



Trotz unsicherer Bindung in der Kindheit ein sinnvolles Leben führen – die Logotherapie nach Viktor Frankl

Lannegger Tina

DIPLOMARBEIT

für den Abschluss der Ausbildung

zur Diplomierten Lebens- und Sozialberaterin

an der Europäischen Akademie für Logotherapie - Universität

Jahrgang PSB_SS_2024–2026

Peggau, am 05.05.2026

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Tina Lannegger, versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit eigenständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe. Alle verwendeten Quellen und Hilfsmittel sind vollständig angegeben, und wörtlich oder sinngemäß übernommene Inhalte wurden als solche kenntlich gemacht. Ich bestätige außerdem, dass diese Arbeit weder in gleicher noch in ähnlicher Form bereits einer anderen Prüfungsbehörde als Prüfungsleistung vorgelegt wurde.

Peggau, am 05.05.2026

Tina Lannegger

Gendererklärung

In dieser Diplomarbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Diese Bezeichnung schließt alle Geschlechter gleichermaßen mit ein. Die gewählte sprachliche Form dient ausschließlich der besseren Verständlichkeit und soll die Lesbarkeit der Arbeit erleichtern.

„Dem Menschen kann alles genommen werden, nur eines nicht: die letzte der menschlichen Freiheiten – sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.“ „– Viktor Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen (Frankl, 2009, S.102)

Begründung: Dieses Zitat von Viktor Frankl verdeutlicht, dass der Mensch trotz schwieriger Lebensumstände einen inneren Handlungsspielraum besitzt. Im Zusammenhang mit unsicherer Bindung zeigt es, dass belastende frühe Erfahrungen die Entwicklung zwar prägen, aber nicht vollständig bestimmen. Somit bleibt die Möglichkeit bestehen, Sinn im Leben zu finden und die eigene Haltung aktiv zu gestalten.

Inhaltsverzeichnis

1. Persönliche Motivation zum Thema	5
2. Was versteht man unter Bindung?	5
2.1 Entstehung der Bindungstheorie?	6
2.2 Der sichere Bindungstyp	8
2.3 Der Unsichere-ambivalente Bindungstyp	10
2.4 Mentale Gesundheit bei ambivalenter Bindung	13
2.5 Unsicher - Vermeidender Bindungstyp	13
2.6 Mentale Gesundheit bei vermeidender Bindung	15
2.7 Desorganisierter und kontrollierender Bindungstyp	16
2.8 Mentale Gesundheit bei Desorganisierter und kontrollierender Bindung	17
3. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl	18
4. Sinnfindung trotz leidvoller Kindheit	19
4.1 Was bedeutet Sinn?	19
4.2 Der Wille zum Sinn	20
4.3 Erkennen von Sinn	21
4.4 Warum Sinn im Leben so wichtig ist.	22
4.5 Freiheit der inneren Haltung	24
5. Fazit	25
5.1 Zusammenfassung zentraler Erkenntnisse	26
5.2 Persönliche Reflexion	27
Literaturverzeichnis	29

1. Persönliche Motivation zum Thema

Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „*Trotz unsicherer Bindung in der Kindheit ein sinnvolles Leben führen – Die Logotherapie nach Viktor Frankl*“. Dieses Thema ist für mich nicht nur von fachlichem Interesse, sondern hat auch eine persönliche Bedeutung. Meine Motivation ergibt sich unter anderem aus meiner eigenen Kindheit sowie den Erfahrungen, die ich im Laufe meines Lebens gemacht habe. Dabei wurde mir bewusst, wie prägend frühe Bindungserfahrungen für die weitere Entwicklung eines Menschen sein können. Gleichzeitig habe ich erkannt, dass diese Erfahrungen nicht zwangsläufig das gesamte Leben bestimmen müssen. Besonders durch meine Tätigkeit in der Kinderkrippe wurde mir immer deutlicher, wie stark kindliche Erlebnisse das spätere Verhalten, das Selbstbild und die Beziehungsfähigkeit beeinflussen. Im täglichen Umgang mit Kindern beobachte ich, wie wichtig stabile Bindungen sind, aber auch, wie unterschiedlich Kinder auf ihre Umwelt reagieren. Diese praktischen Erfahrungen haben mein Interesse daran verstärkt, die langfristigen Auswirkungen von Bindung genauer zu verstehen. Gleichzeitig zeigt die Logotherapie nach Viktor Frankl eine hoffnungsvolle Perspektive auf. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch unabhängig von seinen Lebensumständen, die Fähigkeit besitzt, Sinn zu finden und sein Leben aktiv zu gestalten. Diese Sichtweise bildet die zentrale Grundlage meiner Arbeit. Ich möchte aufzeigen, dass auch Menschen mit unsicheren Bindungserfahrungen die Möglichkeit haben, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Ziel meiner Diplomarbeit ist es daher, die Verbindung zwischen Bindungserfahrungen in der Kindheit und der späteren Sinnfindung zu beleuchten und aufzuzeigen und welche Chancen zur persönlichen Entwicklung trotz belastender Voraussetzungen bestehen.

2. Was versteht man unter Bindung?

Bindung ist eine zentrale Voraussetzung für die psychische, emotionale und soziale Entwicklung eines Kindes. Bereits in den ersten Lebensmonaten beginnt ein Säugling, enge Beziehungen zu den Personen aufzubauen, die ihn regelmäßig versorgen und sich um ihn kümmern. Dieser Prozess entwickelt sich besonders intensiv bis etwa zum Ende des zweiten Lebensjahres. Dabei kann ein Kind nicht nur zu einer einzelnen Person, sondern zu mehreren Menschen Bindungen aufbauen. Während früher vor allem von der Mutter-Kind-Bindung gesprochen wurde, wird heute häufiger der Begriff

Eltern-Kind-Bindung verwendet, da auch andere Bezugspersonen eine wichtige Rolle spielen. Kinder sind von Geburt an offen für soziale Beziehungen. Neben den Eltern entstehen nach und nach auch Bindungen zu weiteren Familienmitgliedern oder anderen vertrauten Personen aus dem sozialen Umfeld. Diese Beziehungen können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und erfüllen verschiedene Funktionen im Leben des Kindes. So vermittelt die Beziehung zur Mutter häufig Geborgenheit und Sicherheit, während die Beziehung zum Vater mit Neugier, Exploration und dem Entdecken der Umwelt verbunden wird. Auch pädagogische Fachkräfte können für Kinder zu wichtigen Bezugspersonen werden und ihnen Vertrauen in neue soziale Situationen geben. Für eine sichere Bindung sind vor allem Verlässlichkeit, Kontinuität und ein liebevoller Umgang entscheidend. Kinder brauchen regelmäßige Zuwendung, gemeinsame Kommunikation und das Gefühl, dass ihre Bedürfnisse wahrgenommen werden. Durch diese Erfahrungen entwickeln sie Vertrauen und ein inneres Gefühl von Sicherheit. Dieses Sicherheitsgefühl ermöglicht es dem Kind, seine Umgebung selbstständig zu erkunden und neue Erfahrungen zu machen, da es weiß, dass vertraute Bezugspersonen als „sicherer Hafen“ vorhanden sind. Die Bindungsforschung zeigt, dass feinfühlig, liebevoll und zuverlässig verfügbare Bezugspersonen einen großen Einfluss auf die gesunde Entwicklung eines Kindes haben. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass Bindung kulturell unterschiedlich gelebt wird. Kulturpsychologinnen wie Heidi Keller betonen, dass zwar jedes Kind Bindung benötigt, sich die Art der Bindung jedoch je nach Kultur unterscheiden kann. In westlichen Gesellschaften steht häufig die enge emotionale Beziehung zu wenigen Bezugspersonen im Mittelpunkt. In anderen Kulturen wachsen Kinder hingegen mit vielen Bezugspersonen auf und entwickeln eher ein allgemeines Vertrauen in ihre soziale Umgebung als eine starke Bindung an nur eine einzelne Person. Daraus wird deutlich, dass Kinder Sicherheit und Geborgenheit auf unterschiedliche Weise erfahren können. Für manche Kinder ist die enge Beziehung zu einer bestimmten Bezugsperson besonders wichtig, während andere vor allem durch das gemeinschaftliche Miteinander Sicherheit erleben. Bindung ist somit ein universelles menschliches Grundbedürfnis, das jedoch kulturell unterschiedlich gestaltet wird. (vgl. Haug-Schnabel, Gebriele & Bensel, Jochim, 2017, S.59)

2.1 Entstehung der Bindungstheorie?

Der Begründer der Bindungstheorie, John Bowlby, hatte sowohl Medizin als auch Psychoanalyse studiert und war als Kinderpsychiater tätig. In seiner Arbeit orientierte er

sich stark an der Objektbeziehungstheorie, die davon ausgeht, dass sich das Selbst sowie die psychische Entwicklung eines Kindes wesentlich durch zwischenmenschliche Beziehungen formen. Nach seinem Einsatz im medizinischen Dienst während des Zweiten Weltkriegs begann Bowlby seine Tätigkeit an der *Tavistock Clinic* in London. Dort leitete er zunächst die pädiatrische Abteilung, die er später bewusst in „Abteilung für Kinder und Eltern“ umbenannte. Diese Umbenennung spiegelte seine Überzeugung wider, dass die Beziehung zwischen Eltern und Kind einen entscheidenden Einfluss auf die emotionale und psychische Entwicklung des Kindes hat. Im Rahmen seiner Beobachtungen stellte Bowlby fest, dass Kinder besonders stark auf Trennung von ihren Bezugspersonen reagieren. In ungewohnten Situationen oder in Anwesenheit fremder Personen zeigten sie häufig Angst, Unruhe und Stressreaktionen. Diese Erkenntnisse führten ihn zur Entwicklung des Bindungskonzepts, dass die emotionale Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson in den Mittelpunkt stellt. Um das Verhalten von Kindern in Situationen von Verlust, Trennung oder Bedrohung besser zu verstehen, griff Bowlby auf Erkenntnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen zurück. Neben seinen klinischen Erfahrungen bezog er unter anderem Ansätze aus der Ethologie, der Evolutionsbiologie, der Entwicklungspsychologie sowie aus systemtheoretischen und kognitionswissenschaftlichen Perspektiven in seine Überlegungen ein. Diese interdisziplinäre Herangehensweise ermöglichte es ihm, kindliches Verhalten umfassender zu erklären. Seine zentralen Überlegungen fasste Bowlby in seiner bekannten Trilogie *Bindung und Verlust* zusammen, die als grundlegendes Werk der Bindungstheorie gilt. Trotz seiner maßgeblichen Rolle in der Entwicklung dieser Theorie war auch die Arbeit von Mary Ainsworth von großer Bedeutung. Sie trug durch ihre empirischen Studien und methodischen Weiterentwicklungen wesentlich dazu bei, Bowlbys theoretische Ansätze zu präzisieren und auszubauen. Ainsworth, die ursprünglich Entwicklungspsychologie studiert hatte, arbeitete in den 1950er-Jahren eng mit Bowlby zusammen. Ihre späteren Forschungsaufenthalte, unter anderem in Uganda und den USA, lieferten wichtige Erkenntnisse zur Bindungsentwicklung. Besonders ihre empirischen Untersuchungen trugen dazu bei, die Bindungstheorie wissenschaftlich zu untermauern und weiterzuentwickeln. Die Zusammenarbeit zwischen Bowlby und Ainsworth war über viele Jahre hinweg intensiv und produktiv und prägte das Forschungsfeld. (vgl. Howe, David, 2015, S.27)

„Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.“ – John Bowlby

2.2 Der sichere Bindungstyp

Sichere Bindung entsteht, wenn die grundlegenden Bedürfnisse eines Kindes nach Nähe, Schutz und Versorgung in der frühen Kindheit verlässlich erfüllt werden. Infolgedessen entwickeln Kinder ein grundlegendes Vertrauen in andere Menschen sowie ein positives Selbstbild. Sie erleben sich selbst als wertvoll und gehen davon aus, dass auch ihre Umwelt wohlwollend ist. Diese innere Haltung erleichtert es ihnen, Beziehungen aufzubauen, soziale Kontakte zu pflegen und insgesamt optimistisch durchs Leben zu gehen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass sicher gebundene Kinder nicht übermäßig um Aufmerksamkeit kämpfen müssen, da ihre Bezugspersonen zuverlässig verfügbar sind. Dadurch fühlen sie sich weniger allein und emotional stabiler. Mit zunehmender Entwicklung erwerben Kinder die Fähigkeit der Objektpermanenz, also das Verständnis, dass Bezugspersonen auch dann weiterhin existieren, wenn sie nicht sichtbar sind. Diese Fähigkeit stärkt zusätzlich das Sicherheitsgefühl und die emotionale Stabilität. (vgl. Perry, Philippa, 2021, S.153)

Sicher gebundene Kinder wachsen in einem Umfeld auf, in dem ihre Bezugspersonen feinfühlig auf ihre Signale reagieren und diese in den meisten Fällen richtig interpretieren. Zwischen Kind und der Bezugsperson besteht dabei eine wechselseitige Abstimmung, die sich durch emotionale Nähe, Kooperation und eine unterstützende Haltung auszeichnet. Eltern ermöglichen es dem Kind, eigene Erfahrungen zu machen, begleiten es gleichzeitig angemessen und geben ihm Sicherheit. Diese verlässliche Interaktion führt dazu, dass sich das Kind verstanden fühlt und ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit entwickelt. Ein weiterer zentraler Aspekt sicherer Bindung ist, die Fähigkeit der Bezugspersonen, die Emotionen des Kindes zu regulieren. Dadurch lernt das Kind, dass auch schwierige Emotionen bewältigbar sind. In einer solchen Umgebung entsteht eine Atmosphäre, in der emotionale Erfahrungen zugelassen und verarbeitet werden können, was wiederum die Entwicklung von Selbstkontrolle und emotionaler Stabilität fördert. Dabei ist hervorzuheben, dass eine vollkommen fehlerfreie Interaktion nicht notwendig ist. Vielmehr genügt eine „hinreichend gute“ Abstimmung zwischen Kind und Bezugsperson. Kurzzeitige Missverständnisse oder Unterbrechungen

in der Interaktion sind normal, entscheidend ist jedoch, dass diese erkannt und wieder ausgeglichen werden. Durch solche Reparaturprozesse lernt das Kind, mit Frustration umzugehen und entwickelt zunehmend Fähigkeiten zur Emotionsregulation. Im Rahmen von Interaktionen, insbesondere im Spiel, sammelt das Kind wichtige soziale Erfahrungen. Es lernt, Beziehungen zu gestalten, Konflikte zu bewältigen, Perspektiven anderer zu verstehen und eigene Handlungen mit deren Konsequenzen zu verknüpfen. Diese Erfahrungen tragen wesentlich zur Entwicklung sozialer Kompetenzen, Empathie und mentaler Repräsentationen von Beziehungen bei. In einem stabilen und vorhersehbaren Umfeld entwickelt das Kind zudem Vertrauen in sich selbst und andere. Es erkennt Zusammenhänge zwischen eigenen Gefühlen, Gedanken und Handlungen sowie denen anderer Menschen. Dadurch werden Fähigkeiten wie Reflexion und Mentalisierung gefördert, die als Grundlage für soziale Intelligenz gelten. Sicher gebundene Kinder zeichnen sich durch ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Autonomie aus. Sie nutzen ihre Bezugsperson als „sicheren Hafen“, kehren bei Bedarf zu ihr zurück, sind jedoch gleichzeitig in der Lage, ihre Umwelt eigenständig zu erkunden. Dieses Vertrauen in die Verfügbarkeit von Unterstützung ermöglicht es ihnen, neuen Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen. (vgl. Howe, David, 2015, S.88ff)

Daraus kann man schließen, dass Kinder mit einer stabilen und positiven Beziehung zu ihren Eltern nicht nur ein Gefühl von Sicherheit entwickeln, sondern auch ein höheres Maß an Wohlbefinden und Selbstwert aufweisen. Ein gestärktes Selbstwertgefühl trägt wesentlich zur Entwicklung von Resilienz bei, also der Fähigkeit, mit Belastungen und schwierigen Lebenssituationen erfolgreich umzugehen. Resilienz zeigt sich dabei vor allem dann, wenn Kinder trotz Herausforderungen in der Lage sind, sich anzupassen, Stress zu bewältigen und ein Gefühl von Kontrolle aufrechtzuerhalten. Kinder mit sicherer Bindung können besser mit Rückschlägen umgehen. Dies liegt jedoch nicht ausschließlich an der Bindung selbst, sondern auch daran, dass sie vorhandene Entwicklungsressourcen, wie soziale Kontakte, schulische Erfahrungen und zunehmende Selbstständigkeit besser nutzen können. Entwicklung ist dabei als fortlaufender, wechselseitiger Prozess zu verstehen, bei dem frühere Erfahrungen die Grundlage für spätere bilden. Studien zeigen zudem, dass Kinder mit sicherer Bindung im späteren Kindesalter häufiger bessere soziale Beziehungen pflegen als unsicher gebundene Kinder. (vgl. Howe, David, 2015, S.90)

Sicher gebundene Jugendliche und Erwachsene verfügen über ein stabiles Selbstwertgefühl und die Fähigkeit zur realistischen Selbstwahrnehmung. Sie reflektieren ihre Gedanken, Gefühle und ihr Verhalten differenziert und gehen offen sowie authentisch mit sich selbst und anderen um. Dabei erkennen sie sowohl positive als auch belastende Erfahrungen an und verstehen deren Einfluss auf ihr Verhalten. Auch Schwächen bei sich selbst und anderen können sie akzeptieren. In Konfliktsituationen zeigen sie sich meist verantwortungsbewusst und sind in der Lage, Beziehungen konstruktiv zu klären und wiederherzustellen. Darüber hinaus betrachten sicher gebundene Menschen andere als wichtige Ressource und suchen in schwierigen Situationen aktiv Unterstützung. Ihre Beziehungen sind durch ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Autonomie gekennzeichnet: Sie können Intimität zulassen, Unterstützung geben und annehmen, gleichzeitig aber auch eigenständig handeln und Zeit für sich selbst nutzen. (vgl. Howe, David, 2015, S.98ff)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine sichere Bindung die Grundlage für eine gesunde emotionale, soziale und persönliche Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg bildet. Durch feinfühlig und verlässliche Bezugspersonen entwickeln Kinder ein stabiles Gefühl von Sicherheit, Selbstwert und Vertrauen, das ihnen ermöglicht, ihre Umwelt aktiv zu erkunden und Beziehungen positiv zu gestalten. Diese frühen Erfahrungen fördern nicht nur zentrale Kompetenzen wie Emotionsregulation, Empathie und soziale Fähigkeiten, sondern stärken auch die Resilienz im Umgang mit Herausforderungen.

Im weiteren Entwicklungsverlauf zeigt sich, dass sicher gebundene Jugendliche und Erwachsene von diesen frühen Bindungserfahrungen profitieren, indem sie über ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Autonomie verfügen, konstruktiv mit Stress umgehen und stabile, unterstützende Beziehungen aufbauen können.

2.3 Der Unsichere-ambivalente Bindungstyp

Werden die Bedürfnisse eines Kindes in der frühen Kindheit nur unzuverlässig erfüllt, kann sich ein unsicher-ambivalenter Bindungsstil entwickeln. Betroffene erleben Zuhwendung als inkonsequent und lernen, dass sie verstärkt um Aufmerksamkeit kämpfen müssen, um wahrgenommen zu werden. Daraus entstehen häufig Zweifel am eigenen Wert sowie Unsicherheit gegenüber anderen Menschen, die als wenig verlässlich

eingeschätzt werden. Im späteren Leben zeigt sich dies oft in einem erhöhten Bedürfnis nach Bestätigung und Schwierigkeiten, Beziehungen als stabil und selbstverständlich zu erleben. (vgl. Perry, Philippa, 2021, 154)

Eine unsichere, inkonsequente und schwer vorhersehbare Fürsorge stellt für Säuglinge eine erhebliche Herausforderung dar. Während Bezugspersonen in manchen Situationen angemessen auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren, bleiben ihre Reaktionen in anderen Fällen aus, sind unpassend oder widersprüchlich. Im Gegensatz zu einer grundsätzlich verlässlichen Betreuung fehlt hier eine klare und stabile Verbindung zwischen dem Verhalten des Kindes und der Reaktion der Bezugsperson. Diese Unvorhersehbarkeit erschwert es dem Kind, ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen zu entwickeln. Stattdessen steht es vor der Aufgabe, Strategien zu entwickeln, um die Aufmerksamkeit und Verfügbarkeit der Bezugsperson möglichst zu sichern. (vgl. Howe, David, 2015, S.143)

Ein ambivalenter Bindungsstil entsteht häufig in einem Umfeld, in dem elterliche Fürsorge unbeständig, unsicher und wenig einfühlsam ist. Die Bezugspersonen reagieren dabei nicht verlässlich auf die Bedürfnisse des Kindes, da sie oft selbst mit eigenen Unsicherheiten und dem Wunsch nach Bestätigung beschäftigt sind. Dadurch fehlt eine klare Abstimmung zwischen dem Verhalten des Kindes und den Reaktionen der Eltern, was für das Kind schwer nachvollziehbar und verunsichernd ist. Zusätzlich kann ein übermäßig einmischendes Verhalten der Eltern die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen, indem es dessen Bedürfnis nach Exploration und Autonomie einschränkt. Kinder lernen dadurch, dass eigenständiges Verhalten Unsicherheit oder Angst bei den Eltern auslöst, was ihre eigene Entwicklung von Selbstständigkeit hemmt. Um dennoch Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten, entwickeln betroffene Kinder Strategien, bei denen sie ihr Bindungsverhalten verstärken. Sie zeigen vermehrt Protest, Anhänglichkeit oder emotionale Intensität, da sie erfahren haben, dass stärkere Signale eher eine Reaktion hervorrufen. Dieses Verhalten führt zu einer sogenannten Hyperaktivierung des Bindungssystems. Gleichzeitig entsteht ein innerer Konflikt. Einerseits besteht ein starkes Bedürfnis nach Nähe, andererseits gehen damit Frustration und Ärger über die Unzuverlässigkeit der Bezugsperson einher. In weiterer Folge sind ambivalent gebundene Kinder häufig unsicher, schwer zu beruhigen und stark auf ihre Bezugsperson fixiert. Ihre emotionale Anspannung erschwert es ihnen, sich auf Spiel und Exploration einzulassen, was sich negativ auf die Entwicklung von

Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und sozialen Kompetenzen auswirken kann. Insgesamt dient dieses Verhalten dazu, in einem unzuverlässigen Umfeld zumindest ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und Beziehungssicherheit aufrechtzuerhalten, bleibt jedoch langfristig mit Unsicherheit und innerer Anspannung verbunden. (vgl. Howe, David, 2015, S.144ff)

Da ihnen ein unterstützender Umgang mit Gefühlen fehlt, entwickeln ambivalente Kinder nur eingeschränkte Fähigkeiten zur Emotionsregulation und zum Verständnis eigener sowie fremder Gefühle. Statt Emotionen zu reflektieren, handeln sie diese meist direkt aus. Um Reaktionen ihrer Bezugspersonen zu erzielen, zeigen sie verstärkt auffälliges Verhalten wie Wut, Anhänglichkeit, Provokation oder übertriebene Hilfsbedürftigkeit. Dabei wechseln sie häufig zwischen forderndem und verletzlichem Verhalten, um Aufmerksamkeit zu erhalten. Diese Strategien wirken sich auch auf andere Lebensbereiche aus. Ambivalente Kinder sind oft stark auf Beziehungen fokussiert, haben Schwierigkeiten mit Selbstständigkeit und lassen sich leicht ablenken. In der Schule fällt es ihnen schwer, sich zu konzentrieren, während sie gleichzeitig vermehrt nach Unterstützung verlangen. Auch im sozialen Umfeld führen ihre intensive Emotionalität und ihr hohes Bedürfnis nach Nähe häufig zu instabilen Beziehungen, Konflikten und Gefühlen von Zurückweisung. Insgesamt zeigt sich, dass ambivalent gebundene Kinder in dieser Entwicklungsphase stark von emotionaler Unsicherheit geprägt sind. Ihre Strategien dienen zwar dazu, Aufmerksamkeit und Nähe zu sichern, erschweren jedoch langfristig die Entwicklung von Selbstregulation, stabilen Beziehungen und eigenständigem Handeln. (vgl. Howe, David, 2015, S.148ff)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein unsicherer-ambivalenter Bindungstyp durch eine inkonsequente und wenig verlässliche Fürsorge in der frühen Kindheit entsteht. Betroffene Kinder erleben Zuwendung als unvorhersehbar und entwickeln daher ein starkes Bedürfnis nach Nähe, Aufmerksamkeit und Bestätigung. Um diese zu sichern, verstärken sie ihr Bindungsverhalten durch Anhänglichkeit, Protest oder emotionale Intensität. Langfristig führt dies häufig zu Unsicherheit, Schwierigkeiten in der Emotionsregulation sowie Problemen bei der Entwicklung von Selbstständigkeit, stabilen Beziehungen und sozialer Kompetenz.

2.4 Mentale Gesundheit bei ambivalenter Bindung

Menschen mit einem ängstlich-ambivalenten beziehungsweise präokkupierten Bindungsstil weisen häufig ein geringes Selbstwertgefühl auf und erleben sich selbst als hilflos oder wenig wirksam im Umgang mit belastenden Situationen. Sie haben große Angst vor Zurückweisung und Verlassenwerden und zweifeln oft daran, ob andere Menschen zuverlässig für sie da sind. Dadurch entsteht ein starkes Bedürfnis nach Nähe, Aufmerksamkeit und emotionaler Bestätigung, das in Beziehungen häufig zu Unsicherheit und Abhängigkeit führt. Gleichzeitig empfinden Betroffene Unterstützung oft als unzureichend, wodurch Gefühle von Einsamkeit und Verletzlichkeit zusätzlich verstärkt werden. Negative Emotionen wie Angst, Sorgen oder Verzweiflung können von diesen Personen meist nur schwer reguliert werden. Besonders belastende Erfahrungen wie Trennungen oder Verluste führen häufig zu intensiven und langanhaltenden emotionalen Reaktionen. Der Trauerprozess verläuft dabei oft widersprüchlich und ist geprägt von Sehnsucht, Wut, Schuldgefühlen, Hilflosigkeit und innerer Unruhe. Da die Betroffenen Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle angemessen zu verarbeiten, reagieren sie häufig impulsiv, gereizt oder emotional überfordert. Forschungsergebnisse zeigen zudem einen engen Zusammenhang zwischen ängstlich-ambivalenten Bindungsmustern und psychischen Belastungen wie Angststörungen, Depressionen oder Essstörungen. Vor allem frühe ambivalente Bindungserfahrungen und belastende Trennungen in der Kindheit erhöhen das Risiko für spätere psychische Probleme. Das eigene Wohlbefinden wird dabei stark davon abhängig gemacht, wie stabil und zufriedenstellend Beziehungen erlebt werden. Da Beziehungen jedoch gleichzeitig mit Angst und Unsicherheit verbunden sind, erleben Betroffene häufig anhaltende Unzufriedenheit und negative Gedanken über sich selbst und andere. (vgl. Howe, David, 2015, S.167)

2.5 Unsicher - Vermeidender Bindungstyp

Wenn auf die Bedürfnisse eines Kindes in der frühen Entwicklung nur unzureichend reagiert wird, kann sich ein unsicher-vermeidender Bindungsstil entwickeln. Betroffene lernen, dass ihre Signale wenig Wirkung haben, und geben mit der Zeit den Versuch auf, Aufmerksamkeit oder Unterstützung einzufordern. Daraus entsteht die Überzeugung, keinen Einfluss auf andere zu haben und nicht verstanden zu werden, was häufig mit einem Rückzug von sozialen Beziehungen einhergeht. Im späteren Leben zeigt

sich dies oft in Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen oder Vertrauen zu anderen aufzubauen. Gleichzeitig kann dieses Verhalten von außen als Unabhängigkeit missverstanden werden. (vgl. Perry, Philippa, 2021, S.154)

Ein vermeidender Bindungsstil entwickelt sich häufig aus Erfahrungen, in denen Zuwendung und Akzeptanz an Bedingungen geknüpft waren, etwa daran, „problemlos“ zu funktionieren. Betroffene lernen dadurch, emotionale Nähe zu vermeiden und Unabhängigkeit in den Vordergrund zu stellen, obwohl im Hintergrund oft ein Bedürfnis nach Anerkennung und Angst vor Zurückweisung besteht. Sie wirken nach außen selbstständig und kompetent, haben jedoch Schwierigkeiten, Intimität zuzulassen, Gefühle auszudrücken oder Unterstützung anzunehmen. Bereits im Jugendalter zeigt sich dieses Muster deutlich. Vermeidende Jugendliche neigen dazu, sich mit ihren emotionalen Bedürfnissen nicht auseinanderzusetzen und sprechen nur distanziert oder idealisiert über Beziehungen. Häufig dienen diese Verhaltensweisen als Schutzmechanismus, um schmerzhaftes Erfahrungen von Ablehnung nicht erneut erleben zu müssen. Gleichzeitig fällt es ihnen schwer, Hilfe zu suchen oder enge soziale Kontakte aufzubauen, was zu Rückzug, Unsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen und teilweise auch zu problematischem Verhalten führen kann. (vgl. Howe, David, 2015, S.125ff)

Vermeidend gebundene Erwachsene neigen dazu, die Bedeutung von Nähe und Bindung herunterzuspielen und ihr Bindungssystem weitgehend zu deaktivieren. Emotionale Bedürfnisse, Verletzlichkeit und Ängste werden bewusst oder unbewusst unterdrückt, um sich vor möglichen Zurückweisungen zu schützen. Statt Nähe zuzulassen, bevorzugen sie Distanz und betonen ihre Unabhängigkeit, wirken nach außen oft kontrolliert, sachlich und wenig emotional. In Beziehungen zeigt sich dieses Muster durch Schwierigkeiten, Intimität zuzulassen, Unterstützung anzunehmen oder eigene Gefühle auszudrücken. Häufig werden Konflikte vermieden oder emotional entwertet. Gleichzeitig besteht eine erhöhte Sensibilität gegenüber möglichen Anzeichen von Ablehnung, weshalb Betroffene Beziehungen eher auf Distanz halten oder versuchen, Kontrolle zu bewahren. Das Selbstbild ist dabei oft von scheinbarer Stärke geprägt, während andere Menschen als potenziell zurückweisend wahrgenommen werden. Vergangene Beziehungserfahrungen werden häufig idealisiert oder emotional abgeflacht erinnert, um schmerzhaftes Gefühle zu vermeiden. Diese Abwehrmechanismen führen dazu, dass emotionale Erlebnisse weniger verarbeitet werden und die

Selbstreflexion eingeschränkt bleibt. Zudem fällt es vermeidend gebundenen Personen schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, da ihre Aufmerksamkeit stark auf die Erwartungen und Reaktionen anderer gerichtet ist. Dies kann zu einem angepassten, „unechten“ Verhalten führen. (vgl. Howe, David, 2015, S.126ff)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein unsicherer-vermeidender Bindungstyp durch emotional distanzierte, wenig einfühlsame und an Bedingungen geknüpfte Fürsorge entsteht. Betroffene lernen früh, ihre Bedürfnisse und Gefühle zu unterdrücken, da sie erfahren, dass ihre Signale kaum beachtet oder zurückgewiesen werden. Dadurch entwickeln sie ein starkes Bedürfnis nach Unabhängigkeit und vermeiden emotionale Nähe, um sich vor Verletzungen und Zurückweisung zu schützen. Langfristig zeigt sich dies häufig in Schwierigkeiten, Vertrauen aufzubauen, Gefühle auszudrücken sowie stabile und enge Beziehungen zuzulassen.

2.6 Mentale Gesundheit bei vermeidender Bindung

Fehlende einfühlsame und psychisch unterstützende Fürsorge in der Kindheit kann die Entwicklung zentraler kognitiver und emotionaler Fähigkeiten beeinträchtigen. Insbesondere die Fähigkeit zur Mentalisierung, also das Verstehen eigener und fremder Gedanken und Gefühle ist dabei von großer Bedeutung. Ist diese nur eingeschränkt ausgeprägt, fällt es Betroffenen schwerer, soziale Situationen angemessen zu bewältigen und mit daraus entstehenden Emotionen umzugehen. Dadurch erhöht sich langfristig die Anfälligkeit für psychische Belastungen. Unsichere Bindung stellt dabei einen wichtigen Risikofaktor dar, wirkt jedoch meist im Zusammenspiel mit weiteren Belastungen wie traumatischen Erfahrungen, anhaltendem Stress oder ungünstigen Lebensbedingungen. Gemeinsam können diese Faktoren die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung psychischer Erkrankungen deutlich erhöhen. Besonders bei vermeidend gebundenen Erwachsenen zeigt sich, dass sie emotionale Nähe meiden, Gefühle unterdrücken und Schwierigkeiten haben, belastende Erfahrungen zu verarbeiten. Trotz eines nach außen hin kontrolliertem Erscheinungsbild besteht häufig eine hohe innere Anspannung. Das langfristige Unterdrücken von Emotionen kann zu psychischen und körperlichen Beschwerden führen, etwa zu Verhaltensauffälligkeiten, Essstörungen oder Schlafproblemen. Zudem fällt es vermeidend gebundenen Personen oft schwer, mit Verlust und Trauer angemessen umzugehen. Schmerzliche Erfahrungen werden eher verdrängt, wodurch notwendige Verarbeitungsprozesse ausbleiben. Insgesamt

zeigt sich, dass vermeidende Bewältigungsstrategien zwar kurzfristig schützen können, langfristig jedoch das Risiko für psychische Beeinträchtigungen erhöhen. (vgl. Howe, David, 2015, S.140)

2.7 Desorganisierter und kontrollierender Bindungstyp

Desorganisiert gebundene Kinder erleben ihre Beziehung zu den Hauptbezugspersonen dauerhaft als von Angst, Unsicherheit und Stress geprägt. Da die Bezugsperson unberechenbar oder emotional nicht verfügbar ist, fehlt eine stabile Bindungsstrategie, wodurch das Verhalten des Kindes jederzeit instabil werden kann. Besonders problematisch ist das Zusammenwirken mehrerer Risikofaktoren wie familiäre Konflikte, Armut oder Gewalt, da diese das Risiko für schwerwiegende Entwicklungsstörungen deutlich erhöhen. Kinder mit desorganisierter Bindung erhalten kaum Unterstützung im Umgang mit belastenden Gefühlen. Beziehungen werden häufig als angstausslösend erlebt, wodurch sie Abwehrmechanismen entwickeln, bei denen belastende Erfahrungen teilweise unbewusst ausgeblendet werden. Gleichzeitig können frühere negative Erlebnisse durch bestimmte Reize wieder aktiviert werden, was zu intensiven Stressreaktionen wie Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsverhalten führt, die oft unverhältnismäßig erscheinen. Diese Strategien führen langfristig zu einer verzerrten Wahrnehmung, erschweren stabile Beziehungen und beeinträchtigen die Entwicklung eines stimmigen Selbst- und Fremdverständnisses. (vgl. Howe, David, 2015, S.181ff)

Außerdem ist zu sagen, wenn die Bezugsperson gleichzeitig Quelle von Angst ist, geraten Kinder in einen inneren Konflikt. Einerseits möchten sie sich von der bedrohlichen Person entfernen (Angstsystem), andererseits suchen sie gerade dort Schutz und Nähe (Bindungssystem). Da diese beiden Impulse unvereinbar sind, kann keine stabile Bindungsstrategie entwickelt werden, weshalb das Verhalten als desorganisiert gilt. Mit zunehmendem Alter entwickeln betroffene Kinder jedoch angepasste Strategien, um mit der unsicheren und oft beängstigenden Umgebung umzugehen. Diese können kontrollierend, zwanghaft oder stark anpassungsorientiert sein und dienen in erster Linie dem eigenen Schutz und dem Überleben. Aus Sicht einiger theoretischer Ansätze handelt es sich dabei nicht um reine Desorganisation, sondern um funktionale, wenn auch problematische Anpassungsstrategien an belastende Lebensbedingungen. Obwohl diese Strategien unter extremen Umständen kurzfristig hilfreich sein können, gehen sie langfristig mit erheblichen Nachteilen für die psychische Gesundheit

einher. In weniger bedrohlichen Alltagskontexten führen sie häufig zu Schwierigkeiten im sozialen Umgang, zu emotionaler Dysregulation und zu problematischen Verhaltensweisen. Dadurch sind betroffene Kinder später oft stärker auf Unterstützung durch soziale und gesundheitliche Systeme angewiesen. (vgl. Howe, David, 2015, S.181ff)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein desorganisierter und kontrollierender Bindungstyp durch angstgeprägte, unberechenbare und belastende Beziehungserfahrungen mit den Bezugspersonen entsteht. Betroffene Kinder erleben ihre Bezugsperson gleichzeitig als Quelle von Schutz und Angst, wodurch ein innerer Konflikt entsteht und keine stabile Bindungsstrategie entwickelt werden kann. Um mit dieser Unsicherheit umzugehen, entwickeln sie kontrollierende, zwanghafte oder stark angepasste Verhaltensweisen, die kurzfristig dem Selbstschutz dienen. Langfristig führen diese Strategien jedoch häufig zu Problemen in der Emotionsregulation, im sozialen Umgang sowie zu Schwierigkeiten beim Aufbau stabiler Beziehungen und eines sicheren Selbstbildes.

2.8 Mentale Gesundheit bei Desorganisierter und kontrollierender Bindung

Unverarbeitete belastende Erfahrungen in der Kindheit sowie unsichere oder desorganisierte Bindungsmuster erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen und problematisches Verhalten im späteren Leben deutlich. Besonders Erfahrungen wie Vernachlässigung, Misshandlung, Verlust oder emotionale Zurückweisung beeinträchtigen die Fähigkeit zur Emotionsregulation und zur sogenannten Mentalisierung, also zum Verstehen eigener und fremder Gefühle und Gedanken. Unter Stress zeigen Betroffene häufig starke emotionale Reaktionen, fühlen sich schnell überwältigt und haben Schwierigkeiten, belastende Situationen angemessen zu verarbeiten. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen mit desorganisierten oder vermeidenden Bindungsmustern häufiger psychische Erkrankungen entwickeln. Dazu zählen unter anderem Angststörungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, dissoziative Symptome sowie Sucht- und Essstörungen. Besonders Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung weisen häufig traumatische Kindheitserfahrungen, starke Verlustängste und instabile Beziehungen auf. Sie reagieren oft sehr sensibel auf mögliche Zurückweisung, haben ein geringes Selbstwertgefühl und erleben intensive emotionale Schwankungen. Beziehungen werden dabei häufig als widersprüchlich erlebt, da gleichzeitig ein starkes Bedürfnis nach Nähe und große Angst vor

Verletzung oder Verlassenwerden bestehen. Auch antisoziales oder aggressives Verhalten steht häufig mit frühen negativen Bindungserfahrungen in Zusammenhang. Viele Betroffene berichten von emotionaler Vernachlässigung, Gewalt oder fehlender Zuwendung in der Kindheit. Um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen, entwickeln sie häufig distanzierte oder abweisende Strategien und unterdrücken eigene emotionale Bedürfnisse. Gleichzeitig bleiben unverarbeitete Gefühle wie Wut, Angst oder Schmerz bestehen und können sich später in impulsivem, aggressivem oder selbstschädigendem Verhalten äußern. Zusätzlich zeigen Studien, dass traumatische Kindheitserfahrungen das Nervensystem langfristig stark beeinflussen können. Betroffene reagieren häufig überempfindlich auf Stress oder scheinbar harmlose Reize, da frühere Ängste und Belastungen unbewusst aktiviert werden. Manche versuchen, ihren emotionalen Schmerz durch Selbstverletzung, Alkohol, Drogen oder Essstörungen zu regulieren. Insgesamt wird deutlich, dass frühe belastende Bindungs- und Beziehungserfahrungen erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und die Fähigkeit zu stabilen Beziehungen haben können. (vgl. Howe. David, 2015, S.211ff)

Die bisherigen Ausführungen zeigen, dass frühe Bindungserfahrungen einen wesentlichen Einfluss auf die emotionale Entwicklung, das Selbstbild sowie die psychische Gesundheit eines Menschen haben. Unsichere oder desorganisierte Bindungsmuster können langfristig mit psychischen Belastungen, Schwierigkeiten in Beziehungen und eingeschränkter Emotionsregulation verbunden sein. Dennoch bedeutet eine belastende Kindheit nicht zwangsläufig, dass die weitere Entwicklung dauerhaft negativ verlaufen muss. Menschen besitzen grundsätzlich die Fähigkeit, neue Erfahrungen zu machen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und ihrem Leben trotz schwieriger Erfahrungen Sinn zu geben. An diesem Punkt setzt die Logotherapie nach Viktor Frankl an, die den Menschen nicht ausschließlich über seine Vergangenheit definiert, sondern seine Sinnsuche und persönliche Verantwortung in den Mittelpunkt stellt.

3. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Die Logotherapie wurde von Viktor Frankl (1905 – 1997) entwickelt und zählt zu den humanistischen sowie existenzanalytischen Therapieformen. Im Mittelpunkt dieses Ansatzes steht die Annahme, dass der Mensch ein grundlegendes Bedürfnis nach Sinn im Leben besitzt. Frankl vertritt die Auffassung, dass Menschen nicht

ausschließlich durch ihre Vergangenheit, ihre Triebe oder belastende Erfahrungen bestimmt werden, sondern trotz schwieriger Lebensumstände die Freiheit haben, ihre Haltung gegenüber dem Leben selbst zu wählen. Der Begriff „Logotherapie“ leitet sich vom griechischen Wort „logos“ ab, das unter anderem mit „Sinn“ übersetzt werden kann. Dementsprechend beschäftigt sich die Logotherapie vor allem mit der Frage, wie Menschen Sinn finden und welche Bedeutung sie ihrem Leben geben können. Besonders wichtig ist dabei die Überzeugung, dass selbst Leid, Krisen oder Verluste einen Sinn haben können, wenn Menschen einen Weg finden, mit diesen Erfahrungen bewusst umzugehen. (vgl. Gstirner, Klaus, 2024)

Frankls Sichtweise wurde stark durch seine persönlichen Erfahrungen in nationalsozialistischen Konzentrationslagern geprägt. Dort beobachtete er, dass Menschen eher psychisch überleben konnten, wenn sie einen Sinn oder eine Aufgabe sahen, für die es sich lohnte weiterzuleben. Daraus entwickelte er die zentrale Annahme, dass Sinnfindung eine wesentliche Grundlage für psychische Stabilität und Lebensbewältigung darstellt. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Logotherapie ist die Eigenverantwortung des Menschen. Obwohl Menschen von ihrer Kindheit, ihrer Umwelt und ihren Erfahrungen beeinflusst werden, besitzen sie laut Frankl dennoch die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und ihr Leben aktiv mitzugestalten. Dabei geht es nicht darum, Leid zu verdrängen oder schönzureden, sondern darum, eine persönliche Haltung gegenüber schwierigen Situationen zu entwickeln. (vgl. Frankl, Viktor, 2009)

Zusammenfassend versteht man unter der Logotherapie einen therapeutischen Ansatz, der den Menschen als sinnorientiertes Wesen betrachtet. Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen trotz Leid, Krisen oder belastender Erfahrungen Hoffnung, Sinn und Lebensperspektiven entwickeln können. Besonders in Zusammenhang mit psychischen Belastungen zeigt die Logotherapie, dass Menschen ihrer Vergangenheit nicht vollkommen ausgeliefert sind, sondern Möglichkeiten besitzen, neue Orientierung und innere Stärke zu finden.

4. Sinnfindung trotz leidvoller Kindheit

4.1 Was bedeutet Sinn?

Uwe Böschmeyer beschreibt „Sinn“ als jene Dinge, die Menschen in ihrem Leben als bedeutsam, wertvoll und erfüllend erleben. Sinn entsteht durch Erfahrungen, Ziele

oder Beziehungen, die Menschen persönlich berühren und ihrem Leben Orientierung geben. Er zeigt sich in dem, wofür Menschen leben möchten, womit sie sich identifizieren können und was ihrem Leben Inhalt und Bedeutung verleiht. Gleichzeitig gilt Sinn als eine zentrale Motivation des Menschen und als wesentliches Bedürfnis für ein erfülltes Leben. (vgl. Mag. Dagmar, Mehsner, 2025)

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

– Viktor Frankl

4.2 Der Wille zum Sinn

In der Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl gilt der sogenannte „Wille zum Sinn“ als zentrale Motivation des Menschen. Frankl geht davon aus, dass Menschen ein grundlegendes Bedürfnis danach haben, ihrem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Dieses Streben nach Sinn ordnet er der geistigen beziehungsweise noetischen Dimension des Menschen zu. Die Logotherapie entwickelte Frankl in den 1930er-Jahren als Gegenposition zu psychoanalytischen und individualpsychologischen Ansätzen. Dabei wurde er unter anderem von der Existenzphilosophie, der Phänomenologie sowie der Gestaltpsychologie beeinflusst. Im Unterschied zur klassischen Psychoanalyse kritisierte Frankl die Vorstellung, dass menschliches Verhalten hauptsächlich durch Triebe, unbewusste Konflikte oder vergangene Erfahrungen bestimmt sei. In der Psychoanalyse wird der Mensch zu stark auf innere Trieb- und Affektdynamiken reduziert. Dadurch erscheint der Mensch als überwiegend von seiner Vergangenheit bestimmt und in seiner Freiheit eingeschränkt. Frankl hingegen vertritt die Auffassung, dass Menschen nicht ausschließlich von ihrer Vergangenheit oder ihren Trieben gesteuert werden. Aufgrund ihrer Fähigkeit zu bewussten Entscheidungen und Zielorientierung sind Menschen auch auf die Zukunft ausgerichtet und können ihr Leben aktiv gestalten. Während Sigmund Freud den „Willen zur Lust“ als zentrale menschliche Motivation beschreibt, sieht Frankl im „Willen zum Sinn“ die eigentliche und spezifisch menschliche Grundmotivation. Der Mensch strebt demnach nicht nur nach Lustvermeidung oder Bedürfnisbefriedigung, sondern vor allem danach, Sinn, Werte und persönliche Bedeutung im Leben zu finden. (vgl. MMag. Peter, Felbermaier, 2024, S. 7)

Nach Viktor Frankl ist der Mensch ein Wesen, das danach strebt, seinem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Menschen möchten ihr Leben bewusst gestalten und persönliche Werte verwirklichen. Kann dieses Bedürfnis nach Sinn jedoch nicht erfüllt werden, entsteht eine sogenannte existenzielle Frustration. Eine solche Sinnkrise kann auftreten, wenn Menschen keine Möglichkeiten sehen, ihre Fähigkeiten, Ziele oder Werte auszuleben. Dadurch können Gefühle von innerer Leere, Orientierungslosigkeit und Hoffnungslosigkeit entstehen. Frankl beschreibt, dass Menschen in solchen Situationen häufig versuchen, diese Leere durch andere Verhaltensweisen zu kompensieren. Dazu zählen beispielsweise ein übermäßiges Streben nach Lust oder Ablenkung, was unter anderem das Risiko für Suchterkrankungen erhöhen kann. Ebenso kann es zu verstärktem Grübeln und einer starken gedanklichen Fixierung auf Probleme kommen. Fehlt Menschen langfristig das Gefühl von Sinn und persönlichem Wert, spricht Frankl von einem existenziellen Vakuum beziehungsweise einer noogenen Neurose. Betroffene erleben dabei häufig Gefühle von Sinnlosigkeit, innerer Leere und mangelnder Lebensperspektive. Die Logotherapie sieht daher die Sinnfindung als einen wichtigen Bestandteil psychischer Gesundheit und persönlicher Entwicklung. (vgl. MMag. Peter, Felbermaier, 2024, S. 11)

4.3 Erkennen von Sinn

Unter „Gewissen“ versteht man einen Selbstbezug des Menschen, bei dem verinnerlichte Normen und Werte auf das eigene vergangene, gegenwärtige und zukünftige Handeln angewendet werden. Ziel ist es, Entscheidungen im Sinne einer reflektierten moralischen Orientierung zu treffen. Das Gewissen bildet dabei eine Verbindung zwischen Identität und Moralität und konfrontiert den Menschen fortwährend mit Spannungsverhältnissen wie Sein und Sollen, allgemeinen und individuellen sowie fremdbestimmten und selbstgewählten Normen. Aus logotherapeutischer Perspektive stellt das Gewissen ein Wissen darüber dar, was in einer konkreten Situation moralisch geboten ist. Es fungiert als prüfende Instanz im Hinblick auf sinnvolles Handeln und dient sowohl dem eigenen Wohl als auch dem der anderen Menschen. Das Gewissen kann als noetischer innerer Dialog verstanden werden, der die Wahrnehmung individueller Sinnmöglichkeiten in jeder konkreten Situation ermöglicht. Verantwortliches Handeln bedeutet in diesem Zusammenhang nicht bloße Anpassung oder das Beruhigen eines schlechten Gewissens, sondern das engagierte Handeln im Sinne eines als sinnvoll erkannten Wertes. Während das Bewusstsein sich auf das gegebene Sein richtet,

eröffnet das Gewissen einen Zugang zum noch nicht realisierten Sollen. Eine Unterdrückung des Gewissens kann zu übermäßiger Anpassung, autoritären Strukturen oder psychischen Belastungen führen. (vgl. MMag. Peter, Felbermaier, 2024, S. 16)

4.4 Warum Sinn im Leben so wichtig ist.

Erstes Praxis Beispiel.

Eine 45-jährige Pflegefachkraft erlebt nach mehreren belastenden Lebensereignissen zunehmend das Gefühl von innerer Leere und Orientierungslosigkeit. Neben beruflichem Stress erlebt sie die Trennung von ihrem Partner sowie den Tod ihrer Mutter. Obwohl sie ihren Alltag weiterhin bewältigt, empfindet sie innere Leere, Antriebslosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Tätigkeiten, die ihr früher Freude bereiteten, erscheinen bedeutungslos. Sie beschreibt ihr Leben als „funktionieren ohne Ziel“.

Im Rahmen einer logotherapeutischen Begleitung nach Viktor Frankl wird nicht primär nach den Ursachen der Belastung gesucht, sondern nach möglichen Sinnquellen im Leben der Betroffenen. In den Gesprächen erkennt die Frau, dass ihr besonders die zwischenmenschliche Begleitung schwerkranker Patienten wichtig ist. Sie erinnert sich daran, dass sie ihren Beruf ursprünglich gewählt hatte, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen beizustehen und ihnen Würde zu vermitteln.

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit ihren persönlichen Werten und Aufgaben entwickelt sie schrittweise wieder ein Gefühl von Bedeutung und Verantwortung. Sie beginnt zusätzlich ehrenamtlich Angehörige von Demenzpatienten zu unterstützen und erlebt dadurch erneut, dass ihr Handeln für andere Menschen wertvoll ist. Obwohl ihre äußeren Belastungen weiterhin bestehen, verändert sich ihre innere Haltung. Sie empfindet ihr Leben wieder als sinnvoll und gewinnt neue psychische Stabilität.

Zweites Praxis Beispiel.

Ein 17-jähriger Jugendlicher erlebt nach der Trennung seiner Eltern und einem anschließenden Schulwechsel zunehmend Gefühle von Einsamkeit und Orientierungslosigkeit. Während er früher gute schulische Leistungen erbrachte, sportlich aktiv war und viele soziale Kontakte pflegte, beginnt er sich immer mehr zurückzuziehen. Er empfindet seinen Alltag als monoton und sinnlos, verliert die Motivation für die Schule

und verbringt die meiste Zeit alleine in seinem Zimmer. Gleichzeitig entstehen Zukunftssängste und das Gefühl, von anderen nicht verstanden oder gebraucht zu werden.

Im Rahmen eines schulischen Projektes nimmt der Jugendliche zunächst widerwillig an einer freiwilligen sozialen Initiative teil, bei der ältere Menschen in einem Pflegeheim begleitet werden. Dort erlebt er erstmals wieder das Gefühl, mit seinem Handeln etwas Positives bewirken zu können. Besonders die Gespräche mit einem alleinstehenden Bewohner geben ihm das Gefühl, gebraucht und wertgeschätzt zu werden. Schrittweise entwickelt er wieder mehr Selbstvertrauen und erkennt, dass sein Leben trotz schwieriger Umstände einen Sinn und eine Aufgabe haben kann.

Die beiden dargestellten Praxisbeispiele verdeutlichen, wie bedeutsam die Sinnfrage im Alltag von Menschen sein kann. In beiden Situationen zeigte sich, dass Gefühle von Leere, Orientierungslosigkeit und psychischer Belastung insbesondere dann verstärkt auftraten, wenn die betroffenen Personen keinen persönlichen Sinn mehr in ihrem Leben erkennen konnten.

In gemeinsamen Gesprächen und durch gezielte Reflexion der individuellen Lebenssituation wurde versucht, mögliche Sinnquellen, persönliche Werte sowie konkrete Zukunftsperspektiven herauszuarbeiten. Dabei stand weniger die Problemanalyse im Vordergrund, sondern vielmehr die Frage, welche Aufgaben, Beziehungen oder Ziele dem jeweiligen Menschen wieder Bedeutung vermitteln könnten. Durch diese gemeinsame Auseinandersetzung konnten neue Sichtweisen entwickelt und individuelle Ressourcen bewusst gemacht werden.

Die Erfahrungen verdeutlichten, dass bereits das Erkennen kleiner sinnstiftender Aspekte zu einer Veränderung der inneren Haltung beitragen kann. Beide Personen gewannen dadurch schrittweise wieder Orientierung, Motivation und das Gefühl, gebraucht zu werden. Diese Beobachtungen decken sich mit Viktor Frankls Annahme, dass der Mensch selbst in schwierigen Lebenssituationen Sinn finden kann und dass dieser Sinn eine zentrale Voraussetzung für psychische Stabilität und Lebensbewältigung darstellt.

4.5 Freiheit der inneren Haltung

Nach Viktor Frankl ist der Mensch ein existenzielles Wesen, das die Fähigkeit besitzt, sich bewusst mit seinem Leben und seinen Lebensumständen auseinanderzusetzen. Der Mensch kann Abstand zu äußeren Gegebenheiten, inneren Konflikten oder belastenden Erfahrungen gewinnen und dadurch bewusst Entscheidungen treffen. Diese Fähigkeit ermöglicht es, persönliche Werte wahrzunehmen, eigene Ziele zu verfolgen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Frankl betont dabei, dass Menschen nicht ausschließlich von anderen Personen, gesellschaftlichen Erwartungen oder schwierigen Situationen bestimmt werden. Auch wenn äußere Einflüsse das Leben prägen, bleibt dem Menschen grundsätzlich die Freiheit erhalten, Stellung zu seinem Leben zu beziehen und eigene Entscheidungen zu treffen. Wird Verantwortung jedoch vollständig an andere Menschen oder Umstände abgegeben, verliert die Person einen Teil ihrer aktiven Lebensgestaltung und erlebt sich zunehmend fremdbestimmt und hilflos. Darüber hinaus weist Frankl darauf hin, dass viele Menschen ihre persönliche Freiheit und Verantwortung unterschätzen oder verleugnen. Dadurch entsteht die Gefahr, sich passiv gesellschaftlichen Entwicklungen oder den Erwartungen anderer auszuliefern. In diesem Zusammenhang beschreibt Frankl verschiedene problematische gesellschaftliche Haltungen, die Krisen und Orientierungslosigkeit begünstigen können. Umso wichtiger ist es nach Frankl, dass Menschen sich ihrer Entscheidungsfreiheit bewusst werden und Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen. (vgl. Schechner, Johanna & Heidemarie, Zürner, 2025, S. 155)

Die Logotherapie nach Viktor Frankl basiert auf einem Menschenbild, das den Menschen nicht ausschließlich als von biologischen, psychischen oder sozialen Faktoren bestimmt betrachtet. Obwohl Menschen durch ihre Lebensumstände, Erfahrungen und ihre Umwelt beeinflusst werden, besitzen sie dennoch die Fähigkeit, bewusst Stellung zu ihrem Leben und ihren Bedingungen zu nehmen. Frankl geht davon aus, dass der Mensch grundsätzlich über Freiheit und Eigenverantwortung verfügt und dadurch sein Leben aktiv mitgestalten kann. Diese Fähigkeit zur freien Entscheidung und Sinnorientierung ordnet Frankl der sogenannten noetischen oder geistigen Dimension des Menschen zu. Neben der körperlichen und psychischen Ebene stellt diese geistige Dimension einen wesentlichen Bestandteil des Menschseins dar. Dadurch wird der Mensch als ein Wesen verstanden, das nicht nur auf äußere Einflüsse reagiert, sondern auch bewusst handeln, reflektieren und Sinn finden kann. In der Logotherapie

werden verschiedene Methoden eingesetzt, um Menschen dabei zu unterstützen, Abstand zu belastenden Gedanken, Ängsten oder Problemen zu gewinnen und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Dazu gehören unter anderem die paradoxe Intention, die Dereflexion sowie die Einstellungsmodulation. Ziel dieser Methoden ist es, den Blick nicht ausschließlich auf Symptome oder Probleme zu richten, sondern die persönlichen Freiräume, Ressourcen und die Fähigkeit zur Sinnfindung zu stärken. (vgl. MMag. Peter, Felbermaier, 2024, S. 3)

Ein wichtiger Grundgedanke der Logotherapie ist dabei der sogenannte psychonoetische Antagonismus. Dieser beschreibt die Fähigkeit des Menschen, sich mithilfe seiner geistigen beziehungsweise noetischen Dimension von psychischen oder körperlichen Belastungen zu distanzieren und bewusst Stellung dazu zu nehmen. Nach Frankl zeigt sich gerade in dieser geistigen Ebene das eigentliche Menschsein, da Menschen dadurch nicht ausschließlich ihren Trieben, Bedürfnissen oder äußeren Umständen ausgeliefert sind. Während die körperliche und psychische Ebene auch beim Tier vorhanden sind, besitzt der Mensch zusätzlich die Fähigkeit zur Reflexion, Sinnfindung und bewussten Entscheidung. Deshalb kann der Mensch trotz belastender Erfahrungen oder Krisen aktiv Einfluss auf sein Leben nehmen und neue Perspektiven entwickeln. Ziel der Logotherapie ist es, Menschen dabei zu unterstützen, diese Freiheit und Verantwortung wahrzunehmen und ihre Handlungsmöglichkeiten bewusst zu nutzen. (vgl. MMag. Peter, Felbermaier, 2024, S. 4)

Der Mensch wird in der Logotherapie als ein selbstbestimmtes und verantwortungsfähiges Wesen verstanden, das sein Leben aktiv gestalten kann. Nach Viktor Frankl ist der Mensch nicht ausschließlich ein Opfer äußerer Umstände oder gesellschaftlicher Einflüsse, sondern besitzt die Fähigkeit, eigenständig Entscheidungen zu treffen und bewusst Stellung zum eigenen Leben zu beziehen. Durch diese Freiheit zur Entscheidung gestaltet der Mensch seine Persönlichkeit und trägt gleichzeitig Verantwortung für sein Handeln und seine Lebensgestaltung. (vgl. Schechner, Johanna & Heidemarie Zürner, 2025, S. 193)

5. Fazit

Zusammenfassend zeigt diese Diplomarbeit, dass frühe Bindungserfahrungen einen wesentlichen Einfluss auf die emotionale Entwicklung, das Selbstbild sowie die

psychische Gesundheit eines Menschen haben. Besonders unsichere oder desorganisierte Bindungsmuster können langfristig zu innerer Unsicherheit, Schwierigkeiten in Beziehungen sowie psychischen Belastungen führen. Dennoch wurde deutlich, dass belastende Kindheitserfahrungen das Leben eines Menschen nicht endgültig festlegen müssen. Die Logotherapie nach Viktor Frankl eröffnet dabei eine ressourcen- und sinnorientierte Perspektive auf den Menschen. Im Mittelpunkt steht nicht ausschließlich die Vergangenheit oder das erlebte Leid, sondern die Fähigkeit des Menschen, trotz schwieriger Lebensumstände Sinn zu finden und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Frankl betont, dass Menschen auch unter belastenden Bedingungen die Freiheit besitzen, ihre innere Haltung zu wählen und ihrem Leben Bedeutung zu geben. Die Verbindung von Bindungstheorie und Logotherapie verdeutlicht, dass Heilung und persönliche Entwicklung nicht nur durch das Verstehen früher Erfahrungen entstehen, sondern vor allem durch neue Erfahrungen von Sinn, Beziehung, Verantwortung und Selbstwirksamkeit. Die dargestellten Praxisbeispiele zeigen, dass bereits kleine sinnstiftende Erfahrungen dazu beitragen können, Hoffnung, Orientierung und psychische Stabilität wiederzuerlangen. Insgesamt wird deutlich, dass Menschen trotz unsicherer Bindungserfahrungen die Möglichkeit besitzen, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Sinnorientierung, zwischenmenschliche Beziehungen und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Werten stellen dabei wichtige Ressourcen für persönliche Entwicklung und psychische Gesundheit dar.

5.1 Zusammenfassung zentraler Erkenntnisse

Die vorliegende Diplomarbeit beschäftigte sich mit der Frage, inwiefern Menschen trotz unsicherer Bindungserfahrungen in der Kindheit ein sinnvolles Leben führen können. Ausgangspunkt war die Bindungstheorie nach John Bowlby und Mary Ainsworth, die zeigt, dass frühe Beziehungserfahrungen maßgeblich die emotionale Entwicklung, das Selbstbild sowie spätere Beziehungen beeinflussen. Es wurde aufgezeigt, dass sichere Bindung eine wichtige Grundlage für psychische Stabilität, Selbstwertgefühl und Resilienz bildet. Unsichere oder desorganisierte Bindungsmuster hingegen können mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation, sozialen Beziehungen sowie mit psychischen Belastungen verbunden sein. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Bindungserfahrungen zwar prägend, jedoch nicht unumkehrbar sind. Die Logotherapie nach Viktor Frankl stellt dem eine sinnorientierte Sichtweise gegenüber. Frankl versteht den Menschen als ein freies und verantwortungsfähiges Wesen, das trotz belastender

Erfahrungen die Möglichkeit besitzt, Sinn im Leben zu finden. Zentral ist dabei der „Wille zum Sinn“, den Frankl als grundlegende Motivation des Menschen beschreibt. Fehlt dieser Sinn, können Gefühle von Leere, Orientierungslosigkeit und existenzieller Frustration entstehen. Darüber hinaus wurde erläutert, dass das Gewissen in der Logotherapie als innere Orientierungshilfe verstanden wird, die Menschen dabei unterstützt, Sinnmöglichkeiten zu erkennen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Die Praxisbeispiele verdeutlichten schließlich, dass Sinnfindung insbesondere in Krisenzeiten eine wichtige Ressource für psychische Stabilität und persönliche Entwicklung darstellen kann. Die Arbeit kommt insgesamt zu dem Ergebnis, dass Menschen trotz belastender Bindungserfahrungen die Fähigkeit besitzen, neue Perspektiven zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen und ihrem Leben Sinn zu geben.

5.2 Persönliche Reflexion

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Trotz unsicherer Bindung in der Kindheit ein sinnvolles Leben führen – Die Logotherapie nach Viktor Frankl“ war für mich sowohl fachlich als auch persönlich sehr bereichernd. Während der Arbeit wurde mir noch bewusster, wie stark frühe Beziehungserfahrungen das Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen beeinflussen können. Gleichzeitig hat mich die Beschäftigung mit der Logotherapie darin bestärkt, dass Menschen ihrer Vergangenheit nicht vollkommen ausgeliefert sind. Besonders beeindruckt hat mich Viktor Frankls Menschenbild, das den Menschen trotz Leid, Krisen und schwieriger Erfahrungen als frei und verantwortungsfähig betrachtet. Diese Sichtweise vermittelt Hoffnung und zeigt, dass persönliche Entwicklung und Sinnfindung auch unter belastenden Bedingungen möglich sind. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Thematik habe ich gelernt, Menschen nicht nur über ihre Probleme oder ihre Vergangenheit zu definieren, sondern verstärkt auf ihre Ressourcen, Werte und Sinnmöglichkeiten zu achten. Auch die Verbindung zwischen Theorie und Praxis war für mich besonders wertvoll. Die Gespräche und Erfahrungen mit Menschen aus meinem persönlichen und beruflichen Umfeld haben mir gezeigt, wie wichtig das Gefühl von Sinn, Zugehörigkeit und Wertschätzung für die psychische Gesundheit ist. Dabei wurde deutlich, dass oft bereits kleine Veränderungen in der inneren Haltung oder neue sinnstiftende Erfahrungen Hoffnung und Orientierung geben können. Für meine zukünftige Tätigkeit als Lebens- und Sozialberaterin nehme ich aus dieser Arbeit mit, wie bedeutend eine wertschätzende, ressourcenorientierte und sinnzentrierte Begleitung von Menschen ist. Die Beschäftigung mit der

Logotherapie hat meine persönliche Haltung geprägt und meinen Blick auf menschliches Leid, Entwicklung und Heilung erweitert.

Literaturverzeichnis

- *Haug – Schnabel, Gebriele & Bensel, Jochim, Grundlagen der Entwicklungspsychologie – Die ersten 10 Lebensjahre, 2017, Freiburg im Breisgau: Herder*
- *Howe, David, Bindung über die Lebensspanne Grundlagen und Konzepte der Bindungstheorie, 2015, Paderborn: Jufermann Verlag*
- *Perry, Philippa: Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast), 2021, Berlin, Ullstein: Taschenbuch Verlag.*
- *Frankl, Viktor, Trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 2009, München: Kösel Verlag*
- *Gstirner, K. (2024). Einführung. Skriptum, 1 WE*
- *Felbermaier, P. (2024). Anthropologische Grundlagen. Skriptum, 5 WE*
- *Mehsner, D. (2025). Was ist Sinn. Skriptum*
- *Schechner, Johanna & Heidemarie, Zürner, Krisen bewältigen, Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis, 2025, Wien: Braumüller GmbH*