



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE UND
PSYCHOLOGIE

„Sind unsere TeilnehmerInnen noch zu retten?“

**Angewandte Logotherapie in der Erwachsenenbildung
im Umgang mit Arbeitslosigkeit**

eingereicht von

Birgit Lehner B.A.

zur Erlangung des Diploms zur

Dipl. Psychologischen Beraterin/

Lebens- und Sozialberaterin

Dezember 2017

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüferin/ keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht.

Diese Arbeit wurde in 2-fach gedruckter und gebundener Version zur Prüfung der o.g. Erklärung bei der zuständigen Prüferin/dem zuständigen Prüfer eingereicht, sowie als pdf-Datei per E-Mail übermittelt.

(Ort und Datum)

(Unterschrift)

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	4
2 Auswirkungen – Arbeitslosigkeit	5
2.1 Physische Auswirkungen	5
2.2 Psychologische und psychopathologische Auswirkungen	6
2.3 Suizid im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit	8
2.4 Wie können belastende Auswirkungen minimiert werden?	10
2.5 Die Arbeitslosen von Mariantal	11
2.6 Das Aufbrechen der Sinnfrage – Phasen von Sinnkrisen	13
2.7 Erfolgreiche Krisenbewältigung nach Erikson im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit	14
3 Beratungspraxis mit Menschen ohne Arbeit	16
3.1 Kernthesen der Logotherapie	16
3.2 Die Wertekategorien der Logotherapie	17
3.3 Der Zeitfluss	20
3.4 Die existentielle Bilanz	21
3.5 Perspektiven bieten	23
3.6 Mehr Sinnerfüllung im Beruf	25
3.7 Werte - Arbeit	27
3.8 Entscheidungen treffen – aktiv werden	29
3.9 Motivation	31
3.10 Kreativer Umgang mit seiner Lebensgeschichte	33
4 Psychohygiene und Abgrenzung des Beraters/Trainers	35
4.1 Psychohygiene beachten – Fragen an sich selbst	35
4.2 Trainer/Berater Kompetenzen	36
Resümee – Schlusswort	38
Literaturverzeichnis	39
Artikel und Internetquellen	39
Abbildungen	41

1 Einleitung

Als Trainerin und Beraterin (Coach) in der Weiterbildung und Berufsorientierung mit Erwachsenen bin ich immer wieder mit TeilnehmerInnen konfrontiert, die in Krisen (Verlust des Arbeitsplatzes, Schulden, Familiären Probleme, Scheidungssituation, Kindererziehung etc.) geraten sind.

Unser Leben ist nun mal von Veränderungen gekennzeichnet und es verbirgt sich darin eine Chance zur Weiterentwicklung, davon spricht auch Erikson in seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung über unsere acht Lebenskrisen.

In diesem Arbeitsumfeld sind soziale Kompetenzen und der sensible Umgang mit dem Thema Arbeitslosigkeit notwendig. Außerdem ist das ernst nehmen der Betroffenen, sowie konstruktive Lösungen anzubieten, wichtiger als je zuvor.

Diese Diplomarbeit soll einen Überblick über das Thema Arbeitslosigkeit im Kontext der Erwachsenenbildung und Beratung bieten.

Die Leser erhalten einen Einblick in gängige Theorien, Zugänge und Modelle sowie Beratungskonzepte auf Basis der Logotherapie im Zusammenhang mit Arbeitssuchenden Personen.

2 Auswirkungen – Arbeitslosigkeit

Da ich in erster Linie mit Menschen arbeite, die über die Arbeitslosigkeit in Weiterbildungsmaßnahmen gekommen sind, beleuchte ich diese Zielgruppe. Es gibt sehr viele Studien und Untersuchungen zu diesem Thema. Ich habe mir die für mich aussagekräftigsten herausgesucht und hier angeführt um einen Einblick in die Hintergründe und Auswirkungen der Arbeitslosigkeit – die jeden treffen können – zu gewähren.

2.1 Physische Auswirkungen

Ein Auszug aus einem Referat auf der 4. Österreichischen Präventionstagung von Mag. Helga Gumpmaier legt die Physischen, Psychologischen und psychopathologischen Auswirkungen in den nachfolgenden Punkten genau dar.

[...] Die in den vorliegenden Untersuchungen am häufigsten anzutreffenden Symptome sind Appetitverlust und Schlafstörungen. In einer norwegischen Studie wurde bei 49% der untersuchten Arbeitslosen eine Krankheit diagnostiziert, bei 15% mehr als eine. In einer weiteren in Norwegen durchgeführten Studie wurde herausgefunden, dass die Krankenstände unter Arbeitslosen (in Norwegen sind Arbeitslose dazu berechtigt) direkt nach einer Fabrikschließung doppelt so hoch sind wie unter Beschäftigten. Ebenso gab es in dieser Studie Hinweise auf eine höhere Sterblichkeit unter Arbeitslosen. In Schweden litten 29% der untersuchten Arbeitslosen unter ernst zu nehmenden Krankheiten wie Magenschmerzen und -beschwerden, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Die Beschwerden traten dabei mehr oder minder fast täglich auf. Die Studie stellt fest, dass 44% der Arbeitslosen berichten, dass sich ihre Gesundheit durch die Arbeitslosigkeit verschlechtert hat, 22% litten unter einem gesundheitlichen Problem, das direkt durch die Arbeitslosigkeit verursacht wurde.

Eine in Finnland durchgeführte Studie findet einen direkten Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und zwei anderen Faktoren: Alkoholmissbrauch und ein signifikant abweichender Wert im Gesundheitsfragebogen von Goldberg. Dieselbe Studie macht darauf aufmerksam, dass die Tendenz zur Somatisierung

bei Arbeitslosen offensichtlich höher ist als bei beschäftigten Personen.¹

2.2 Psychologische und psychopathologische Auswirkungen

Als eine der Hauptauswirkungen berichten Arbeitslose von permanentem Unwohlsein. Dieses verursacht Frustration, den Verlust von Selbstwertgefühl, Apathie, Phasen von erhöhtem Stress sowie den Verlust von persönlicher und sozialer Identität. Dieses Unwohlsein tritt bei den meisten Individuen auf, unabhängig von anderen Faktoren wie Geschlecht, Alter, kulturellem Hintergrund und familiärer Situation. Ein allgemeines Empfinden von Nutzlosigkeit führt bei manchen Personen dazu, sich als handlungsunfähig zu fühlen und an Selbstachtung zu verlieren. Eine Studie in Italien berichtet, dass Arbeiter, die plötzlich arbeitslos wurden, depressiv wurden, in ihrer Lebensplanung keine Orientierung mehr fanden und an Selbstachtung verloren. Je mehr die einzelne Person dabei auf Arbeit und deren Wert ausgerichtet ist (d.h., je mehr die Person sich nach einer Wiederbeschäftigung sehnt und damit verbundene Ängste durchlebt), desto geringer ist ihr Selbstwertgefühl. Arbeitslosigkeit wirkt sich auf das Selbstbewusstsein negativ aus, weil der symbolische und tatsächliche (im Gehalt ausgedrückte) Marktwert der Person schwindet. Die Dauer der Arbeitslosigkeit hat ebenfalls eine negative Auswirkung auf das Selbstwertgefühl, d.h., je länger die Arbeitslosigkeit andauert, desto weniger wert fühlt sich der Mensch. Das Selbstwertgefühl wird beschnitten und das Wohlbefinden verschlechtert sich umso mehr, wenn der Arbeitslose empfindet, dass seine Arbeitslosigkeit für andere Personen eine Last darstellt. Einer der wichtigsten Stressfaktoren ist die Unsicherheit über die berufliche Zukunft. Ein weiterer Stressfaktor sind die abnehmenden Sozialkontakte, wenn die nicht arbeitslosen Freunde in einem anderen Zeitrahmen und damit einer anderen Welt leben. Arbeitslosigkeit kann auch zu existentiellen Krisen führen, Störungen im sozialen Umfeld und kann zu einer traumatischen Neudefinierung der persönlichen Identität führen. Das ist ganz besonders dann der Fall, wenn die Umgebung wenig Möglichkeit zu sozialer Wiedereingliederung bietet. Arbeitslose Personen zeigen auch eine höhere Diskrepanz zwischen dem idealen Selbst und dem wirklichen Selbst. Je länger die Arbeitslosigkeit andauert, desto größer wird der

¹ Vgl. Mag. Helga Gumpmaier, Auszug Referat der 4. Österreichischen Präventionstagung S.1ff

Graben zwischen dem erstrebten Ideal und der erlebten Wirklichkeit. Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass diese Probleme nicht durch das Mehr an zur Verfügung stehender Freizeit kompensiert werden können. Die Zeit der Arbeitslosigkeit wird nicht als Freizeit empfunden, sondern als eine Zeit des Wartens und der Unsicherheit. Einige der hauptsächlichen Sorgen der Arbeitslosen sind mit den individuellen Lebenseinstellungen verbunden (Werte, Grundsätze...) und der Krise in der Zukunftsplanung, weil sie sich einer Kombination verschiedener Probleme gegenüber sehen: finanzielle, soziale, familiäre, persönliche. Die typischen Probleme, die immer wieder von den Betroffenen erwähnt werden:

- finanzielle Probleme (79%)
- Gesundheitsprobleme (60%)
- schlechte Lebensbedingungen (41%)
- Alkoholprobleme (35%)
- Konflikte mit dem Gesetz (25%).

15% der Interviewten gaben an, dass sie bereits über Selbstmord nachgedacht haben. Selbstmord im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit ist wohl eine dramatische und damit auch extremste Form von Reaktion, sowohl für den Arbeitslosen selbst als auch für die Gesellschaft. Eine Studie aus dem Vereinten Königreich findet eine starke Korrelation zwischen Selbstmord und Arbeitslosigkeit. Ebenso findet Platt, einer der bedeutendsten Autoren in diesem Bereich, bei einer Patientengruppe im Krankenhaus von Edinburgh einen starken Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Selbstmordversuchen. Er fügt hinzu, dass Hoffnungslosigkeit die entscheidende psychosoziale Variable darstellt, die den Zusammenhang von selbstzerstörerischem Verhalten und Arbeitslosigkeit erklärt. Im Allgemeinen wird angegeben, dass Arbeitslosigkeit ein Schlüsselfaktor in suizidgefährdeten Situationen darstellt, gleichzeitig aber ein Selbstmordversuch immer ein Phänomen mit vielen Einflussfaktoren darstellt, insbesondere das soziale Umfeld spielt eine große Rolle.²

² Vgl. Mag. Helga Gumpmaier, Auszug Referat der 4. Österreichischen Präventionstagung S.2ff

2.3 Suizid im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit

In diesem Zusammenhang bin ich auf einen interessanten Artikel im Kurier gestoßen, der die Kausalität zwischen Arbeitslosigkeit und Suizid in Form von Fakten und Zahlen in Österreich aufzeigt. Mir ist bewusst, dass Suizidalität für Psychotherapeuten, Psychiater, Psychologen, usw. vorbehalten ist – Vollständigkeit halber habe ich dieses Thema in meiner Arbeit aufgenommen.



Abbildung 1

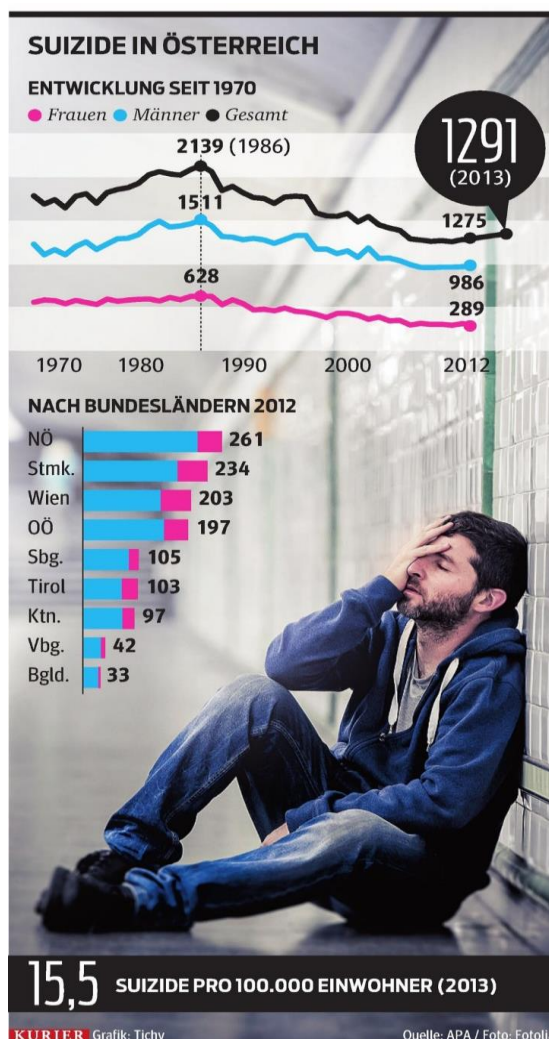
[...] Arbeitslosigkeit macht krank – und kann im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung führen. Laut einer aktuellen Studie von Forschern der Universität Zürich, die im Fachmagazin *The Lancet Psychiatry* erschienen ist, steht sogar jeder fünfte Suizid weltweit direkt oder indirekt in Zusammenhang mit Jobverlust. Menschen, die über Suizid reden, wollen ihn nicht wirklich begehen. Falsch. Vielmehr suchen sie nach Hilfe und Unterstützung. Eine signifikante Zahl Betroffener erleben Angst, Depression und Hoffnungslosigkeit. Sie haben das Gefühl, dass es keine andere Option gibt und suchen durch das Ansprechen nach Auswegen.

Ein Gespräch über Freitodgedanken motiviert nicht automatisch dazu, diese auszuführen. Vielmehr hilft es offen darüber zu sprechen und dem Betroffenen andere Optionen aufzuzeigen. Ein häufiges Problem ist, dass Menschen mit Suizidgedanken nicht wissen, an wen sie sich wenden können aber ein Gespräch darüber kann helfen, die Entscheidung zu überdenken.

Einmal suizidal, immer gefährdet? Nein. Ein erhöhtes Freitodrisiko ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) meist kurzfristig und Situationsbezogen. Zwar können Suizidgedanken wiederkehren, sie sind aber in der Regel nicht dauerhaft und Betroffene können ein langes Leben vor sich haben.

Nur Menschen mit psychischen Störungen denken an den Freitod. Suizidale Gedanken zeigen eine tiefe Traurigkeit aber nicht unbedingt psychische Störungen. Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen haben überhaupt keine suizidalen Absichten und nicht alle, die sich das Leben nehmen, haben eine psychische Erkrankung.

Die meisten Suizide passieren plötzlich und ohne Vorwarnung. Der Großteil aller Suizide wird laut WHO durch Warnsignale, entweder verbal oder emotional, angezeigt. Manche Suizide passieren ohne Vorwarnung, allerdings ist es wichtig, auf mögliche Signale zu achten.



Jemand, der suizidal ist, ist entschlossen zu sterben. Im Gegenteil: Betroffene sind oft ambivalent hinsichtlich Leben und Sterben. Viele wollen nach einem Versuch weiterleben. So kann der Zugang zu emotionaler Unterstützung zur richtigen Zeit, Suizid verhindern. Das erscheint naheliegend, aber Experten warnen vor Vereinfachungen nach dem Prinzip "Ursache und Wirkung".

"Arbeitslosigkeit kann sicher einer von vielen Einflussfaktoren sein, aber ein Suizid hat immer mehrere Auslöser", sagt Josef Missethon, Leiter des Instituts für Suizidprävention in Graz.

Abbildung 2

Die existenzielle Bedeutung des Jobverlusts für die Gesundheit wurde schon in früheren Studien festgestellt.

Schweizer Forscher verwendeten für ihre neue Studie allerdings Daten aus 63 Ländern aus den Jahren 2000 bis 2011. "In allen Weltregionen war das Suizidrisiko um 20 bis 30 % gestiegen", schreiben die Autoren um Carlos Nordt. Besonders auffällig: Von 2008 auf 2009 stieg die Zahl um knapp 5000 an. Dies deutet auf eine Übersterblichkeit aufgrund der Wirtschaftskrise hin.

Doch Österreich ist offenbar anders. "Im Gegensatz zu den meisten anderen europäischen Ländern ging die Arbeitslosigkeit in Österreich und Deutschland nach 2009 wieder zurück", betont Claudius Stein, ärztlicher Leiter des Wiener Kriseninterventionszentrums. "Zwischen 2008 und 2012 blieben auch die Suizidzahlen relativ konstant. Seit Mitte der 1980er-Jahre gingen sie überhaupt um 40 % zurück." In einer 2009 ebenfalls in *The Lancet* veröffentlichten Studie führten dies die Autoren um David Stuckler auf **das gute soziale Netz** und die **aktive Arbeitsmarktpolitik** zurück. "Es geht darum, sich um diese Menschen zu kümmern."³

2.4 Wie können belastende Auswirkungen minimiert werden?

Frau Mag. Gumpalmair führt weiter an, wie belastende Auswirkungen der Arbeitslosigkeit minimiert werden könnten:

[...] Positive Beispiele setzen daher schon sehr früh an. So können unterstützende Begleitmaßnahmen die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes lindern und belastenden Stress minimieren.

Wichtig ist eine ganzheitliche Herangehensweise aus systemischer Sicht, das bedeutet das soziale Umfeld ist immer miteinzubeziehen.

Gute Beispiele gehen von einem humanistischen Menschenbild aus, sie sehen den/die Arbeitslose/n als vollwertiges Wesen und betonen die Selbstverantwortung. Auf gesellschaftlicher, kommunaler und betrieblicher Ebene ist die Solidarität zu fördern. Alle, die Arbeit haben, haben eine soziale Verantwortung jenen gegenüber, die ihre Arbeit verloren haben oder keine finden, aus welchen Gründen auch immer. Positive Beispiele setzen

³ Mag. Ingrid Teuffl; Redakteurin im Ressort Lebensart.Kurier: <https://kurier.at/wissen/suizid-welche-rolle-die-arbeitslosigkeit-spielt/113.167.490>

Maßnahmen gegen Stigmatisierung, Schuldzuweisung, Individualisierung, Abhängigkeiten und Ausgrenzung Projekte mit einem positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit bei Arbeitslosigkeit betonen die Stärken der einzelnen Personen, fördern das Selbstbewusstsein und die persönliche Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Sie binden in das Gemeinwesen ein, stärken das Verantwortungsgefühl und bieten einen Rahmen größtmöglicher, freier Entscheidungsmöglichkeiten. Sie helfen den Betroffenen Veränderungen und Krisen als Chancen zu sehen. Einen sehr wichtigen Faktor im Umgang mit Arbeitslosigkeit stellen die Massenmedien dar. Sie haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das gesellschaftliche Gesamtbild und die Beurteilung bzw. Verurteilung von arbeitslosen Menschen in der Öffentlichkeit. So haben die immer wieder vom Zaun brechenden "Sozialschmarotzer-Diskussionen" einen großen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit sehr vieler betroffener Menschen. Ein in den Medien positives und solidarisches Bild von arbeitsloser und arbeitender Bevölkerung könnte helfen, den (psychischen) Gesundheitszustand der Gesamtbevölkerung wesentlich zu verbessern. Arbeitslosigkeit und (psychische) Gesundheit – eine Herausforderung für das nächste Jahrtausend?⁴

2.5 Die Arbeitslosen von Marienthal

Das Thema, Folgen und Auswirkungen der Arbeitslosigkeit, sind nach wie vor untrennbar mit einer der bekanntesten klassischen soziologischen Untersuchung verknüpft, den "Arbeitslosen von Marienthal." die ich nachfolgend kurz erläutern möchte.

[...] Die Folgen von Arbeitslosigkeit beschränken sich nicht auf die Arbeitslosen selbst. Auch für nahe Angehörige kann Arbeitslosigkeit eine gravierende Beeinträchtigung von Wohlstand, Selbstachtung, sozialem Ansehen und Lebenschancen bedeuten. Selbst bei Beschäftigten werden Arbeitsvermögen, Leistung, Solidarität und Krankenstand beeinflusst. Daneben ist Arbeitslosigkeit auch ein Problem für die gesamte Gesellschaft. Gesamtgesellschaftliche Folgen der Arbeitslosigkeit sind u.a. Verlust von Steuern und Sozialabgaben, hohe Kosten für Arbeitslosengeld, Verlust der Kaufkraft des Einzelnen und damit

⁴ Vgl. Mag. Helga Gumplmaier, Auszug Referat der 4. Österreichischen Präventionstagung S.2ff

Reduzierung der Binnennachfrage, Anstieg der Kriminalität, politische Instabilität sowie weitere Kosten zur Behebung bzw. Linderung der individuellen Folgen.

[...] In Folge der Weltwirtschaftskrise 1929/1930 hatten fast alle Bewohner eines Dorfes in der Nähe von Wien durch den Konkurs des einzigen Industriebetriebes ihren Arbeitsplatz verloren. Eine Gruppe von Sozialwissenschaftlerinnen und Sozialwissenschaftlern führte vor Ort umfangreiche Erhebungen durch (siehe Jahoda / Lazarsfeld / Zeisel in Zum Weiterlesen). Der Forschungsbericht zählt nach wie vor zu den Klassikern der empirischen Sozialforschung. Er war zugleich die erste moderne empirische Untersuchung der psychosozialen Wirkungen der Langzeitarbeitslosigkeit.

Die zentralen Ergebnisse der Studie lauteten: **Arbeitslosigkeit** führt zu **Mutlosigkeit** und **Hilflosigkeit** und **reduziert** deshalb eine **aktive Herangehensweise an Probleme**. Das Nichtstun beherrschte den Tag, insbesondere unter den Männern. Armut war stark verbreitet. Der Gesundheitszustand der Kinder von arbeitslosen Eltern war im Durchschnitt deutlich schlechter, als der Gesundheitszustand der Kinder von Eltern, die noch Arbeit hatten. Der Rhythmus des Lebens wurde bestimmt vom 14-tägigen Auszahlungstermin der Arbeitslosenunterstützung. Die Forscher haben die arbeitslose Gemeinschaft daher als "müde Gemeinschaft" beschrieben.⁵

⁵ Bundeszentrale für politische Forschung Bonn,
<http://www.bpb.de/politik/innenpolitik/arbeitsmarktpolitik/54992/folgen-der-arbeitslosigkeit>

2.6 Das Aufbrechen der Sinnfrage – Phasen von Sinnkrisen

Eines der Hauptthemen des Logotherapeutischen Zugangs in der Beratung ist die Sinnfrage - nachfolgend ein Auszug aus: „Das Sinnkonzept V. Frankls“.

[...] Die Sinnfrage kann sich im persönlichen Leben zu unterschiedlichen Zeiten und aus sehr verschiedenen Gründen stellen. Sie hat nicht immer denselben Radius und dieselbe Reichweite. Es liegt daher nahe, sie in einer ersten Annäherung in große und kleine Sinnfragen zu unterteilen.

Zu den großen, zählen die lebensbestimmenden Fragen: nach dem Sinn des Lebens, des Arbeitens, des Leidens usw. Bei den kleinen Fragen geht es um die alltäglichen Entscheidungen: ob es einen Sinn hat, jetzt eine Arbeit zu beginnen, einen Besuch abzustatten, ein Gespräch zu führen. Diese Sinnfrage stellt sich täglich wiederholt. Die großen Sinnfragen können spontan jederzeit, ganz unvermutet oder aber langsam über Monate und Jahre herandämmernd auftauchen (Längle 2002b, 12ff.). Typischerweise begleiten sie die großen Veränderungen im Leben.

[...] In der **Mitte des Lebens**, manchmal erst um den 50. Geburtstag herum, machen die Menschen eine Zwischenbilanz. Entsteht dabei das Gefühl, dass die Weiterführung des bisherigen Lebens keine wirkliche Erfüllung brächte, daß „dies doch nicht alles gewesen sein kann“, dass in diesem Leben das Wichtigste, Wertvollste noch nicht gelebt wurde, entsteht eine echte „Midlife-Crisis“. Mit dem **Ausscheiden aus der Arbeitswelt**, die doch einen sehr großen und wichtigen Teil des Lebens für viele Menschen ausmacht, kann eine schwierige Umbruchs- und Umstellungszeit beginnen, die mit dem Verlust lebenstragender Werte einhergeht. Diese Leere ist kein zeitbegrenzter Urlaub mehr, sondern reicht wie eine Wüste bis zum Horizont des Lebensendes. Sie kann erhebliche Sinnprobleme (Nutzlosigkeitsgefühle, Selbstwertprobleme) erzeugen. Frankl (1987, 163) wies darauf hin, daß sich ein „existentielles Vakuum“ auch schon in kleinerer Form an Feierabenden oder am Sonntag einstellen kann („Sonntagsneurose“), wenn keine Ablenkung durch die Tätigkeit gegeben ist.⁶

⁶ Vgl. Alfred Längle Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie

2.7 Erfolgreiche Krisenbewältigung nach Erikson im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit

Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson (1902 - 1994) erweiterte in seinen Arbeiten die klassische Psychoanalyse um die psychosoziale und die psychohistorische Dimension. Erikson erforscht u.a. die Abhängigkeit der Ich-Identität von historisch gesellschaftlichen Veränderungen. In seinem Stufenmodell übersetzt er die Phasenlehre Freuds ins Soziale und beschreibt acht Lebenskrisen, von frühkindlichen Verhaltensweisen zum Erwachsensein. Die kindliche Identität entfaltet sich im Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den Anforderungen der sozialen Umwelt. Die Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt ist somit zentral für seine Entwicklung. Jede der acht Stufen stellt einen bestimmten Konflikt dar, dessen Bewältigung das Fundament bildet, um die Krise der folgenden Phase zu bearbeiten.⁷

Die nachfolgende Grafik soll veranschaulichen mit welchem Stadium bzw. mit welchen Themen man in bestimmten Lebensphasen konfrontiert wird/ist.

Entwicklungsstadium	Lebens (Jahre)	Die erfolgreiche Lösung der Krise	Die erfolglose Lösung der Krise
1. oral-sensorielles	0-2	Vertrauen, Optimismus	Misstrauen
2. muskulär-anales	2-3	Autonomie, Selbstkontrolle, Entsprechung	Beschämung, Zweifel an den Befähigung von sich selbst
3. lokomotorisch-genitales	3-6	Fähigkeit für Initiieren, Planen, Verwirklichen	Schuldgefühl
4. Latenz	6-11	Fleiß, Kompetenz	Gefühl vom vermindert Wertigkeit
5. Pubertät r	Zehner Jahren	Ich-Identität, einheitliches Bild von sich selbst	Rollendiffusion, frühzeitiges Schließen
6. junge Erwachsenenalter	Zwanziger Jahren	Intimität, Verpflichtung	Isolation
7. Erwachsenenalter	bis den 50-er Jahren	Erschaffungsfähigkeit	ins Stocken geraten
8. reifes Alter	ab den 50-er	Ich-Integrität, Erfüllung, Zufriedenheit	Aussichtslosigkeit

Abbildung 3

⁷ Erik H. Erikson: Kindheit und Gesellschaft, Stuttgart 2005 (1957). Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus, Frankfurt am Main 1973.

Weitere Hauptthemen wie z.B. die Sinnfrage, Werte mit denen ich in der Erwachsenenbildung im Umgang mit Arbeitssuchenden Personen konfrontiert bin, sind „**ins Stocken geraten**“ und „**Aussichtslosigkeit**“, wo sich weitere Fragen aufdrängen:

- Habe ich in meiner Lebensmitte alles erreicht was ich mir vorgenommen hatte?
- Wo bin ich jetzt?
- Wo kann ich noch hinsteuern?
- Wie lange habe ich bis zur Pension?
- Habe ich da noch die Möglichkeit ein sinnerfülltes Leben zu leben – mit einer Arbeit die mir Spaß macht und mir Erfüllung gibt?

Diese und noch weitere Fragen stellt man sich, wenn man sein Leben betrachtet und reflektiert!

Die eigene Reflektion ist der erste Schritt zum Abstand nehmen der bisherigen Denkweise und sich mit neuen Ansichten auseinanderzusetzen.

Doch was gibt es für Lösungen? Konkrete Methodische Zugänge und praktische Anleitungen in der Logotherapeutischen Beratung um seinen Ziel näher zu kommen, werde ich im nachfolgenden Kapitel 3 näher beleuchten.

3 Beratungspraxis mit Menschen ohne Arbeit

3.1 Kernthesen der Logotherapie

Die Kernthesen, Wertekategorien der Logotherapie, den Zeitfluss und die existentielle Bilanz hat Uwe Füllgrabe nachfolgend zusammengefasst:

Die Logotherapie („sinnzentrierte Heilung“) wurde von dem Wiener Arzt Viktor E. Frankl begründet. Er will Menschen dazu befähigen, selber nach dem Sinn ihres individuellen Lebens zu suchen. Denn wenn ein Mensch ein Leben als sinnvoll erlebt, bejaht er es auch. Dagegen führt ein „existentielles Vakuum“, ein sinnentleertes Leben, zu innerer Leere und zu Depressionen. Ein weiteres existentielles Problem: Keinem Menschen bleibt die „tragische Trias“ Leid, Schuld und Tod erspart. Jeder Mensch erleidet irgendwas, jeder Mensch wird irgendwie schuldig, und jeder Mensch stirbt irgendwann“ (Lukas, 1991, S. 16). Wenn dies unvermeidlich ist, was schützt dann vor Resignation? Ein Bild von Frankl, der das menschliche Leben mit einem Film vergleicht? Die bisherige Lebensvergangenheit ist der bereits belichtete Teil des Films (Lukas, 1991, S. 59): „Die Zukunft, die noch vor einem liegt, ist unbelichtet. Nun sind wir nicht der alleinige „Regisseur“ des Films, das unergründbare Schicksal stellt die Kulissen. Aber uns ist das Privileg zuteil geworden, Mitregisseur sein zu dürfen, weil wir innerhalb der gestellten Kulissen auf alles Antwort geben, was geschieht, auf alles reagieren auf eine Art unserer Wahl, so daß nie bloß etwas mit uns geschieht, sondern zugleich auch immer etwas durch uns geschieht.“

Deshalb muss auch niemand Alkohol trinken, Drogen zu sich nehmen, sich an andere Menschen anklammern, „auch dann nicht, wenn es sein Horoskop ankündigt, wenn er in der Kindheit zu wenig gelobt worden ist, oder wenn sein Biorhythmus gerade ein Tief anzeigt. Das einzige, was ihn tatsächlich dazu nötigen kann, ist die Illusion, es zu müssen, der Glaube an die eigene Unfreiheit“ (Lukas, 1991, S. 147). Auch führt eine Lebensbilanz • was habe ich an Leid erfahren? • welches Glück habe ich nicht erlebt? leicht zu Verbitterung und Resignation.

Man könnte jetzt Frankls Gedankengänge als zu idealistisch o. Ä. kritisieren. Doch gerade Frankl weiß, wovon er spricht. Gerade er hätte eigentlich Grund, verbittert zu sein, denn er hat das Konzentrationslager Auschwitz erlebt und

überlebt. Aber er hat eine völlig entgegengesetzte Perspektive: In einem Fernsehbericht sagte er: „Wenn jemand im Jahre 1944 auf der Bahnhoftsrampe von Auschwitz gestanden ist und mit der statistisch nachweisbaren Wahrscheinlichkeit von nur 1 : 29 die Chance hatte, zu überleben, und wenn so jemand dann noch jahrzehntelang nicht nur überlebt, sondern ein paar Bücher schreibt oder Mitarbeiter um sich scharen kann usw., so muss ein solcher Mensch sich jeden Tag aufs Neue fragen, ob er dieser Gnade sich auch würdig erwiesen hat, und jeden Tag sich eingestehen, dass es eigentlich nicht oder kaum oder nicht immer der Fall war.“ Und auf die Bitte, die Formel seines Lebens auf einen Satz zu reduzieren, sagte Frankl: **„Ich habe den Sinn meines Lebens darin gesehen, anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen.“**⁸

3.2 Die Wertekategorien der Logotherapie

Die Logotherapie sieht drei verschiedene Wertverwirklichungen im Leben:

Schöpferische Werte stecken in jedem aktiven Tun und Handeln, in der manuellen oder geistigen Arbeit, in der Kreativität vor Ideen mit Verfertigungen aller Art. Frankl weist darauf hin, daß ein Mensch, der klagt, daß sein Leben keinen Sinn habe, seine Tätigkeit ohne Wert sei, darauf hinzuweisen sei, „daß es letztlich gleichgültig ist, wo ein Mensch ... steht, was er arbeitet; ob er den Platz, auf dem er gestellt ist, tatsächlich ausfüllt. Wichtig ist also nicht, wie groß sein Aktionsradius ist; wichtig ist allein, ob er seinen Aufgabenkreis erfüllt. Ein einfacher Mensch, der die konkreten Aufgaben, die ihn Beruf und Familie stellen mögen, wirklich erfüllt hat, ist trotz seines „kleinen Lebens“, „größer“ und höher stehend als etwa ein „großer Staatsmann“, dem die wirkliche Erfüllung seiner Aufgaben versagt geblieben ist.“ (Böckmann, 1980, S. 78) „Ein Mensch hat Sinn dann erfüllt, wenn er alle seine Möglichkeiten voll in den verschiedenen Situationen des Lebens verwirklicht; mögen diese für sich genommen nun jeweils nur Minuten oder viele Jahre gedauert haben.“ (Böckmann, 1980, S. 79).

⁸ Vgl. Uwe Füllgrabe: Die Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 258, Oktober 1997, S. 19 - 25 Wertekategorien und Techniken der Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 259, November 1997, S. 17 - 22

Erlebniswerte „beziehen sich auf das emotionale Mitschwingen in einer bestimmten Situation und auf deren Interpretation“ (Lukas, 1994, S. 99). Nicht nur die komplementative Anschauung allein ist gemeint, die meditative Aufnahme von Natur, Schönheit, Musik, auch die Verschmelzung mit einem „Du“ (Lukas, 1994, S. 99), die Begegnung mit einem Menschen, Begegnungen mit den anderen in jeglichen Gruppen.

Frankl sagt dazu: „Ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben, etwa dann, wenn sich ein großer Wunsch erfüllt, eine Wallfahrt zum Beispiel bei einem religiösen Menschen, aber auch Hingabe an die Schönheit von Natur und Kunst. Dazu gehört aber auch wesentlich die Begegnung mit einem Menschen bzw. die Hingabe an einen Menschen oder an eine Sache, bei der sich eben die Selbsttranszendenz des Individuums vollzieht, das Über-den-Schatten-des-eigenen Ichs-springen, der Verzicht auf Eigennutz, das Erlebnis der Identifikation mit Menschen und Ideen bis zur Aufgabe des Ichs und damit die Realisierung des Selbst als fakultativen Aspekt des Ichs“ (Böckmann, 1980, S. 79).

Einstellungswerte betreffen die Begegnung mit dem Unabänderlichen, einer Einschränkung seines Lebens und „die Stellungnahme des Menschen dazu. Wie nimmt jemand sein Schicksal hin, wütend oder gefaßt, großzügig oder kleinlich, heldenhaft oder jammernd, Beispiel gebend für andere oder abschreckend für die Umwelt? Darin liegt die Chance des leidenden Menschen verborgen, in der Art, wie er sein Leiden erträgt, bestimmt er den Wert seines Leidens“ (Lukas, 1991, S. 99). Es geht also um Haltungen wie Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Untergang und im Scheitern. Dann ist gemäß Frankl „das Leben auch noch sinnvoll, wenn es weder schöpferisch fruchtbar noch erlebnisreich (auch im Sinne des sozialen Kontaktes) ist“ (Böckmann, 1980, S. 79).

Wer sich mit BUSHIDO - dem Ehrenkodex der japanischen Samurai - befaßt, sieht dort die gleichen Wertvorstellungen. Neben dem stoischen Akzeptieren des eigenen Schicksals, sind auch schöpferische Werte für den Samurai von Bedeutung: das Perfektionieren von Kampftechniken verschiedenster Art (Schwertkämpfe, Jujutsu, Reiten); das lebenslange Erlernen und Verbessern dieser Techniken wird mit dem Wert DO (s. Judo, Aikido, Kendo) = Weg veranschaulicht. Schöpferische Werte wurden auch durch das Schreiben von

Gedichten durch die Samurai (auch vor einer Schlacht) verwirklicht - was auch die Erlebniswerte anspricht. Hierbei ist auch der Begriff MAKOTO, die volle Hingabe an eine Person, Sache oder Idee und Loyalität zu ihnen genau das, was Frankl mit Erlebniswerten meint.⁹

Ein weiterer wichtiger Gedankengang der Logotherapie liegt in der **Betonung der Eigenverantwortung** und des **aktiven Handelns**. Dies ist auch deshalb so bedeutsam, weil häufig die Haltung besteht, dass man durch Erbanlagen, astrologische Sternzeichen, „das Schicksal“, „die Vorherbestimmung“, „sein Karma“ oder durch tatsächliche soziale Hindernisse und Probleme derart fremdbestimmt sei, dass man sowieso nichts an seiner Lage ändern könne. Derartige Begründungen müssen dann auch für Erklärungen herhalten, dass man kriminell oder Alkoholiker geworden ist, dass man nicht von seiner Sucht loskomme usw. Wie sieht Frankl dieses Problem? Als Überlebender von vier Konzentrationslagern, der tatsächliche Fremdbestimmung in extremster Form erlebte und überlebte, hat er eine völlig andere Meinung. „Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen. Aber sie bestimmen ihn nicht eindeutig. Denn letzten Endes liegt es an ihm, zu bestimmen, ob er den Bedingungen unterliegt, ob er sich ihnen unterwirft. Es gibt nämlich einen Spielraum, innerhalb dessen er sich über sie hinaus erheben kann, womit er ja in die menschliche Dimension überhaupt erst sich aufschwingt. Nachdem ich im Rahmen eines Interviews als »Professor für Neurologie und Psychiatrie« apostrophiert worden war, der doch um die biologische, psychologische und soziologische Bedingtheit des Menschen wissen müssen, gab ich zu bedenken, dass ich nicht nur Professor auf 2 Gebieten, sondern auch Überlebender von 4 Konzentrationslagern bin und als solcher Zeugnis ablege von der Fähigkeit des Menschen, auch noch den ärgsten Bedingungen zu trotzen. Und wenn Sigmund Freud einmal meinte, »man versuche es, eine Anzahl der allerdifferenziertesten Menschen gleichmäßig dem Hungern auszusetzen. Mit der Zunahme des gebieterischen Nahrungsbedürfnisses

⁹ Vgl. Uwe Füllgrabe: Die Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 258, Oktober 1997, S. 19 – 25. Wertekategorien und Techniken der Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 259, November 1997, S. 17 - 22

werden alle individuellen Differenzen sich verwischen und an ihrer statt die uniformen Äußerungen des einen ungestillten Triebes treten« (Gesammelte Werke, Band V, p. 209), so war eigentlich eher das genaue Gegenteil der Fall. In den Konzentrationslagern wurden die Menschen differenzierter. Die Schweine demaskierten sich. Und die Heiligen taten es ebenfalls. Der Hunger entlarvte sie. Der war derselbe, im einen wie im anderen Falle. Die Menschen aber differenzierten sich. Wie lautet doch der Bestsellertitel? »Calories do not count.« (Auf die Kalorien kommt's nicht an.) Letzten Endes wird menschliches Verhalten jedenfalls nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von einer Entscheidung, die er trifft. Ob er es nun wissen mag oder nicht: er entscheidet, ob er den Bedingungen trotzt oder weicht, mit anderen Worten, ob er sich von ihnen überhaupt und in welchem Maße er sich von ihnen bestimmen läßt“ (Frankl, 1994, S. 156 - 157). Frankl betont also „die Erforschung von Möglichkeiten ..., die uns in dem kleinen Spielraum an beschränkter Freiheit jenseits des Schicksalhaften offenstehen“ (Lukas, 1991, S. 32).

3.3 Der Zeitfluss

Frankls Gedankengänge erinnern an Waddingtons „Epigenetische Landschaft“ (Füllgrabe 1994), bei der eine Kugel einen Berg herunter läuft und an bestimmten Hindernissen (Anhöhen usw.) „sich entscheiden“ muss, welchen von zwei unterschiedlichen Wegen sie jetzt einschlagen will. Auch die Logotherapie betont den „Zeitpfeil“: „... das Leben verrinnt im Zeitfluß, es fließt von der Zukunft über die Gegenwart in die Vergangenheit. Aber es verrinnt nicht einfach nur, es gerinnt zur Geschichte, zur Wahrheit, zur Wirklichkeit.“ (Lukas 1991, S. 49). Entscheidend ist also nicht das passive Erleben der Zeit, sondern daß man sie aktiv erlebt und mitgestaltet. ¹⁰

Das heißt, ich kann selbstbestimmt mein Leben steuern, ich bin nicht Opfer meiner eigenen Umstände sondern Gestalter meines Lebens!

¹⁰ Vgl. Uwe Füllgrabe: Die Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 258, Oktober 1997, S. 19 – 25. Wertekategorien und Techniken der Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 259, November 1997, S. 17 - 22

3.4 Die existentielle Bilanz

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu ver-antworten hat.“ Viktor Frankl

Dies ist wichtig für die „Lebensbilanz“. Wer auf sein bisheriges Leben zurückschaut, sieht oft folgende Bilanz (Lukas, 1991, S. 53):

existentielle Bilanz	
HABEN-SEITE	SOLL-SEITE
alles erfahrene Leid	alles nicht erfahrene Glück

Abbildung 4

„Eine solche Lebensbilanz verleitet schnell zur Bitterkeit und Traurigkeit, zum Hader mit dem Schicksal und zu seelischer Verhärtung im ständigen Groll“ schreibt Lukas (1991, S. 54) treffend. Sie betrachtet eine derartige Bilanz als falsch: „Denn nicht auf das Haben kommt es an, sondern auf das Sein, und auch nicht auf das Gehabte, sondern auf das zum Sein Gewordene.“ Lukas (1991, S. 54) verdeutlicht dann den fundamentalen Unterschied zwischen dem Haben und dem Sein am folgenden Beispiel: „Wenn jemand fragt: „Was hab’ ich davon, wenn ich meine Chefin betrüge“, so könnte die Antwort lauten „Mehr Geld.“ Wenn der Betreffende aber fragen würde: „Was bin ich dann, wenn ich meine Chefin betrüge?“ würde die Antwort lauten: „Ein Betrüger.“ Wobei gilt: das Mehr-Geld-Haben würde der Betreffende mit seinem Tode verlieren, aber das Betrüger-sein würde seinen Tod überdauern. Wenn er ein Betrüger war, wird er auch in Millionen Jahren, wenn niemand mehr von ihm weiß, ein Betrüger gewesen sein - das so-sein überdauert jedes Da-sein.“

Deshalb meint Lukas, dass die existentielle Bilanz im Leben nicht das HABEN, sondern das SEIN zum Soll in Bezug gesetzt werden. Wichtig ist aber auch, dass das SOLL nicht bloß den eigenen Anspruch ans Leben beinhalten sondern im Zusammenhang gesehen werden muss mit dem eigenen Auftrag, das

Bestmögliche aus diesem Leben zu machen. Lukas (1991, S. 54) sieht deshalb als die richtige Bilanz an:

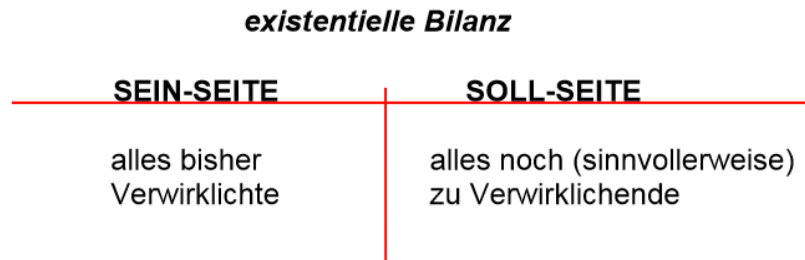


Abbildung 5

Hier steht auf der linken Seite „nicht das passiv Erfahrene, sondern das aktiv selbst Gestaltete, ...die Fülle dessen, was durch eigenes Zutun in die Wirklichkeit hineingeschaffen worden ist, wo es vor jedem weiteren Zugriff geschützt ist. Nicht das Verlorene und Abgeschlagene, nicht die leeren Stoppelfelder der Vergänglichkeit - um einen Vergleich von Viktor E. Frankl. zu gebrauchen -, sondern die vollen Scheunen, gefüllt mit der Ernte eines Menschenlebens, stehen auf der linken Seite“ (Lukas, 1991, S. 55). Es wird deutlich, dass diese von Lukas vorgestellte Lebensbilanz das Auftreten von Resignation und Pessimismus verhindert oder, wenn ein verbitterter Mensch sie durch einen Therapeuten in dieser Form aufgestellt bekommt, aus seiner Verbitterung und Resignation herausgeführt werden kann. Dazu verhilft folgendes Bild: Frankl vergleicht das menschliche Leben mit einem Film, der gedreht wird. „Die bisherige Lebensvergangenheit ist der bereits belichtete Teil des Films, auf dem jede kleinste Szene festgehalten ist. Was bunt war, ist bunt, was dunkel war, ist dunkel; keine Szene wird mehr aus dem Film herausgeschnitten. Die Zukunft, die noch vor einem liegt, ist unbelichtet. Nun sind wir nicht der alleinige „Regisseur“ des Films, das unergründbare Schicksal stellt die Kulisse. Aber uns ist das Privileg zuteil geworden, Mitregisseur sein zu dürfen, weil wir innerhalb der gestellten Kulisse auf alles Antwort geben, was geschieht, auf alles reagieren auf eine Art unserer Wahl, so daß nie bloß etwas uns geschieht, sondern zugleich auch immer etwas durch uns geschieht. In jeder kleinen Szene, die gedreht wird und in den belichteten Teil des Filmes hinüberwandert, ist unsere Antwort mit dabei.

Und wenn es eine gute Antwort war, eine aufrechte und versöhnliche Antwort, hinter der und zu der wir stehen können, dann ist mit ihr ein Plus in die Szene eingebrannt worden, das von keinem Minus eines noch so harten und schmerzlichen Schicksals aufgewogen werden kann. Am Ende des Lebens ist der ganze Film belichtet, ist fertig geworden, ein Menschenleben ist zu seiner Ganzheit gekommen, ist ganz in die Wirklichkeit hinein gekommen. Was jetzt zählt, das ist nicht die Länge des Films, keineswegs, sondern das sind eben jene kleinen Pluszeichen, die wir Szene für Szene, in unser Leben eingebrannt haben. Sie besiegeln die Güte des Films - und der Film ist unzerstörbar. In ihm leben wir weiter, oder wie Frankl es ausdrückt, jede Tat ist ihr eigenes Denkmal. Und so gehen wir denn, wir noch Lebenden, hin im Bewußtsein der bedingungslosen Sinnhaftigkeit unseres Lebens und meißeln wir unsere eigenen Denkmäler ins Sein (Lukas 1991, S. 59 - 60). Es wird also deutlich, warum die Logotherapie das aktive Handeln in der Zukunft betont und nicht das „Aufarbeiten der Vergangenheit“. Lukas (1991, S. 20) spricht sogar von der gefährlichen „Warum-Frage“, die nirgendwo hinführt.¹¹

3.5 Perspektiven bieten

In der konkreten Beratungspraxis heißt es, Perspektiven zu bieten – auch wenn man sich allgemeinen, gesellschaftlichen Entwicklungen nicht immer entgegenstellen kann. Das private Umfeld spielt daher eine wesentliche Rolle.

"Wir wissen: wer in ein gutes soziales Netz eingebunden ist, kann besser mit Krisen umgehen." Familie, Freunde und Bekannte sieht Missethon (Leiter des Instituts für Suizidprävention in Graz) überhaupt als "die wirklichen Krisenhelfer". Stein (ärztlicher Leiter des Wiener Kriseninterventionszentrums) empfiehlt, "immer wieder auf den Betroffenen zugehen. Und nicht aufgeben – auch wenn das Gespräch mehrfach abgelehnt wird." Missethon will noch viel früher ansetzen. "Wichtig ist der Aufbau von Krisenkompetenz. Mit zielgerichteten

¹¹ Vgl. Uwe Füllgrabe: Die Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 258, Oktober 1997, S. 19 – 25. Wertekategorien und Techniken der Logotherapie Magazin für die Polizei, 28. Jahrgang, Nr. 259, November 1997, S. 17 - 22

Präventionsprojekten lässt sich sehr viel erreichen.“¹²

Da sind wir als Trainer und Berater bzw. Coaches gefragt unsere TeilnehmerInnen aufzufangen und den Ernst der Lage zu erkennen bzw. konkrete Maßnahmen einzuleiten. Die Zugehörigkeit die die TeilnehmerInnen in einer Gruppe erleben, hat große Bedeutung auch in diesem Zusammenhang und in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Nachdem mein Zugang in der Beratung die Logotherapie ist, möchte ich aus diesem Gesichtspunkt auch die Beratung für Personen ohne Arbeit auf die Logotherapie legen und die Themen wie Sinnerfüllung im Beruf, Werte, Entscheidungen treffen, Motivation, Existentielle Bilanz – kreativer Umgang mit meiner Lebensgeschichte, näher eingehen.

¹² Mag. Ingrid Teufel; Redakteurin im Ressort Lebensart.Kurier: <https://kurier.at/wissen/suizid-welche-rolle-die-arbeitslosigkeit-spielt/113.167.490>

3.6 Mehr Sinnerfüllung im Beruf

Sinnerfüllung im Beruf – „*die haben leicht reden*“ – würden einige meiner TeilnehmerInnen antworten. „*Ich kann mir nicht immer meinen Beruf aussuchen und schon gar nicht wenn ich Geld verdienen muss um zu überleben. Wie soll das tatsächlich funktionieren?*“

Nachfolgend Gedanken zu Sinn und Arbeit von *Graf Helmut: „Psychotherapie in der Arbeitswelt“ Springer Verlag, Wien:*

Viktor Frankl hat den Sinn seines Lebens wie folgt definiert:

**„Ich haben den Sinn meines Lebens darin gesehen,
anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen“**

[...] Die Frage nach dem Sinn auf die Arbeit angewendet bedeutet, dass Arbeit als Identitätsstiftung und zur Identitätsgewinnung beitragen und Sinnfindung und Sinnentfaltung ermöglichen muss, um motivierend zu wirken.

Dabei entsteht Sinn, indem Werte in drei Hauptfeldern verwirklicht werden:

- in den so genannten „**schöpferischen Werten**“ (Leistungsfähigkeit und Gestaltungsmöglichkeiten der Arbeit)
- in den „**Erlebnismerten**“ (Erleben im sozialen Für- und Miteinander, Ausdruck der Persönlichkeit)
- in den „**Einstellungswerten zu leben, Arbeit und veränderlichen Situationen**“

Der Mensch ist schon immer auf der Suche nach Sinn, bestehen kann er sein Leben aber nur dann, wenn er sich seinem, ihm exklusiv aufgetragenen Sinn zuwendet und danach strebt ihn wahr zu machen.

Durch Arbeit Anerkennung zu erfahren, ist für alle ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Vielleicht nicht immer im Sinne von Erwerbsarbeit, aber auf jeden Fall im Sinne von Beschäftigung. Jeder Mensch möchte tätig sein und zeigen, was er zu leisten im Stande ist. Arbeit ist zweifellos eine der Achsen, um die sich die modernen Gesellschaften dieser Zeit drehen. Während manch anderer Kulturkreis nicht einmal einen entsprechenden Begriff kennt und frühere Epochen

in der Arbeit vor allem das mühselige Sich-Plagen sahen, gilt spätestens seit der industriellen Revolution die zielstrebige berufliche Tätigkeit als der Weg zu Reichtum und Freiheit.

Die Erwerbstätigkeit steht, auch wenn ihr zeitlicher Anteil an der gesamten Lebensspanne erheblich gesunken ist, weiterhin im Zentrum der meisten Sorgen und Hoffnungen.

Das zeigt sich an der Situation der Arbeitslosen: Sie haben nicht zu Unrecht das Gefühl, kaum noch als vollwertige Person anerkannt zu werden; vor allem für Jugendliche kann das Identität bedrohende Folgen haben. Arbeitslosigkeit ist heute offensichtlich weniger ein physisches als ein psychisches Problem, denn schmerzlicher als die materielle Einbuße ist der Sinnverlust. Arbeit ist in der Tat lebensprägend. Für das einzelne Individuum ist der Zugang zur Ressource bezahlter Arbeit entscheidend für das persönliche Leben.

[...], „In einer großen Untersuchung in den USA wurden über 300.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer befragt, was sie sich von ihrem Arbeitgeber wünschen. Die Forscher hatten auf Platz 1 der Wunschliste erwartet:

- Mehr Geld
- Freundlichere Chefs
- Bessere Arbeitsbedingungen
- Mehr Sozialleistungen
- Tollere Aufstiegschancen

Aber Fehlanzeige!!! All diese Punkte landeten auf den hinteren Plätzen. Die überwältigende Mehrheit der befragten Männer und Frauen nannten als wichtigste Punkte:

Ich will eine sinnvolle Arbeit tun.

Ich will, dass mein Job einen Wert hat.“ (Nach Marion Küstenmacher)

Das ist es: Ich will, dass mein Leben insgesamt einen Sinn hat. Ich will, dass meine Arbeit einen Sinn hat. Ich will, dass diese Leidensphase, in der ich gerade bin, – wegen Trennung oder Scheidung, wegen Verlust meines Kindes durch frühen Tod, wegen Verlust eines wichtigen Arbeitsplatzes, wegen eines

schicksalhaften Krankheit, wegen Burnout, wegen Mobbing usw., – einen Sinn haben möge.¹³

Diese Thematik gilt es mit den TeilnehmerInnen in der Gruppe oder in Einzelgesprächen zu reflektieren und herauszuarbeiten. Reflektiert werden die bisherige Arbeitssituation und die Möglichkeit eine für sich „sinnvolle“ Arbeit zu finden.

3.7 Werte - Arbeit

Was sind nun WERTE genau?

Shalom Schwartz versteht sich als Autor einer Theorie universeller menschlicher Werte. Dazu formuliert er die aus seiner Sicht diese elementare Eigenschaften von Werten:

- Werte sind Überzeugungen
- Werte betreffen wünschenswerte Ziele, die eine Person oder eine soziale Einheit erreichen möchte. Solche Werte motivieren sie zu entsprechenden Handlungen
- Werte überdauern bestimmte Situationen und sind damit deutlich abstrakter als zum Beispiel Einstellungen, die sich immer auf Objekte beziehen
- Werte sind Standards anhand derer Verhaltensweisen, Personen und Ereignisse bewertet werden
- Werte sind nach Wichtigkeit geordnet, sie bilden Wertprioritäten ab
- Werte sind Konzeptionen des Wünschenswerten

Wenn Werte auf Ziele gerichtet sind, die zu bestimmten Handlungen motivieren, dann folgert Schwartz, dass anhand der Art und des Inhalts eines motivationalen Zieles Werte voneinander unterschieden werden können. Diejenigen Werte, die ein Ziel verfolgen, können zu einem „Wertetyp“ zusammengefasst werden. Wertetypen sind Reaktionen auf drei universelle Bedürfnisse menschlicher

¹³ Vgl. Graf Helmut „Der Sinn des Lebens - Arbeit und Sinn“; Quelle: Graf, Helmut: Psychotherapie in der Arbeitswelt. Springer Verlag, Wien

Existenz: Biologische Bedürfnisse, die Notwendigkeit sozialer Interaktion und das Bedürfnis nach Funktionsfähigkeit und Überleben von Gruppen.

Auf Basis dieser Prämissen, die aus unserer Perspektive den Unterschied von wichtigen und wesentlichen Werten sowie die Bedeutung von Werte im Kontext der Sinnfindung vermissen lassen, wurden in groß angelegten Studien zehn Wertetypen herausdestilliert:

1. Selbstbestimmung, Unabhängiges Denken und Handeln, Freiheit
2. Kreativität, Unabhängigkeit, eigene Ziele wählen, Neugier, Stimulation
3. Hedonismus, Freude und sinnliche Befriedigung, Genuss, Vergnügen
4. Leistung Persönlicher Erfolg, Ambition, Einfluss, Können, Intelligenz, Selbstrespekt
5. Macht, sozialer Status, Dominanz über Menschen und Ressourcen, Besitz, Autorität, soziale Anerkennung
6. Sicherheit und Stabilität der Gesellschaft, der Beziehung und des eigenen Selbst. Reziprozität von Gefallen erweisen, familiäre Sicherheit, Zugehörigkeitsgefühl
7. Konformität, Unterdrückung von Handlungen und Aktionen, die sozialen Normen widersprechen, Gehorsam, Selbstdisziplin, Höflichkeit
8. Tradition, Respekt, Verpflichtung gegenüber den kulturellen oder religiösen Bräuchen und Ideen, Bescheidenheit
9. Erhaltung und Förderung des Wohlergehens von nahestehenden Menschen, Hilfsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, Vergebung, Ehrlichkeit, Loyalität, Liebe, Treue Freundschaft, Solidarität
10. Schutz für das Wohlbefinden aller Menschen und der Natur, Gleichheit, Weisheit, Verstehen, Toleranz, soziale Gerechtigkeit, Weltoffenheit, Umwelt schützen, Frieden

Schwartz sieht zwischen den Wertetypen wechselseitige Beziehungen, manchmal unterstützender, manchmal konfluierender Art. Die Wertetypen liegen ihrerseits in einem Werteraum mit den beiden Polen „Offenheit gegenüber Wandel“ und „Bewahrung“.

Wertetypen wie Selbstbestimmung oder Stimulation führen Menschen zu Handlungen, die ihre eigenen Interessen verfolgen. Die entgegengesetzten Wertetypen wie Konformität, Tradition oder Sicherheit führen zu einem Verhalten, den Umgang mit anderen Personen und Institutionen an den Gegebenheiten auszurichten.

Anders als Schwartz haben wir die im Rahmen einer Dudenanalyse zur Entwicklung des frei zugänglichen Tools ‚Lebens-Werte-Karten‘ die 412 im deutschen Sprachgebrauch gefundenen Wertebegriffe acht Werteclustern zuordnen können:

Stabilität – Veränderung

Leistung – Ruhe

Bindung – Trennung

Freiheit – Macht ¹⁴

Werte beeinflussen weitreichend unsere zukünftigen Entscheidungen, was die Berufswahl, Orientierung, Jobsuche betrifft.

Kann ich meine Werte leben – auch im Beruf?

Falls nicht, werde ich über kurz oder lang frustriert bzw. krank werden.

Werte geben unserem Leben Orientierung, Sinn und Halt. In schwierigen Situationen dienen sie uns als wichtige Entscheidungshilfe und als Klärungshilfe bei der Zielerreichung.

3.8 Entscheidungen treffen – aktiv werden

*„Lebe so, als ob du zum zweiten Mal lebstest
und das erste Mal alles so falsch gemacht hättest,
wie du es zu machen – im Begriffe bist!“*

(Viktor E. Frankl, 1905 – 1997)

¹⁴ <http://www.krisenpraxis.de/2017/11/schwartz/> Dieser Beitrag wurde in den Kategorien Werte mit Tags Schwartz am 14. November 2017 von Ralph Schlieper-Damrich veröffentlicht.

Entscheidungen zu treffen ist auch ein weiteres großes Thema, mit dem ich in den Weiterbildungen konfrontiert bin. Für manche ist es einfach Entscheidungen zu treffen, dies erfordert oft MUT, für andere ist es fast „unmöglich“ Entscheidungen zu treffen, sie befinden sich in einem sogenannten „Schwebezustand“.

Was heißt genau Schwebezustand von dem die Logotherapie spricht?

Warten auf Ergebnisse bewusstes Nichtentscheiden, jemand anderer soll entscheiden – das Schicksal, etc. weil man sich selbst nicht zu einer Entscheidung durchringen kann – dies führt wiederum zu bzw. in eine Krise.

Das Abwägen und vor allem die Dauer sind auch persönlichkeitsabhängig. Entscheidungen sollen nach dem eigenen Gewissen getroffen werden und nicht danach was jemand anderer sagen könnte. Dieser Prozess sollte nicht mehr als ein Jahr dauern, sonst spricht man vom sogenannten „Schwebezustand“ – wo man professionelle Hilfe zu Rate ziehen sollte.

Praktische Anwendung bei „Schwebezuständen“:

Logodrama: Entscheidungen und Gefühle aufstellen, als Gruppentherapie oder mit kleinen Gegenständen.

Was wäre wenn-Technik Vorwegnahme: TeilnehmerInnen imaginativ in einen Zustand versetzen wo die vorweg genommene Entscheidung emotional erlebbar wird. Also ob es bereits entschieden wäre wird gehandelt, was wäre dann anders was fühlt sich gut an was macht noch Angst.

Eine weitere Hilfestellung um zu Entscheidungen zu kommen zusammengefasst aus dem Medienbegleitheft zur DVD „Dein Leben hat Sinn“ des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur.

„**Vier W-Schritte**“ und Fragestellungen für das Treffen sinnvoller Entscheidungen:

1. **Wahrnehmen** (ganzheitlich sinnliches):

Was sehe, höre, rieche, schmecke, ertaste und spüre ich?

Was geschieht gerade um mich herum?

Worum geht es?

2. **Werten** der Wahrnehmungen:

Was betrifft mich davon persönlich?

Was zieht mich an? – Was stößt mich ab?

Wobei fühle ich mich wohl, wobei unwohl?

Wobei fühle ich mich frei, wobei unfrei?

Was ist gut, was ist weniger gut für mich?

3. **Wählen und Entscheiden für eine Möglichkeit:**

Wofür will ich mich in dieser Situation entscheiden?

Wohin zieht es mich am meisten?

Wozu kann ich nach bestem Wissen und Gewissen „Ja“ sagen?

4. **Wirken – Umsetzen meiner getroffenen Wahl:**

Wann, wo, wie und womit werde ich meine Wahl in die Tat umsetzen/meine Entscheidung konkret realisieren?¹⁵

3.9 Motivation

Oft hat man den Eindruck, dass viele TeilnehmerInnen nicht „richtig“ motiviert sind – was bedeutet das genau? Haben sie keine Lust? Sind sie schlecht drauf? Ist Widerstand vorhanden?

[...] Geht der Sinn, geht auch die Motivation. Die Forderung nach Selbstmotivation läuft in der Sinnleere eben in die Leere. [...] In der weit verbreiteten Motivationstheorie von Maslow ist ‚Transzendenz zum Sinnvollen‘ an oberster Stelle der Motivationshierarchie zu finden. Das Fundament seiner Bedürfnispyramide bildet die Befriedigung niederer Bedürfnisse (Nahrung, Sicherheit ...). Sind diese gesichert, so kann die Befriedigung höherer Bedürfnisse folgen. Folgt man diesem Konzept, so könnte man davon ausgehen, dass der Mensch erst dann den Anspruch auf einen Sinn des Lebens anmeldet, wenn es ihm gut geht. Dem widersprechen jedoch zahlreiche Beobachtungen und Erfahrungen aus der Therapie/Beratung, wo der Sinn gerade dann wesentlich wird, wenn die Menschen sich in einer Krise befinden.¹⁶

Wie entsteht innere Motivation?

¹⁵ Medienbegleitheft zur DVD 12357, Dein Leben hat Sinn, https://www.bmb.gv.at/schulen/service/mes/12357_17694.pdf?61ebtd

¹⁶ <http://www.krisenpraxis.de/2017/11/schwartz/> Dieser Beitrag wurde in den Kategorien Sinnorientierte Erwachsenenbildung [Logoandragogik], Sinntheorie, Viktor E. Frankl, Werte am 25. Oktober 2017 von Ralph Schlieper-Damrich veröffentlicht.

Wie innere Motivation entsteht habe ich aus dem Skriptum Mag. Roswitha Allmayer Thema 11, S.9 ff entnommen:

Im Grunde durch einen Vergleich von dem, was ich bin mit dem was ich sein möchte!

Motivation zur Veränderung hat mehrere Anteile:

- Sie braucht eine **Sehnsucht** nach einem erwünschten Zustand
- Den **Glauben** an die eigenen Fähigkeiten, diesen Zustand erreichen zu können
- **Gute Gründe**, die für die Veränderung sprechen und
- Eine gewisse **Dringlichkeit** die mir sagt;: „Jetzt oder Nie“

Bei den sogenannten „unmotivierten“ TeilnehmerInnen mangelt es meistens an zumindest einem dieser Aspekte.

Leiden vergrößert zwar unsere Dringlichkeit, behindert aber gleichzeitig unsere Fähigkeiten. Veränderung ist daher eher aus dem Aufschwung zu erwarten und nicht aus dem Tiefpunkt. Es muss mir also zumindest ein wenig gut gehen, um ein Problem lösen zu können. Problem und Lösung sind aber voneinander unabhängig, was so viel heißt wie: wenn wir leiden arbeitet ein anderer Teil von uns, als wenn wir eine Lösung herbeiführen. Ich muss mir eine Veränderung auch zutrauen können, dazu braucht es Kraft und den Zugang zu den eigenen Ressourcen.

Es lohnt sich daher, sich damit zu beschäftigen, wo wir bereits willensstark und zielstrebig waren. Ziele sollten in persönliche Sehnsüchte des Klienten „umgearbeitet“ werden. Kognitive Motivationen sind auf Dauer nur mühsam aufrecht zu erhalten, kosten enorme Kraft.

Wir können nicht „wollen wollen“... Nur die inneren Aufträge der TeilnehmerInnen sind wirklich brauchbare Aufträge. Visionen brauchen daher starke emotionale Komponenten, um motivieren zu können.

Für die Prävention von Krisen ist es oft sehr günstig zu betrachten - Wonach entscheiden wir im besten Fall? Wir treffen Entscheidungen je nach Sinn, und auf Grund unserer Werte, Gewohnheiten, Erfahrungen, Vorlieben, Erziehung etc. Hier kommt wieder der Sinnbegriff ins Spiel (siehe Riedel, Deckart u. Noyon, S.86).

[...] Ansatzpunkte für sinnvolles Handeln

Sinnvoll ist ...

- Was eine überragende Chance hat Gutes und Nützliches zu bewirken
- Das Wohl aller Beteiligten betrachtet
- Hier und jetzt konkret ist
- Nicht über- oder unterfordert
- Mit Erfahrenen konsensfähig ist
- Die „Kraft zum Wollen“ zufließen lässt
- ethisch vertretbar...
- aus Gewissen begründbar...
- der Welt vonnöten ist

Aus Dr. Elisabeth Lukas „Lebensstil und Wohlbefinden“

Oft ist es kurzfristig allgemein motivierend, sich für etwas ein zu setzen, wenn es überraschend unsere Handlungsfähigkeit herausfordert.

Eine Aufgabe zu haben ist also unmittelbar Kraft spendend, das konkrete Handeln motivierend. ¹⁷

3.10 Kreativer Umgang mit seiner Lebensgeschichte

Wie sieht die Begleitung von Menschen aus, die sich mit ihrer Geschichte auseinandersetzen wollen? Das Wichtigste ist, was wir bereits in unserer Ausbildung gelernt haben – wertschätzendes, mitfühlendes und aktives Zuhören. Wenn jemand über sein Leben spricht und sich uns anvertraut, ist das ein Geschenk und zeugt von großem Vertrauen. Es ist hilfreich, behutsam Fragen zur Lebensgeschichte zu stellen, ohne einen Anspruch nach einer Antwort zu haben. Wenn es aber um eine tiefergehende Beschäftigung mit der Vergangenheit geht, kann die geführte Autobiografiearbeit nach E. Lukas wertvolle Hilfestellung und Leitfaden sein.

¹⁷ Allmayer Roswitha, (2016) Skriptum Thema 11: Aufgabencharakter des Lebens als Krisenpräventiver Faktor, Schwebezustände der Entscheidungen als Krisenentstehung, Selbstgestaltung, Opferrolle, Entscheidungsfreiheit, S.9 ff

„Wenn wir verzeihen, akzeptieren, bereuen, eine andere Haltung entwickeln, sind wir ein anderer Mensch geworden, haben wir neues Korn in die Scheune geholt, haben wir die Schicksalsgrenze, die äußerlich unumstößlich ist, innerlich überwunden.“ Elisabeth Lukas, Alles fügt sich, S.47

Was geschieht im Prozess der Biografiearbeit?

- Intensive Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensgeschichte
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- Erfahrungen der eigenen Persönlichkeit
- Hilft im Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen
- Abbau von blinden Flecken und Vorurteilen
- Zunahme von Geduld, Toleranz und Empathie Fähigkeit
- Ein Stück Konfrontation der Existenz mit dem Logos im Hier und Jetzt
- Äußerst dichte Bearbeitung meiner Person und meines Lebens¹⁸

Die eigene Lebensgeschichte wird ständig neu geschrieben. Es sind Ereignisse und Fakten, die unveränderbar sind. Aber in welchem Zusammenhang stehen sie? Welche Bedeutungen geben wir diesen Ereignissen? Wie interpretiere ich meine Lebensgeschichte? Die Einstellung zur Vergangenheit kann sich durch neue Erfahrungen und Perspektivenwechsel und Selbstreflexion verändern.

Viele die keine gute Kindheit hatten und das Verhalten ihrer Eltern missbilligt haben, können dies jetzt aus einem anderen Blickwinkel betrachten, vielleicht mit etwas mehr Verständnis. Die konkrete Biografie Arbeit ist die bewusste Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte, um sinnstiftende Augenblicke, Ressourcen, und Potenziale der Veränderung und des persönlichen Wachstums zu entdecken, zu verstehen und zu fördern. Der Einsatz von kreativen Mitteln vor allem im Schreiben, aber auch Erzählen, Malen, dient dazu, Erinnerungen im gegenwärtigen Bewusstsein lebendig werden zu lassen und damit neue Wege gehen zu können.

¹⁸ Lenart Kris, Skriptum Lebensbilanz und Autobiographie (2016),S.12

[...] „Echte Vergangenheitsbewältigung geschieht folglich nicht im Hervorkramen alter Frustrationen aus der Schublade des Unbewussten oder in der Auffrischung alter Animositäten gegenüber früherer Generationen, sondern in der aufrichtigen Bereitschaft, aus dem Gewesenen herauszudreschen, was an fruchtbaren Korn darin verborgen lag, damit es nicht unter der Spreu verloren geht.“¹⁹

4 Psychohygiene und Abgrenzung des Beraters/Trainers

Durch die herausfordernden Situationen mit denen man mit den TeilnehmerInnen konfrontiert wird, muss man sich auch mit seiner eigenen Persönlichkeit, als Trainer und/oder Berater auseinandersetzen, um gut vorbereitet zu sein. Vielleicht kommt man sich inkompetent oder nutzlos vor, vor allem wenn die TeilnehmerInnen behaupten man könne ihnen ohnehin nicht helfen oder man für Ihr Unglück womöglich in einem Zusammenhang gebracht wird. Man wird etwa mit Vorwürfen konfrontiert wie z.B. „Es ist alles sinnlos“, ich war schon in vielen Kursen, wir können eh nicht helfen...

Wichtig ist die Eigenreflexion und das Auseinandersetzen bzw. das Bewusstmachen von Krisenhaften Themen um nicht selber in eine Krise zu schlittern.

Es ist sehr wichtig Supervision in Anspruch zu nehmen, wenn man selber nicht mehr weiter weiß oder von Unsicherheit über die konkrete Vorgehensweise geplagt wird.

Wenn keine Supervision zur Verfügung steht, oft aus finanziellen Gründen, kann man sich auch in der Form der Intervision (kollegiale Beratung) gegenseitig sehr gut weiterhelfen und beratend unterstützen.

4.1 Psychohygiene beachten – Fragen an sich selbst

Dr. Christoph Göttl stellt in seinem Handout zur Krisenintervention folgende Fragen zur Selbstreflektion und Psychohygiene:

¹⁹ Elisabeth Lukas, Alles fügt sich und erfüllt sich, S.53

- ✓ Wie belastbar ich zur Zeit, wie viele Krisen verkrafte ich?
- ✓ Wie nahe bin ich an einem Burnout?
- ✓ Wie „schalte ich ab?
- ✓ Welche Arbeitsbedingungen bedürfen einer Korrektur? (Belastungen, Terminfolgen, Wechsel von Tätigkeiten, Regulierung der Nähe-Distanz)
- ✓ Mit welchen Krisen kann ich gut und weniger gut umgehen?
- ✓ Supervision oder Intervision
- ✓ Während der Freizeit nur dosiert mit Problemen beschäftigen (z.B. Auswahl der Bücher, der Filme, wie viele Nachrichten im Fernsehen)
- ✓ Den eigenen Körper wichtig nehmen, für guten Schlaf sorgen und für kreative Freizeit und Ausgleich sorgen
- ✓ Auswahl der Freunde
- ✓ Setzen von Grenzen, Erholungszeiten.
- ✓ Wie kreativ ist meine Freizeit, wie stabil ist mein Netzwerk?
- ✓ Schöne Umgebung, schön gestalteter Arbeitsplatz
- ✓ Was sind meine Bewältigungsmechanismen?
- ✓ In Krisengesprächen: Wie fühle ich mich körperlich wohl (Sitzen, laufen), Regulierung der Nähe-Distanz, Exzentrizität beachten, ist der eigene Anspruch angemessen, Reflektion der eigenen Gefühle, gibt es andere Helfer
- ✓ Präventiv: Sorge ich z. Z. gut „vor? (Gesundheit, Sport, Auswahl der Freunde...)²⁰

4.2 Trainer/Berater Kompetenzen

Welche Kompetenzen sollen nun Trainer oder Berater haben um die TeilnehmerInnen aufzufangen und ein Begleiter auf einem Stück des Weges zu sein?

Aufgrund meiner Ausbildung zur Psychologischen Beraterin habe ich mich intensiv mit meinen Kompetenzen und Ressourcen auseinandergesetzt und bin zu folgendem Schluss gekommen:

Durch das Menschenbild der Logotherapie wurden mir neue Blickwinkel und Freiheiten eröffnet, die ich vorher nicht kannte. Themen wie Werte und Sinn im

²⁰ Dr. Christoph Göttl, Krisenintervention Handout, www.kinder-jugendpsychiatrie.at

Leben haben auch für mich persönlich einen höheren Stellenwert bekommen.

Die Logotherapie kann als sinnzentrierte Krisenintervention mit appellativem Charakter verstanden werden. Sie ermutigt ihre Klienten dazu, wertvolle Lebensinhalte aufzuspüren und unterstützt sie bei deren Verwirklichung durch Freilegung individueller Talente und Fähigkeiten. Es geht um die Bewusstmachung dessen, dass der Mensch nicht dazu berufen ist, etwas vom Leben zu erwarten, sondern den Sinn seines Lebens nur in der liebenden Hingabe an eine andere Person oder in der Erfüllung einer „wert-vollen“ Aufgabe zu finden vermag, was einer fatalistisch passiven Daseinshaltung entgegenwirkt. Die Logotherapie lehrt die geistige Freiheit des Menschen, sich jederzeit in einer Situation so oder anders verhalten zu können. Für sinnvolle Entscheidungen wird das Gewissen, als „Sinnorgan“, herangezogen. Zur Überwindung lebenshemmender Ängste wird an die direkte Konfrontation mit den angstauslösenden Faktoren appelliert. Ziel der Logotherapie ist es, der Person dabei zu helfen, ihrem Leben nicht mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben, denn „Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen.“ (Viktor E. Frankl)²¹

In einer Krise sieht sich ein Mensch in der Verfolgung wichtiger Ziele Problemen gegenüber, bei denen seine bisherigen Vorgehensweisen versagt haben oder gescheitert sind. Diese Erlebnisse lösen Mutlosigkeit, Hilflosigkeit oder Verzweiflung aus und diese wiederum erschweren neue Wege der Bewältigung und die Offenheit für neue Perspektiven.

Menschen in Phasen der Neuorientierung (Krise) benötigen:

- **Respekt**
- **Stabilisierung**
- **Kräftigung**
- **Ermutigung und Rat**

Vor allem die LIEBE und RESPEKT zum Menschen!

²¹ Medienbegleitheft zur DVD 12357, Dein Leben hat Sinn,
https://www.bmb.gv.at/schulen/service/mes/12357_17694.pdf?61ebtd

Resümee – Schlusswort

„Wenn es dir möglich ist,
mit auch nur einem kleinen Funken
die Liebe der Welt zu bereichern,
dann hast du nicht vergebens gelebt“.
(Jack London)

JA ich glaube daran, dass unsere TeilnehmerInnen „zu retten“ sind – im Sinne konkrete Hilfestellung, Beratung und Begleitung anzubieten. Natürlich hängt das von der eigenen Bereitschaft als Berater/Coach und weiteren eigenen Kräften/Ressourcen wie:

- Werte
- Motivation
- Sinn im Leben

und einer Portion Mut und Offenheit ab!

Werte geben unserem Leben Orientierung, Sinn und Halt. In schwierigen Situationen dienen sie uns als wichtige Entscheidungs- und Klärungshilfe bei der Zielerreichung.

Eine Aufgabe zu haben ist es, die Kraft spendet, das konkrete Handeln ist motivierend.

*„Ich will, dass mein Leben insgesamt einen Sinn hat. Ich will, dass meine Arbeit einen Sinn hat. Ich will, dass diese Leidensphase, in der ich gerade bin, wegen Verlust eines wichtigen Arbeitsplatzes, wegen Burnout, wegen Mobbing usw., – einen Sinn haben möge“.*²²

Wenn wir es schaffen jemanden ohne Vorurteile in Liebe zu begegnen dann wird auch große Offenheit zurückkommen und wir dürfen Begleiter sein auf dem spannenden und herausfordernden Weg des Lebens.

²² Graf Helmut Dr.: Psychotherapie in der Arbeitswelt. Springer Verlag, Wien

Literaturverzeichnis

- Böckmann, W. W. (1980). Sinn-orientierte Leistungsmotivation und Mitarbeiterführung. Stuttgart: Enke.
- Graf Helmut Dr. (2003) Psychotherapie in der Arbeitswelt. Springer Verlag, Wien
- Farrelly, F. & Brandsma J. M. (1974). Provocative Therapy. Cupertino: Meta Publications.
- Frankl, V. E. (1994). Der Wille zum Sinn. München: Piper.
- Füllgrabe, U. (1994). Die epigenetische Landschaft. Magazin für die Polizei Teil 1 221, September 1994, 32 – 35; Teil 2 222 Oktober 1994, S. 25 – 31.
- Füllgrabe, U. (1997). Kriminalpsychologie: Täter und Opfer im Spiel des Lebens. Frankfurt: Edition Wötzel.
- Lukas , E. (1991). Die magische Frage "wozu?". Freiburg Herder.
- Lukas, E. (1992). Höhenpsychologie. Freiburg: Herder.
- Lukas, E. (1994). Auch dein Leiden hat Sinn. Freiburg: Herder.
- Lukas, E. (2009). Alles fügt sich und erfüllt sich. München – Wien: Profil Verlag.

Artikel und Internetquellen

- Allmayer Roswitha, (2016) Skriptum Thema 11: Aufgabencharakter des Lebens als Krisenpräventiver Faktor, Schwebezustände der Entscheidungen als Krisenentstehung, Selbstgestaltung, Opferrolle, Entscheidungsfreiheit
- Bundeszentrale für politische Forschung Bonn, (2017):
<http://www.bpb.de/politik/innenpolitik/arbeitsmarktpolitik/54992/folgen-der-arbeitslosigkeit>
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst u. Kultur (2001), Wien:
 Medienbegleitheft zur DVD 12357, Dein Leben hat Sinn,
https://www.bmb.gv.at/-schulen/service/mes/12357_17694.pdf?61ebtd
- Erik H. Erikson: Kindheit und Gesellschaft, Stuttgart 2005 (1957). Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus, Frankfurt am Main 1973
- Göttl Christoph Dr. (2011), Krisenintervention Handout www.kinder-jugend-psychiatrie.at
- Gumplmaier Helga Mag., (2002) Auszug aus einem Referat der 4. Österreichischen Präventionstagung von S. 1-3,
<http://www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen/archiv/praeventionstagung/abstract-gumpelmaier.pdf>

Krisenpraxis (2017) <http://www.krisenpraxis.de/2017/11/schwartz/>
Sinnorientierte Erwachsenenbildung [Logoandragogik], Sinntheorie, Viktor E. Frankl, Ralph Schlieper-Damrich veröffentlicht.

Längle Alfred Aus: Petzold H G, Orth I (Hrsg) (2004) Sinn, Sinnerfahrung, Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie - Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Bd. II. Bielefeld/Locarno: Aisthesis, pp. 403-460

Lenart Kris, (2016), Skriptum Lebensbilanz und Autobiographie, Lenart Consulting e.U, www.lenart.com.

Teufel Ingrid Mag. Redakteurin im Ressort Lebensart.Kurier (2005)
<https://kurier.at/wissen/suizid-welche-rolle-die-arbeitslosigkeit-spielt/113.167.490>

Abbildungen

Abbildung 1: Fotolia/Evgeny Atamanenko/Fotolia

Abbildung 2: lassedesignen/Fotolia

Abbildung 3: http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop412A/2011-0094_neurologia_de/ch06.html

Abbildung 4 Lukas , E. (1991). Die magische Frage "wozu?". Freiburg Herder. S. 53

Abbildung 5 Lukas , E. (1991). Die magische Frage "wozu?". Freiburg Herder. S.54