

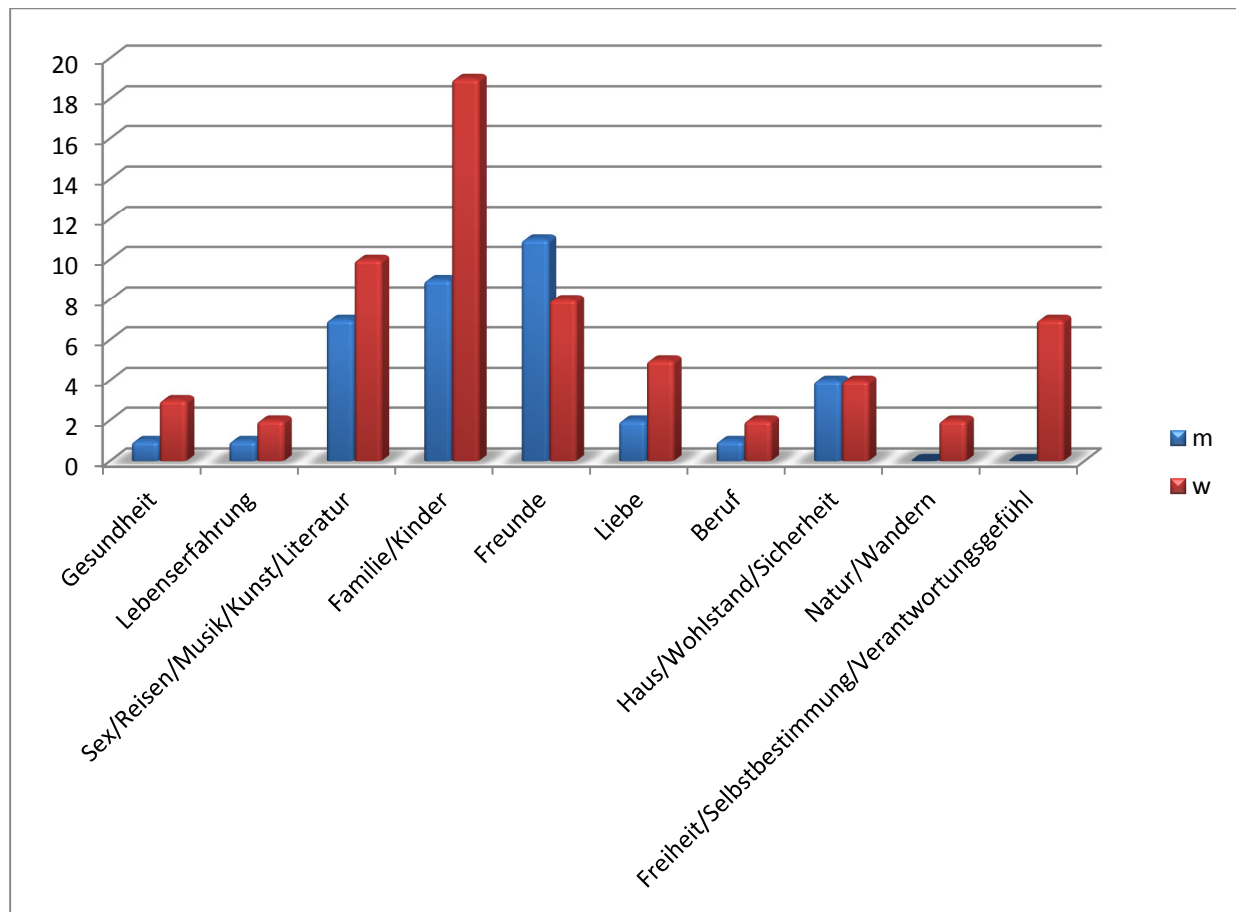
Wenn Sie noch einmal die Möglichkeit hätten zu leben, würden Sie etwas anders machen wollen? Wenn ja, was?



Beim Stellen dieser Frage war mir der provokante Charakter derselben schon bewusst. Es hat mich auch nicht irritiert, dass einige nichts dazu schreiben wollten. Es könnte ja auch Zufriedenheit mit dem bisherigen Verlauf des Lebens bedeuten. Einige schrieben, die Fragestellung wäre eine Utopie, also nicht real. Der Sinn der Frage sollte ja nur ein Greifen nach dem Sternenhimmel der Möglichkeiten sein, eine kleine Selbstreflexion über Gelebtes, über Angewöhntes. Sehr bezeichnend finde ich, dass drei Frauen nicht mehr so jung heiraten würden. Für einige wäre die Wahl der Ausbildung eine andere gewesen und sehr viele der Befragten hätten in gleichen Lebenssituationen anders gehandelt, als sie es taten. Erfahrungen machen uns oft klüger! Und deshalb ist das ganze Leben ein Lernprozess, in dem das Fehlermachen erlaubt sein sollte! Mehr Ruhe, um den Sinn des Augenblicks aufzuspüren, wünschten sich manche, und mehr auf die Intuition zu hören, war vier Befragten wichtig.

FRAGE 9

Worauf möchten Sie in Ihrem Leben am wenigsten verzichten?

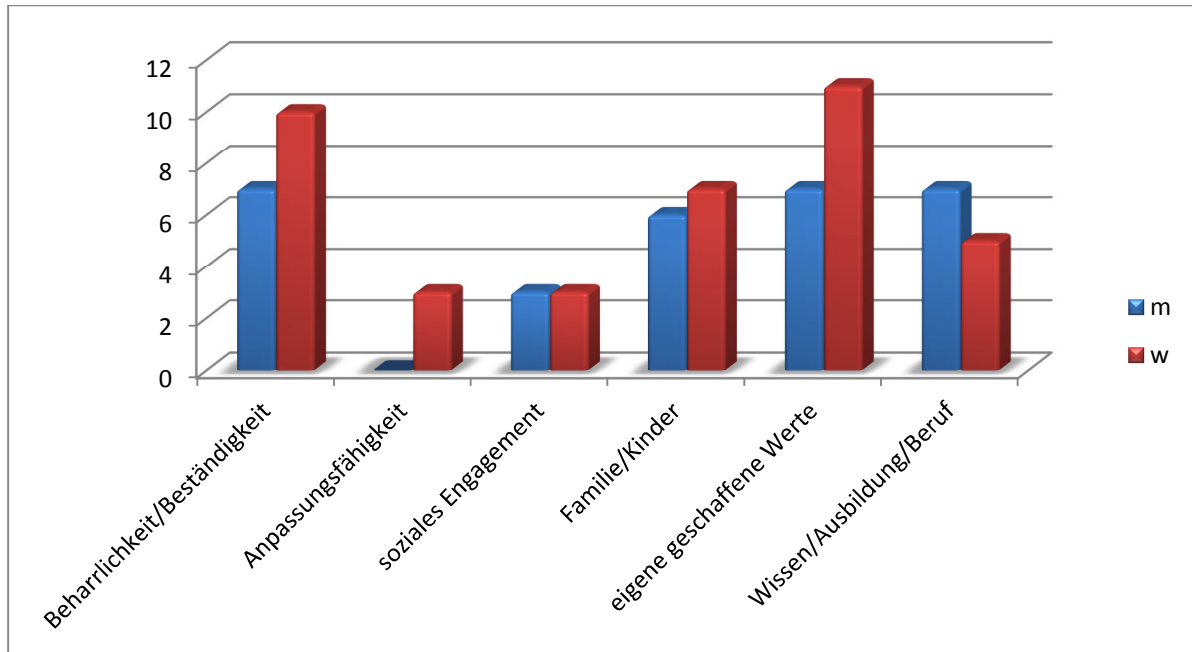


Worauf wir nicht verzichten wollen, sind Personen, die einen hohen Stellenwert in unserem Leben darstellen. Familie, Kinder und Freunde bereichern unser Leben sehr intensiv und bevor wir auf diese vertrauten Menschen verzichten, werden wir eher so manches Materielle vergessen. Die Liebe ist einfach unersetzbar und wir brauchen sie, wie die Luft zum Atmen. Auf viele Erlebniswerte wie Reisen, Kunst, Musik, Literatur und Sex möchten viele der Befragten nicht verzichten. Natur und Wandern nehme ich ebenfalls mit in diese Kategorie. Das Recht auf Selbstbestimmung, die Freiheit und die dazugehörige Verantwortung für die ihnen anvertrauten Dinge, sind für einige Frauen sehr wichtig. Auf ihre Lebenserfahrung und den Beruf möchten manche nicht verzichten, es sind Säulen unseres Lebens! Jede/r, die/der schon mal ohne Arbeit war, weiß nur zu genau, welche existentielle Bedrohung diese Situation darstellt. Gesundheit, einen soliden Wohlstand, gewisse Sicherheit sind für einige der Befragten Werte, auf die sie nicht verzichten möchten. An den Antworten wird deutlich, dass wir einen wirklich hohen Lebensstandard in unserem

Land haben. Wie würden wohl die Antworten in ärmeren Ländern, in denen es nicht so friedlich zugeht, ausfallen?

FRAGE 10

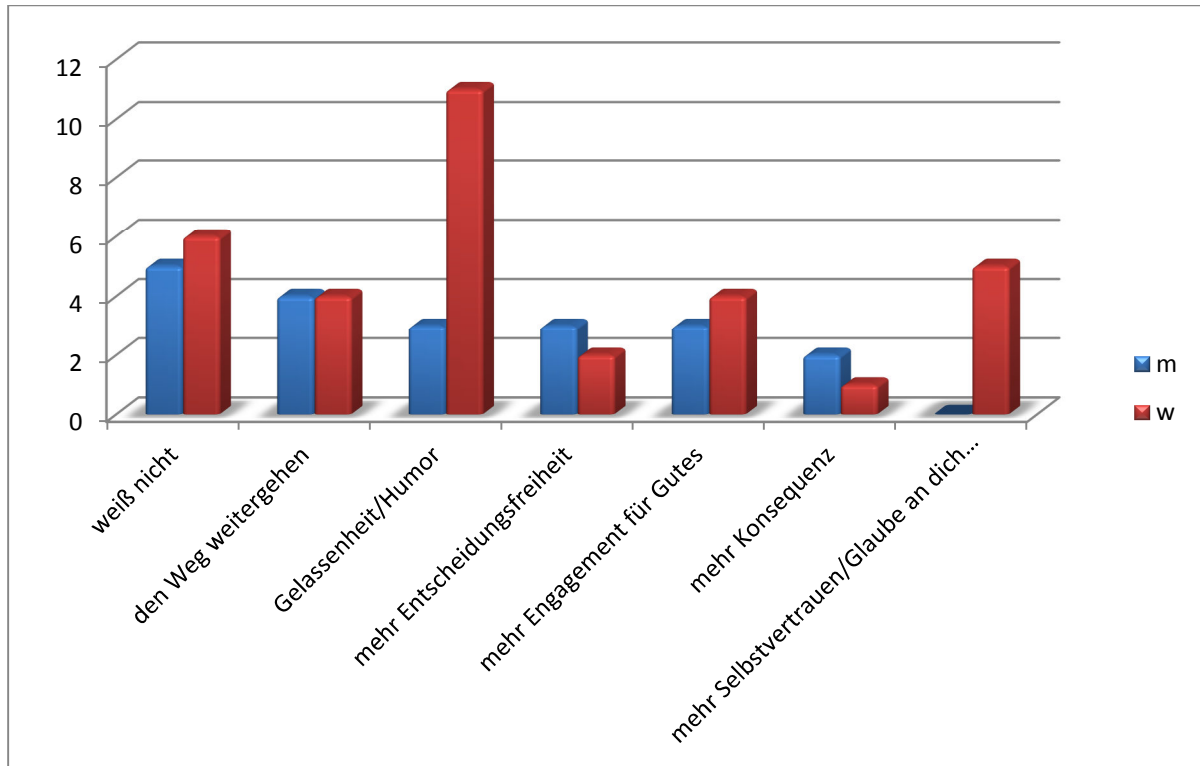
Worauf sind Sie besonders stolz in Ihrem Leben?



Sehr viele sind stolz auf die eigenen geschaffenen Werte. Sei es beruflicher Art, sei es einen Wohnraum, den man geschaffen hat, oder andere Dinge, die durch Beharrlichkeit und Beständigkeit erreicht werden konnten. Auch die Familie und die Erziehung der Kinder verlangen sicher Beharrlichkeit. Wir sind stolz, auf so manches Durchhalten, wenn wir dann in offene, fröhliche Gesichter junger Menschen blicken, die uns gerade noch forderten, dass wir manchmal an unsere Grenzen stießen. Wissen zu erwerben und Ausbildungen zu beginnen und nebenberuflich alles unter einen Hut zu bekommen, darauf kann man sicher mit Stolz zurückblicken. Manche der Befragten engagierten sich bei sozialen Projekten und sind stolz auf die erreichten Ziele. Die Anpassungsfähigkeit gibt zwei Frauen Grund, mehr als zufrieden zu sein. Hierbei ging es um die Anpassung an ein neues Land, und ich denke, das ist wirklich eine große Herausforderung! Auf zwei Fragebögen fand ich bei der Auswertung einen Strich. Vielleicht sind es Menschen, die nicht unbescheiden oder gar überheblich wirken wollten. Meiner Meinung nach verträgt ein guter Selbstwert auch ein Eigenlob! Ich denke nicht, dass der Spruch „Eigenlob stinkt“, schon irgendwem in seinem Leben weitergebracht hat.

FRAGE 11

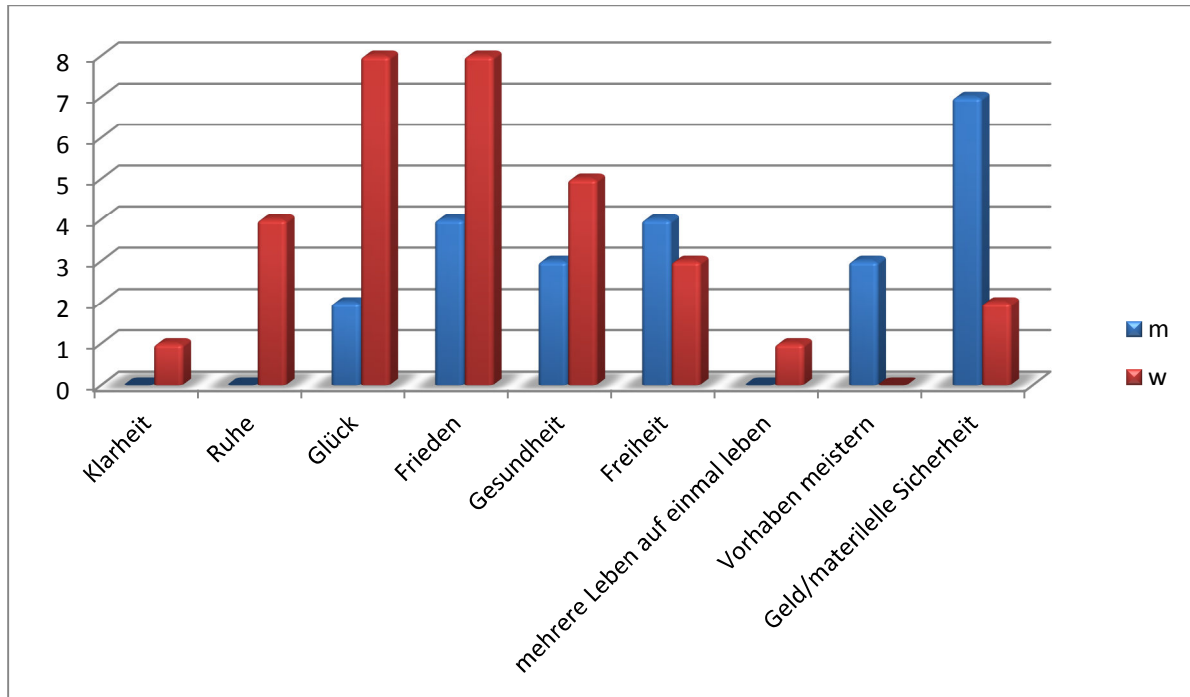
Wenn es eine allwissende Macht gäbe, was glauben Sie, würde diese Ihnen raten?



Die allwissende Macht könnte uns manchmal gute Dienste leisten, nur hören wir ihre Stimme? Wie oft wünschen wir uns etwas mehr Gelassenheit und Humor?! Eine Menge Ärger könnte man sich sparen, wenn man etwas gelassener an die eine oder andere Situation herangeht. Oder oft fällt einem eine richtig gute, humorvolle Antwort erst fünf Minuten später ein...! Manchen sagt die allwissende Macht, sie seien am richtigen Weg, für einige wäre der Ruf nach mehr Konsequenz deutlich zu hören und mehr Motivation, Gutes zu tun. Manche der Befragten denken, dass sie sich mehr Entscheidungsfreiheit für verschiedene Lebenssituationen nehmen sollten. An sich selbst zu glauben, mehr Selbstvertrauen zu lernen, wäre für fünf weibliche Befragte ein gutes Vorhaben. Meiner Meinung nach spüren wir bei einem bewussten Lebensstil oft, was wir brauchen, um in manchen Momenten über uns selbst hinaus zu wachsen, und mit der Trostmacht des Geistes lässt sich so manche Schwierigkeit meistern.

FRAGE 13

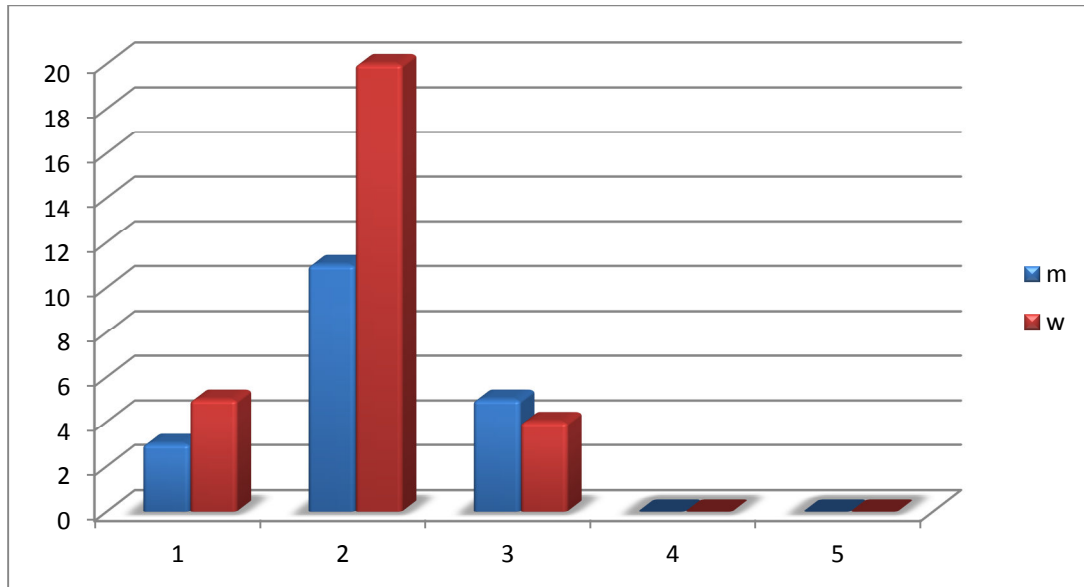
Wenn Sie heute einen Wunsch bei einer Fee frei hätten, was würden Sie sich wünschen?



Wünsche haben wir, ob sie uns nun vorwärts bringen oder nur kleine nette Annehmlichkeiten des Alltags sind, ist dabei nicht so wichtig. Was wünsche ich jemandem zum Geburtstag? Meist sind es so Aussagen wie: alles Liebe, viel Gesundheit und Glück. Was steckt denn aber hinter dem Glück? Was bedeutet für den einen Menschen Glück, was für den anderen? Meist meinen wir damit, dass ein Leben ohne Schwierigkeiten, ohne Ecken und Kanten verläuft. Für einige waren konkretere Wünsche, z.B. nach einem liebevollen Partner, wichtig, bei der Fee zu deponieren, Frieden wurde sich oft bei der guten Fee bestellt! Was kann ich dazu tun? Sollte ich mir von der Fee unendliche Geduld wünschen, jeden Tag wieder an das Gute im Menschen zu appellieren, das wäre gleich mit Vorhaben zu meistern. Klarheit finde ich auch sehr schön, denn so kann ich vielleicht Dinge, die nicht zu ändern sind, besser von dem unterscheiden, für das sich der Einsatz lohnt! Vier Frauen wünschen sich von der Fee Ruhe, eine, mehrere Leben auf einmal zu leben! Hui! Ich habe schon mit einem alle Hände voll zu tun!!! Für sieben Befragte ist der Wunsch nach Freiheit sehr groß. Die Freiheit wofür? Richtige Entscheidungen im richtigen Augenblick zu treffen? Und ich denke die Fee wäre verwundert gewesen, wenn sich niemand etwas Geld, einen Lottogewinn und etwas materielle Sicherheit gewünscht hätte!

FRAGE 14

Wenn Sie Ihr heutiges Glücksgefühl mit Schulnoten bewerten, welche Note wäre es?



Die Zufriedenheit meiner Befragten ist doch recht schön! Das momentane Glücksgefühl ist doch beim satten Durchschnitt gut. Es freut mich doch sehr, dass gar keine gänzlich unglücklichen Menschen unter jenen waren, die meinen Fragebogen ausfüllten. Vielleicht hat einigen gefallen, sich etwas mit verschiedenen Lebenssituationen auseinander zu setzen. Das Feedback, das ich zu den Fragebögen bekam, war sehr unterschiedlich. Manchen gefielen die Fragen recht gut, andere wiederum sparten nicht an Kritik. Die Fragen seien teilweise nicht realistisch. Für mich war das der erste Fragebogen, den ich entwarf, und mir waren einige Reaktionen wichtig, unter anderem, ein Nachdenken über verschiedene Haltungen und Handlungsweisen zu bewirken. Vielleicht auch ein Bewusstmachen, wie reich unser Leben doch ist. Welche Mittel wir nutzen, um Probleme anzugehen, zu bewältigen. Und es sollte ein Aufzeigen der Werte unseres Lebens sein.

6. Auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben

Wenn ich auf der Suche nach Sinn bin, muss mir bewusst sein, dass Sinn nicht nur die „hellen“ Bereiche umfasst, sondern dass auch in Schwierigkeiten, Problemen, letztlich Sinn verborgen sein kann. In diesen Momenten ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Ich lasse mich auf die Stille ein, ich höre meine innere Stimme. Nicht Andere bestimmen mein Handeln, sondern ich treffe die Entscheidung. Es gibt auf diesem Weg Fallen, Fallstricke des Charakters, die den Weg steinig machen. Das können sein: Selbstmitleid, Zorn, sich ungerecht behandelt zu fühlen, Eitelkeiten... Deshalb achte ich auf meine Gedanken und mein Handeln. Ich lerne, über mich selbst hinauszulangen oder auch, über mich selbst zu lachen! Sinn muss ich nicht suchen, er ist schon da, und in jedem Moment habe ich die Möglichkeit, den Augenblick sinnvoll zu gestalten. Hier hilft Vertrauen auf die Intuition. Auf der Suche nach Sinn habe ich auch Werte, auf die ich mich verlassen kann, die mir bei Entscheidungen helfen. Bei den Fragebögen wurde sehr oft die Familie genannt. Sie kann mit ihrer Liebe Halt und Kraft geben. Mein Leben hat Aufgabencharakter, d.h. ich übernehme Verantwortung, für die mir gestellten Aufgaben. Ich lerne, nicht andere Menschen für mein Fehlverhalten verantwortlich zu machen, lerne, dass Fehler Lerngeschenke des Lebens an mich sind. Indem ich zu anderen Menschen in Beziehung trete, lerne ich mich am „Du“ weiterzuentwickeln. Ich vertraue auf die positive Energie der Liebe, die uns Hoffnung, Kraft und Zuversicht gibt, und ich weiß mich getragen durch meine Gotteserfahrung. „Der Mensch wird erst am du zum ich.“ (Buber, 1962, S. 97)

7. Ein kleiner Ausflug in die Praxis

Vom Wert der Würde - die tägliche Herausforderung

Ich beschrieb in meiner Einleitung die häufigen Probleme der Patienten, die mir täglich begegnen. In den letzten zwei Jahren, habe ich viele Beratungsprotokolle geschrieben. Mir ist eines aufgefallen: Sobald ich mich dem Biologismus/Psychologismus hingab und nur die Krankheit sah und nicht den gesamten Menschen, fehlte mir oft die Liebe, der Respekt und die Würde zu dem Menschen. Was war das, was in mir diese Gefühle auslöste? Ich reduzierte den Menschen auf seine Krankheit und sah, wo es überall an Eigenverantwortung mangelte! „Und das müssen wir jetzt ausmerzen...“. Dieser Satz ist nicht selten in meinen Gedanken. Bis mir bewusst wurde (und ich arbeite an der Umsetzung!), vielleicht hat es ihnen noch nie wer gesagt, dass Vieles veränderbar ist und wir die Vergangenheit als Lerngeschenk annehmen dürfen? Vielleicht ist es meine Aufgabe, vom Sinn des Augenblicks zu erzählen, zu fragen, wofür es sich in ihrem Leben lohnt, gesund zu sein bzw. zu werden, wo die Verantwortung schon lange ruft!? Ein würdevoller Umgang mit Menschen, die sich selbst als „unnützlich“, „unwert“ ansehen, ist der erste Schritt, Vertrauen zu gewinnen und zu zeigen, du bist mehr, als ein Alkoholiker, du bist mehr, als ein Neurotiker, du bist mehr, als ein Raucher, du bist mehr, als ein schwacher alter Mensch! Würde beginnt da, wo wir jemanden mit Liebe sehen, so wie ihn Gott gedacht hatte! Nicht reduzierend, sondern, das Beste für ihn erhoffend. Dafür lohnt es sich in der Früh aufzustehen und ein Tiefes „JA“ zum Leben zu sagen.

Ich hoffe in meiner Arbeit ist es mir gelungen zu verdeutlichen, welche Möglichkeiten es gibt, Sinn aufzuspüren und Krisen damit zu bewältigen oder ihnen entgegenzutreten. Ich hoffe, alle, die diese Arbeit lesen, können etwas davon profitieren und sind besser gewappnet für stürmische Zeiten.

8. Literaturverzeichnis

Böschemeyer Uwe, Sich selbst bejahen, Ellert & Richter, 2002

Buber Martin, Werke 1 Schriften zur Philosophie, 1962

Frankl Viktor E., Ärztliche Seelsorge, 2011

Frankl Viktor E., Der unbewusste Gott, 2010, dtv

Frankl Viktor E., Karlheinz Biller, Maria de Lourdes Stiegeler, Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse, Böhlau Verlag, Wien, 2008

Frankl Viktor E., Das Leiden am sinnlosen Leben, HERDER spektrum, 2006

Frankl Viktor E., Der Seele ist der Sinn, 2005

Frankl Viktor E., Der leidende Mensch, anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Huber, Bern 2. Auflage, 1996

Frankl Viktor E., Der Wille zum Sinn, Piper, München, erweiterte 4. Auflage, 1991

Lukas Elisabeth, Lehrbuch der Logotherapie, 3. Erweiterte Auflage 2006

Salcher Andres, Der verletzte Mensch, Goldmann, 2011

Velma Wallis, Zwei alte Frauen, Kabel, Sonderausgabe 2002