



Diplomarbeit

*im Rahmen der Ausbildung zum Psychologischen Berater / zur Psychologischen Beraterin (Logotherapie und Existenzanalyse) an der EALU*

# **Der Tod im Spiegel von Psychologie, Religion und Logotherapie**

*Sinnfindung im Umgang mit Sterblichkeit und Trauer nach Viktor E. Frankl*

vorgelegt von

**Ajmane Smakaj**

Lehrgang: EALU Wien (2023 bis 2026)

Wien, 12.07.2026

## **Danksagung**

Mein besonderer Dank gilt Dr. K. Gstirner. Als ich ihm von meinen Ängsten bezüglich meiner deutschen Sprache erzählte und daran zweifelte, ob ich die Ausbildung schaffen würde, sagte er zu mir: „Das schaffst du.“ Diese Worte haben mir Mut gemacht und mich während meiner gesamten Ausbildungszeit begleitet.

Von Herzen bedanken möchte ich mich auch bei S. D., die mich stets motiviert, an mich geglaubt und mich darin bestärkt hat, meinen Weg weiterzugehen. Dafür bin ich ihr von Herzen dankbar.

Ein ganz besonderer und herzlicher Dank gilt P. H. Er hat mich beim sprachlichen Korrekturlesen dieser Diplomarbeit Seite für Seite unterstützt. Mit viel Geduld hat er mir bei meiner deutschen Sprache geholfen, meine sprachlichen Fehler korrigiert und mich während des gesamten Schreibprozesses begleitet. Die Gedanken, die Inhalte und der Aufbau dieser Arbeit stammen von mir selbst – doch ohne seine Geduld hätte ich sie nicht so klar auf Deutsch ausdrücken können. Für seine Zeit, seine Unterstützung und sein Vertrauen bin ich ihm von Herzen dankbar.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Referentinnen und Referenten, die ihr Wissen mit uns geteilt und wesentlich dazu beigetragen haben, dass wir die Logotherapie und ihre Bedeutung besser verstehen konnten.

Ebenso danke ich allen Kolleginnen und Kollegen, die mich während meiner gesamten Ausbildungszeit unterstützt, motiviert und begleitet haben. Der gegenseitige Zusammenhalt und die gemeinsame Zeit haben diese Ausbildung für mich besonders wertvoll gemacht.

Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Tochter. Danke für dein Verständnis und deine Geduld während der Zeit, in der ich mich meiner Ausbildung und der Erstellung dieser Diplomarbeit gewidmet habe.

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Wien, 12.07.2026

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ajmane Smakaj', written in a cursive style.

---

Ajmane Smakaj

### **Hinweis zur sprachlichen Gleichbehandlung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit teilweise auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Der verkürzte Sprachgebrauch hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

## Inhaltsverzeichnis

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Einleitung .....                                           | 7  |
| Ziel der Arbeit.....                                          | 8  |
| Forschungsfrage .....                                         | 8  |
| Persönliche Motivation .....                                  | 8  |
| 2. Der Tod aus psychologischer Sicht .....                    | 10 |
| 2.1 Das Verständnis des Todes .....                           | 10 |
| 2.2 Die Bedeutung der Sterblichkeit für den Menschen .....    | 11 |
| 2.3 Gesellschaftlicher Umgang mit dem Tod .....               | 11 |
| 2.4 Existenzielle Fragen.....                                 | 12 |
| 2.5 Die psychologische Bedeutung des Todes .....              | 12 |
| 3. Todesangst – Ursachen, Formen und Auswirkungen .....       | 14 |
| 3.1 Ursachen der Todesangst.....                              | 14 |
| 3.2 Verschiedene Formen der Todesangst .....                  | 15 |
| Angst vor dem Sterben.....                                    | 15 |
| Angst vor dem Verlust nahestehender Menschen .....            | 15 |
| Angst vor dem Unbekannten .....                               | 15 |
| Angst vor Bedeutungslosigkeit .....                           | 15 |
| 3.3 Die Terror-Management-Theorie .....                       | 15 |
| 3.4 Positive Aspekte der Auseinandersetzung mit dem Tod ..... | 16 |
| 3.5 Todesangst und die Logotherapie.....                      | 17 |
| 4. Trauer und Verlustbewältigung .....                        | 18 |
| 4.1 Was ist Trauer?.....                                      | 18 |
| 4.2 Das Trauermodell von Elisabeth Kübler-Ross .....          | 19 |
| 1. Nicht-Wahrhaben-Wollen .....                               | 19 |
| 2. Zorn .....                                                 | 19 |
| 3. Verhandeln .....                                           | 19 |
| 4. Depression .....                                           | 19 |
| 5. Akzeptanz.....                                             | 19 |
| 4.3 Moderne Trauerforschung.....                              | 20 |
| 4.4 Faktoren für eine gesunde Trauerbewältigung.....          | 20 |
| Soziale Unterstützung .....                                   | 20 |
| Rituale .....                                                 | 20 |
| Glaube und Spiritualität .....                                | 20 |
| Psychologische Unterstützung .....                            | 21 |
| 4.5 Trauer aus Sicht der Logotherapie.....                    | 21 |
| 5. Der Tod in den Religionen .....                            | 23 |

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1 Der Tod im Christentum .....                                               | 23 |
| 5.2 Der Tod im Islam.....                                                      | 24 |
| 5.3 Der Tod im Judentum.....                                                   | 24 |
| 5.4 Der Tod im Buddhismus.....                                                 | 25 |
| 5.5 Gemeinsamkeiten der Religionen .....                                       | 26 |
| 5.6 Religion, Sinn und Bewältigung .....                                       | 26 |
| 6. Viktor Frankl und die Grundlagen der Logotherapie .....                     | 28 |
| 6.1 Das Leben von Viktor Frankl .....                                          | 28 |
| 6.2 Der Wille zum Sinn.....                                                    | 29 |
| 6.3 Die Freiheit des Willens .....                                             | 29 |
| 6.4 Der Sinn des Lebens.....                                                   | 30 |
| 6.5 Das Menschenbild der Logotherapie.....                                     | 31 |
| 6.6 Bedeutung für die Psychologie .....                                        | 31 |
| 7. Logotherapeutische Anwendung im Umgang mit Tod, Trauer und Sterblichkeit .. | 33 |
| 7.1 Methodisches Vorgehen zum Praxisteil .....                                 | 33 |
| 7.2 Sinnorientierte Trauerbegleitung – Grundhaltung .....                      | 34 |
| 7.3 Die drei Wertekategorien im Trauerprozess.....                             | 34 |
| 7.4 Die Freiheit des Willens im Umgang mit Verlust .....                       | 35 |
| 7.5 Fallbeispiel aus der eigenen Praxisausbildung: Frau A.....                 | 36 |
| 7.6 Grenzen des logotherapeutischen Ansatzes.....                              | 38 |
| 8. Diskussion und Limitationen .....                                           | 39 |
| 8.1 Zusammenführung der Perspektiven .....                                     | 39 |
| 8.2 Beantwortung der Forschungsfrage .....                                     | 40 |
| 8.3 Kritische Reflexion .....                                                  | 40 |
| 9. Fazit und Ausblick .....                                                    | 41 |
| 9.1 Kernerkenntnisse .....                                                     | 41 |
| 9.2 Implikationen für die Beratungspraxis .....                                | 41 |
| 9.3 Ausblick.....                                                              | 41 |
| 9.4 Persönliche Abschlussreflexion .....                                       | 41 |
| Abschließende Worte .....                                                      | 43 |
| Literaturverzeichnis .....                                                     | 44 |

## **1. Einleitung**

Der Tod gehört zum Leben jedes Menschen. Niemand kann ihm entkommen, und dennoch fällt es vielen Menschen schwer, über dieses Thema zu sprechen. In der heutigen Gesellschaft werden Sterben und Tod oft verdrängt. Viele Menschen beschäftigen sich erst dann mit dem Tod, wenn sie selbst schwer krank werden oder wenn ein nahestehender Mensch stirbt. Trotzdem ist die Auseinandersetzung mit dem Tod wichtig, weil sie zum menschlichen Leben gehört und viele psychologische, soziale und religiöse Fragen aufwirft.

Der Tod betrifft nicht nur die Person, die stirbt, sondern auch Angehörige, Freunde und die Gesellschaft. Der Verlust eines geliebten Menschen kann starke Gefühle wie Trauer, Angst, Hilflosigkeit und Einsamkeit auslösen. Gleichzeitig kann die Beschäftigung mit dem Tod Menschen dazu anregen, über den Sinn des Lebens nachzudenken und bewusster zu leben.

Die Psychologie beschäftigt sich mit den Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen von Menschen. Daher untersucht sie auch, wie Menschen den Tod wahrnehmen und wie sie mit Verlusten umgehen. Besonders wichtig sind dabei Themen wie Todesangst, Trauer und die Verarbeitung von belastenden Erfahrungen. Psychologische Forschung zeigt, dass Menschen sehr unterschiedlich auf den Tod reagieren. Während einige Menschen große Angst vor dem Tod haben, akzeptieren andere ihn als natürlichen Teil des Lebens.

Ein wichtiger psychologischer Ansatz ist die Logotherapie von Viktor E. Frankl. Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater, der die Erfahrung von Konzentrationslagern im Zweiten Weltkrieg überlebte. Aus seinen Erfahrungen entwickelte er die Überzeugung, dass der Mensch selbst in schwierigen Lebenssituationen einen Sinn finden kann. Nach Frankl ist die Suche nach Sinn eine der wichtigsten menschlichen Motivationen. Auch Leid, Krankheit und Tod können nach seiner Auffassung eine Bedeutung für das Leben haben.

Neben psychologischen Ansätzen prägen auch religiöse Vorstellungen den Umgang mit dem Tod. Viele Religionen beschäftigen sich mit Fragen nach dem Leben, dem Tod und einem möglichen Leben nach dem Tod. Religiöse Überzeugungen können Menschen Trost, Hoffnung und Orientierung geben. Besonders in Krisensituationen suchen viele Menschen Halt in ihrem Glauben.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema Tod aus psychologischer, religiöser und logotherapeutischer Sicht. Dabei werden zunächst die psychologischen Grundlagen des Todes erklärt. Anschließend werden Todesangst und Trauer näher betrachtet. Danach folgt eine Darstellung religiöser Sichtweisen auf den Tod. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Logotherapie nach Viktor Frankl und ihrer Bedeutung für den Umgang mit Sterblichkeit. Das Herzstück der Arbeit bildet Kapitel 7: Dort zeige ich an einem realen, anonymisierten Fall aus meiner Praxisausbildung, wie logotherapeutische Konzepte in der Trauerbegleitung konkret angewendet werden. Abschließend werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst und diskutiert.

### **Ziel der Arbeit**

Das Ziel dieser Arbeit ist es, den Tod aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zu zeigen, welche Bedeutung er für den Menschen hat. Dabei soll untersucht werden, wie Menschen mit der eigenen Sterblichkeit und dem Verlust anderer Menschen umgehen. Außerdem soll dargestellt werden, welche Rolle Sinnfindung und religiöse Überzeugungen bei der Bewältigung von Tod und Trauer spielen.

### **Forschungsfrage**

Welche Bedeutung hat der Tod aus psychologischer, religiöser und logotherapeutischer Sicht, und wie kann die Logotherapie nach Viktor Frankl Menschen im Umgang mit Sterblichkeit und Verlust unterstützen?

### **Persönliche Motivation**

Die Entscheidung, meine Diplomarbeit über den Tod zu schreiben, hat sowohl persönliche als auch berufliche Gründe. Mein Bruder verstarb im Alter von nur 15 Jahren. Ich selbst war damals erst 13 Jahre alt. In diesem Alter konnte ich den Tod noch nicht vollständig verstehen. Ich wusste zwar, dass mein Bruder nicht mehr da war, aber ich konnte noch nicht begreifen, dass er nie wieder zurückkommen würde.

Auch in meiner Familie wird bis heute nur selten über den Tod gesprochen. Nach dem Verlust meines Bruders war dieses Thema für alle sehr schmerzhaft. Deshalb wurde oft geschwiegen. Heute bin ich dankbar, dass ich als erwachsene Frau meine eigene Meinung bilden und offen über den Tod sprechen kann.

Während meiner Ausbildung zur Pflegehelferin begann ich, mich intensiv mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen. Im Unterricht lernte ich viel über die letzte Lebensphase eines Menschen und über die Veränderungen, die beim Sterben auftreten. Ich

war nicht erschrocken, sondern neugierig. Ich wollte verstehen, warum der Tod in unserer Gesellschaft so häufig verdrängt wird.

Während eines Praktikums in einer Privatklinik machte ich eine Erfahrung, die mich bis heute begleitet. Ein Patient verstarb während meiner Schicht, und ich war in diesem Moment bei ihm. Meine Kolleginnen und Kollegen wollten mich aus dem Zimmer schicken, weil ich noch in der Ausbildung war. Ich bat jedoch darum, bleiben zu dürfen und bei der Versorgung der Verstorbenen mitzuhelfen. Dieses Erlebnis hat meine Sicht auf den Tod nachhaltig verändert. Ich habe dabei keine Angst verspürt, sondern vor allem Respekt vor diesem besonderen Moment des Lebens.

Im Mai 2026 später verlor ich meinen Cousin, der für mich wie ein großer Bruder war. Er war erst 45 Jahre alt und verstarb innerhalb weniger Wochen an einer Krebserkrankung. Sein Tod traf unsere Familie sehr schwer.

Zum ersten Mal konnte ich als erwachsene Frau bewusst Abschied von einem geliebten Menschen nehmen. Im Gegensatz zum Tod meines Bruders verstand ich nun, was der Tod wirklich bedeutet. Ich nahm an der Beerdigung teil und erlebte den Abschied ganz bewusst. Diese Erfahrung war sehr schmerzhaft, gleichzeitig aber auch wichtig für meinen persönlichen Trauerprozess.

Heute glaube ich, dass der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen nicht verschwindet. Vielmehr lernen wir, mit diesem Schmerz zu leben. Das Leben geht weiter, doch die Erinnerungen bleiben für immer ein Teil von uns.

Aus all meinen persönlichen Erlebnissen und meinen Erfahrungen als Pflegehelferin entstand der Wunsch, diese Diplomarbeit zu schreiben. Ich möchte dazu beitragen, dass der Tod kein Tabuthema bleibt. Meiner Meinung nach sollte offen über Sterben, Trauer und Abschied gesprochen werden. Der Tod gehört zum Leben – und gerade deshalb verdient er Würde, Respekt und Menschlichkeit.

## **2. Der Tod aus psychologischer Sicht**

Der Tod ist nicht nur ein biologisches Ereignis, sondern auch ein psychologisches und soziales Phänomen. Jeder Mensch weiß, dass sein Leben irgendwann endet. Dieses Erkenntnis unterscheidet den Menschen von vielen anderen Lebewesen. Das Bewusstsein über die eigene Sterblichkeit beeinflusst Gedanken, Gefühle und Entscheidungen im Alltag.

In der Psychologie wird untersucht, wie Menschen über den Tod denken, welche Gefühle er auslöst und wie Menschen mit Verlusten umgehen. Der Tod kann Angst, Trauer und Unsicherheit hervorrufen, aber auch dazu führen, dass Menschen ihr Leben bewusster gestalten. Viele psychologische Theorien beschäftigen sich mit der Frage, warum Menschen unterschiedlich auf die Endlichkeit des Lebens reagieren.

### **2.1 Das Verständnis des Todes**

Das Verständnis des Todes entwickelt sich bereits in der Kindheit. Kleine Kinder betrachten den Tod oft als etwas Vorübergehendes. Erst mit zunehmendem Alter erkennen sie, dass der Tod endgültig und unumkehrbar ist. Nach psychologischen Untersuchungen entwickeln Kinder schrittweise vier wichtige Erkenntnisse über den Tod (in Anlehnung an Yalom, 2010, S. 100–127):

- Der Tod ist endgültig.
- Der Tod betrifft alle Lebewesen.
- Der Tod kann nicht rückgängig gemacht werden.
- Nach dem Tod enden die körperlichen Funktionen.

Dieses Verständnis verändert sich im Laufe des Lebens und wird durch Familie, Kultur, Religion und persönliche Erfahrungen beeinflusst.

Oft beginnt die intensive Auseinandersetzung erst mit einer schweren Krankheit oder einem Todesfall in der Familie. Solche Erfahrungen können das Denken über das Leben grundlegend verändern.

Was heißt das für die Beratung? Die jeweilige Entwicklungsstufe und Sprache der Klientin oder des Klienten ernst zu nehmen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen geht es nicht darum, fertige Antworten vorzugeben, sondern behutsam zu klären, welche Fragen, Ängste und Sinnbezüge bereits zugänglich sind.

## **2.2 Die Bedeutung der Sterblichkeit für den Menschen**

Das Wissen um die eigene Sterblichkeit hat einen großen Einfluss auf das menschliche Verhalten. Einerseits kann dieses Wissen Angst auslösen. Andererseits kann es Menschen motivieren, ihre Ziele zu verfolgen und ihr Leben sinnvoll zu gestalten.

Der amerikanische Psychotherapeut Irvin D. Yalom beschreibt den Tod als eine der grundlegenden existenziellen Herausforderungen des Menschen (vgl. Yalom, 2010, S. 45–72). Nach seiner Ansicht beeinflusst die Angst vor dem Tod viele Entscheidungen im Leben, auch wenn Menschen sich dessen nicht immer bewusst sind.

Menschen versuchen häufig, sich vor Gedanken an den Tod zu schützen. Dies geschieht beispielsweise durch Ablenkung, Arbeit, Konsum oder die Konzentration auf den Alltag. Solche Strategien können kurzfristig hilfreich sein, verhindern jedoch oft eine tiefere Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit.

Die Logotherapie versteht die Sterblichkeit deshalb nicht nur als Belastung, sondern auch als Hinweis auf Verantwortung: Was jetzt gelebt, geklärt oder gestaltet werden kann, erhält durch die Begrenztheit des Lebens besonderes Gewicht.

## **2.3 Gesellschaftlicher Umgang mit dem Tod**

In früheren Zeiten war der Tod stärker in das tägliche Leben eingebunden. Menschen starben häufig zu Hause im Kreis ihrer Familien. Kinder kamen früh mit Sterben und Trauer in Kontakt.

Heute findet Sterben oft in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen statt. Dadurch wird der Tod für viele Menschen weniger sichtbar. Zugleich gilt das Thema in modernen Gesellschaften vielfach als Tabu (vgl. Kübler-Ross, 2018).

Diese Entwicklung kann dazu führen, dass Menschen sich unsicher fühlen, wenn sie mit Tod und Trauer konfrontiert werden. Viele wissen nicht, wie sie mit sterbenden Menschen sprechen oder Trauernde unterstützen sollen.

Dennoch ist in den letzten Jahren ein wachsendes Interesse an Themen wie Palliativmedizin, Hospizarbeit und Trauerbegleitung zu beobachten. Offenbar beginnt die Gesellschaft, sich wieder intensiver mit Fragen des Sterbens auseinanderzusetzen.

In der Beratung kann die Logotherapie hier einen geschützten Gesprächsraum eröffnen, in dem Tod und Sterben nicht tabuisiert werden müssen. So können verdrängte

Fragen wieder besprechbar werden und in konkrete Entscheidungen und persönliche Werte münden.

## **2.4 Existenzielle Fragen**

Der Tod führt häufig zu grundlegenden Fragen über das Leben. Menschen fragen sich:

- Warum leben wir?
- Welchen Sinn hat unser Leben?
- Was bleibt nach dem Tod?
- Welche Spuren hinterlassen wir?

Solche Fragen werden als existenzielle Fragen bezeichnet. Sie betreffen die menschliche Existenz und begleiten viele Menschen besonders in Krisenzeiten.

Psychologische Forschungen zeigen, dass Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben erkennen, häufig besser mit belastenden Situationen umgehen können (vgl. Frankl, 2016; Yalom, 2010). Dies ist einer der Gründe, weshalb die Sinnfrage in der Logotherapie nach Viktor Frankl so zentral ist.

Praktisch kann dies etwa im sokratischen Gespräch geschehen: Die Beraterin oder der Berater fragt nicht abstrakt nach „dem Sinn des Todes“, sondern danach, welche Aufgabe, Beziehung oder Haltung in der konkreten Situation noch möglich und verantwortbar ist.

## **2.5 Die psychologische Bedeutung des Todes**

Aus psychologischer Sicht hat der Tod eine doppelte Bedeutung. Einerseits stellt er eine Quelle von Angst und Unsicherheit dar. Andererseits kann die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit zu persönlichem Wachstum führen (vgl. Becker, 1973, zit. nach Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2016).

Menschen, die sich bewusst mit dem Tod beschäftigen, entwickeln oft eine stärkere Wertschätzung für Beziehungen, Gesundheit und persönliche Ziele. Viele berichten nach Krisenerfahrungen von einer neuen Sicht auf das Leben und von einer größeren Dankbarkeit für alltägliche Erfahrungen.

Der Tod ist damit mehr als das Ende des Lebens: Er beeinflusst auch die Art und Weise, wie Menschen ihr Leben gestalten und welche Werte sie als wichtig ansehen.

### **Zwischenfazit**

Die Psychologie betrachtet den Tod als ein Ereignis mit weitreichenden Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen. Das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit kann Angst auslösen, aber auch zu persönlicher Entwicklung führen. Die Art und Weise, wie Menschen mit dem Tod umgehen, wird von individuellen Erfahrungen, gesellschaftlichen Einflüssen und persönlichen Überzeugungen geprägt.

### **3. Todesangst – Ursachen, Formen und Auswirkungen**

Die Angst vor dem Tod gehört zu den stärksten menschlichen Grundängsten. Fast jeder Mensch denkt im Laufe seines Lebens über die eigene Sterblichkeit nach. Dabei können unterschiedliche Gefühle entstehen, wie Unsicherheit, Angst, Traurigkeit oder Hilflosigkeit. Die sogenannte Todesangst ist ein wichtiges Forschungsgebiet der Psychologie, weil sie das Denken, Fühlen und Verhalten von Menschen stark beeinflussen kann.

Todesangst bedeutet nicht nur die Angst vor dem Tod selbst. Oft gilt die Angst eher dem Sterbeprozess: den Schmerzen, dem Verlust der Selbstständigkeit oder dem Gedanken, geliebte Menschen zurückzulassen. Andere fürchten sich vor dem Unbekannten und stellen sich Fragen darüber, was nach dem Tod geschieht.

In der Psychologie wird davon ausgegangen, dass Todesangst ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens ist. Sie entsteht durch das Bewusstsein, dass das Leben begrenzt ist. Dieses Wissen begleitet Menschen oft unbewusst und beeinflusst viele Entscheidungen im Alltag.

#### **3.1 Ursachen der Todesangst**

Die Ursachen von Todesangst sind vielfältig. Jeder Mensch erlebt und verarbeitet die Vorstellung des Todes auf unterschiedliche Weise. Dabei wirken persönliche Erfahrungen, Erziehung, kulturelle Einflüsse und religiöse Überzeugungen zusammen.

Eine häufige Ursache ist die Angst vor dem Verlust der eigenen Existenz. Dass das eigene Bewusstsein irgendwann endet, ist für die meisten schwer vorstellbar. Diese Vorstellung kann Unsicherheit und Angst auslösen.

Eine weitere Ursache ist die Angst vor Kontrollverlust. Im Alltag versuchen Menschen oft, ihr Leben zu planen und zu kontrollieren. Der Tod erinnert jedoch daran, dass nicht alles kontrollierbar ist. Dies kann Gefühle von Ohnmacht hervorrufen.

Auch belastende Erfahrungen können die Todesangst verstärken. Dazu gehören schwere Krankheiten, Unfälle oder der Tod nahestehender Personen. Solche Ereignisse machen die eigene Sterblichkeit besonders deutlich.

Auch die persönliche Lebenszufriedenheit hat Einfluss. Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erleben, berichten häufig von einer geringeren Angst vor dem Tod. Personen,

die ungelöste Konflikte oder unerfüllte Lebensziele haben, empfinden dagegen oft stärkere Ängste (vgl. Yalom, 2010).

In der logotherapeutischen Praxis kann Todesangst daher auch als Signal verstanden werden: Sie verweist häufig auf unerledigte Beziehungen, unausgesprochene Werte oder offene Aufgaben.

### **3.2 Verschiedene Formen der Todesangst**

Die Todesangst kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen. In der Literatur werden verschiedene Formen unterschieden (vgl. Yalom, 2010; Worden, 2025):

#### ***Angst vor dem Sterben***

Nicht der Tod selbst, sondern das Sterben macht vielen am meisten Angst. Sie haben Angst vor Schmerzen, Krankheit oder dem Verlust ihrer körperlichen Fähigkeiten.

#### ***Angst vor dem Verlust nahestehender Menschen***

Der Gedanke, einen geliebten Menschen zu verlieren, kann starke emotionale Belastungen verursachen. Diese Form der Angst tritt häufig bereits lange vor einem tatsächlichen Verlust auf.

#### ***Angst vor dem Unbekannten***

Da niemand mit Sicherheit weiß, was nach dem Tod geschieht, erleben viele Menschen Unsicherheit. Diese Ungewissheit kann Ängste verstärken.

#### ***Angst vor Bedeutungslosigkeit***

Einige Menschen sorgen sich darüber, ob ihr Leben einen bleibenden Wert hatte. Sie fragen sich, ob sie etwas Wichtiges hinterlassen oder einen Beitrag für andere Menschen geleistet haben.

Für die Beratung ist diese Unterscheidung hilfreich, weil nicht jede Form der Todesangst dieselbe Intervention braucht. Während beim Sterbeprozess zunächst Stabilisierung und Entlastung im Vordergrund stehen können, öffnet die Angst vor Bedeutungslosigkeit eher den Zugang zur Sinn- und Wertearbeit.

### **3.3 Die Terror-Management-Theorie**

Eine bekannte psychologische Theorie zur Todesangst ist die Terror-Management-Theorie. Diese wurde Ende der 1980er-Jahre von den Psychologen Jeff Greenberg, Sheldon Solomon und Tom Pyszczynski entwickelt (vgl. Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2016; Stangl, 2017), aufbauend auf Ernest Beckers Überlegungen zur

Todesverleugnung (vgl. Becker, 1973, zit. nach Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2016).

Die Theorie geht davon aus, dass Menschen das Bewusstsein ihrer Sterblichkeit als belastend erleben. Um mit dieser Belastung umzugehen, entwickeln sie Schutzmechanismen. Dazu gehören kulturelle Werte, religiöse Überzeugungen und persönliche Lebensziele.

Menschen suchen nach etwas, das größer ist als sie selbst. Dies kann Familie, Religion, Beruf oder gesellschaftliches Engagement sein. Solche Sinnsysteme helfen dabei, die Angst vor dem Tod zu verringern (vgl. Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2016). Die empirische Befundlage zur Theorie ist allerdings nicht einheitlich: Während Solomon, Greenberg und Pyszczynski (2016) zahlreiche stützende Studien anführen, wird in der Literatur auch methodische Kritik geübt und auf uneinheitliche Replikationsergebnisse hingewiesen (vgl. Devekiran, 2016, Online-Leseprobe). Da es sich bei letzterer Quelle um eine nicht begutachtete Studienarbeit handelt, wird sie hier nur als ergänzender Hinweis und nicht als eigenständiger wissenschaftlicher Beleg herangezogen.

Die Terror-Management-Theorie zeigt, dass die Suche nach Sinn eng mit dem Umgang mit der eigenen Sterblichkeit verbunden ist. Dieser Gedanke findet sich auch in der Logotherapie von Viktor Frankl wieder.

Aus logotherapeutischer Sicht ist dabei weniger die Verteidigung einer Weltanschauung entscheidend, sondern die Frage, ob ein Mensch einen persönlichen Sinnbezug findet, der nicht nur Angst abwehrt, sondern Verantwortung und Wertverwirklichung ermöglicht.

### **3.4 Positive Aspekte der Auseinandersetzung mit dem Tod**

Obwohl Todesangst oft als negativ erlebt wird, kann die Beschäftigung mit dem Tod auch positive Folgen haben.

Viele Menschen beginnen nach schwierigen Erfahrungen, ihr Leben bewusster wahrzunehmen. Sie setzen neue Prioritäten und konzentrieren sich stärker auf Beziehungen, Gesundheit und persönliche Werte.

Die Erkenntnis, dass das Leben begrenzt ist, kann dazu motivieren:

- wichtige Entscheidungen nicht aufzuschieben,

- Beziehungen zu pflegen,
- persönliche Ziele zu verfolgen,
- bewusster im Moment zu leben,
- dem eigenen Leben mehr Sinn zu geben.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod ruft also nicht nur Angst hervor, sondern kann auch persönliches Wachstum fördern.

Die Logotherapie würde dieses Wachstum jedoch nicht als bloßes „positives Denken“ verstehen. Entscheidend ist vielmehr, ob aus der Konfrontation mit der Endlichkeit konkrete Werte, Entscheidungen oder Einstellungsänderungen hervorgehen.

### **3.5 Todesangst und die Logotherapie**

Viktor Frankl betrachtete die Todesangst nicht als etwas, das vollständig beseitigt werden muss. Vielmehr sah er sie als Hinweis auf die Endlichkeit des Lebens.

Nach Frankl erhält das Leben gerade durch seine Begrenztheit einen besonderen Wert. Jeder Augenblick ist einmalig und kann nicht wiederholt werden. Deshalb trägt jeder Mensch Verantwortung dafür, wie er seine Lebenszeit nutzt.

Die Logotherapie versucht nicht, den Tod zu verdrängen. Stattdessen hilft sie Menschen dabei, trotz der Endlichkeit Sinn und Hoffnung zu finden. Die Frage lautet nicht nur: „Wie lange werde ich leben?“, sondern auch: „Wie möchte ich mein Leben gestalten?“

In der Beratung darf dieser Perspektivwechsel erst dann angeboten werden, wenn Angst und Leid ausreichend gewürdigt wurden; andernfalls bestünde die Gefahr, die Not der betroffenen Person vorschnell zu übergehen.

#### **Zwischenfazit**

Die Todesangst ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Sie kann durch verschiedene Faktoren entstehen und unterschiedliche Formen annehmen. Die psychologische Forschung zeigt aber auch, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod zu persönlicher Entwicklung und Sinnfindung beitragen kann. Besonders die Logotherapie nach Viktor Frankl betont, dass die Endlichkeit des Lebens dem menschlichen Dasein Bedeutung verleiht.

## **4. Trauer und Verlustbewältigung**

Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den schmerzhaftesten Erfahrungen im Leben. Der Tod eines Familienmitglieds, eines Partners oder eines engen Freundes kann starke emotionale Reaktionen auslösen. Trauer ist dabei eine natürliche und notwendige Reaktion auf Verlust. Sie hilft Menschen, sich an die neue Lebenssituation anzupassen und den Verlust Schritt für Schritt zu verarbeiten.

Früher wurde Trauer oft als Zeichen von Schwäche angesehen. Heute weiß man aus psychologischen Forschungen, dass Trauer ein wichtiger Bestandteil der seelischen Gesundheit ist. Menschen, die ihre Gefühle zulassen und verarbeiten können, haben häufig bessere Möglichkeiten, mit dem Verlust umzugehen.

Trauer betrifft nicht nur die Gefühle, sondern auch den Körper, das Denken und das soziale Leben. Viele Trauernde berichten von Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Appetitlosigkeit oder starker Erschöpfung. Diese Reaktionen sind in den meisten Fällen normale Bestandteile eines Trauerprozesses.

### **4.1 Was ist Trauer?**

Trauer ist die emotionale Antwort auf einen Verlust. Sie tritt nicht nur nach dem Tod eines Menschen auf. Auch Trennungen, schwere Erkrankungen oder andere bedeutende Verluste können Trauer auslösen.

Jeder Mensch trauert anders. Es gibt keine richtige oder falsche Art zu trauern. Manche Menschen sprechen offen über ihre Gefühle, während andere ihre Emotionen eher für sich behalten. Einige Menschen weinen häufig, andere zeigen ihre Trauer auf ruhigere Weise.

Die Dauer der Trauer ist ebenfalls unterschiedlich. Während einige Menschen nach einigen Monaten wieder Stabilität finden, benötigen andere mehrere Jahre, um einen Verlust zu verarbeiten. Dies hängt von vielen Faktoren ab, beispielsweise von der Beziehung zur verstorbenen Person, den Lebensumständen und der vorhandenen Unterstützung durch Familie und Freunde.

Die Logotherapie sieht Trauer deshalb nicht als Störung, die möglichst rasch beendet werden muss. Sie kann vielmehr Ausdruck einer bedeutsamen Beziehung sein und damit ein wichtiger Zugang zu Erlebniswerten, Liebe und bleibender Verbundenheit.

## **4.2 Das Trauermodell von Elisabeth Kübler-Ross**

Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross entwickelte eines der bekanntesten Modelle im Bereich von Tod und Trauer. In diesem Modell werden fünf Phasen im Umgang mit Sterben beziehungsweise Verlust beschrieben (vgl. Kübler-Ross, 2018; betanet, o. J.). Erstmals veröffentlicht wurde das Modell 1969 in ihrem Werk „On Death and Dying“, das auf Deutsch unter dem Titel „Interviews mit Sterbenden“ erschien (vgl. Kübler-Ross, 2018).

### **1. Nicht-Wahrhaben-Wollen**

Zu Beginn fällt es vielen Menschen schwer, den Verlust zu akzeptieren. Die Nachricht erscheint unwirklich. Betroffene können sich fühlen, als würden sie sich in einem schlechten Traum befinden.

### **2. Zorn**

Nach dem ersten Schock entstehen häufig Gefühle von Wut und Ärger. Diese Wut kann sich gegen Ärzte, Angehörige, das Schicksal oder sogar gegen die verstorbene Person richten.

### **3. Verhandeln**

In dieser Phase beschäftigen sich Menschen oft mit Gedanken darüber, was sie hätten anders machen können. Sie fragen sich, ob der Verlust vielleicht hätte verhindert werden können.

### **4. Depression**

Die Realität des Verlustes wird immer deutlicher. Gefühle von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit treten stärker in den Vordergrund.

### **5. Akzeptanz**

Schließlich gelingt es vielen Menschen, den Verlust anzunehmen. Das bedeutet nicht, dass die Trauer verschwindet. Betroffene lernen, mit dem Verlust zu leben und neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

In der modernen Trauerforschung wird betont, dass diese Phasen nicht bei allen Menschen gleich verlaufen (vgl. Worden, 2025). Manche Phasen können übersprungen werden oder mehrfach auftreten.

Für die Beratungspraxis ist deshalb Vorsicht geboten: Die Phasen können Orientierung geben, dürfen aber nicht als starres Schema verwendet werden. Logotherapeutisch bleibt entscheidend, was die trauernde Person im jeweiligen Moment erlebt und welche Sinnmöglichkeiten sich daraus ergeben können.

### **4.3 Moderne Trauerforschung**

Aktuelle Forschungen zeigen, dass Trauer kein linearer Prozess ist. Menschen bewegen sich oft zwischen verschiedenen Gefühlen und Gedanken hin und her.

Die moderne Trauerforschung geht davon aus, dass Trauernde zwei wichtige Aufgaben bewältigen müssen:

- die Realität des Verlustes akzeptieren,
- ein neues Leben ohne die verstorbene Person gestalten.

Dabei ist es wichtig, dass die Erinnerung an die verstorbene Person nicht verloren geht. Vielen hilft es, Erinnerungen zu bewahren und die Beziehung innerlich weiterzuführen.

Kachler beschreibt einen solchen Ansatz als Weiterleben einer neuen, inneren Beziehung zum verstorbenen Menschen (vgl. Kachler, 2017, S. 9–11). Es bedeutet, dass die emotionale Verbindung zu einem verstorbenen Menschen bestehen bleiben kann, auch wenn die Person nicht mehr lebt.

Kachler beschreibt dieses Weiterleben der Beziehung so: *„In ihr spiegelt sich, was unsere Seele eigentlich will: Mit den Toten weiterleben.“* (Kachler, 2017, S. 9–11)

### **4.4 Faktoren für eine gesunde Trauerbewältigung**

Verschiedene Faktoren können Menschen bei der Verarbeitung eines Verlustes unterstützen.

#### ***Soziale Unterstützung***

Familie, Freunde und andere Bezugspersonen sind hier oft die erste Stütze. Gespräche und gemeinsame Erinnerungen können helfen, Gefühle auszudrücken und Einsamkeit zu verringern.

#### ***Rituale***

Beerdigungen, Gedenkfeiern und religiöse Zeremonien geben vielen Menschen Halt. Sie ermöglichen einen bewussten Abschied und schaffen Raum für Trauer.

#### ***Glaube und Spiritualität***

Religiöse Überzeugungen können Trost spenden. Der Gedanke, dass der Tod nicht das endgültige Ende ist, gibt vielen Hoffnung.

### **Psychologische Unterstützung**

Wenn die Trauer besonders belastend wird, können psychologische Beratung oder Psychotherapie hilfreich sein. Professionelle Unterstützung hilft dabei, Gefühle zu verstehen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

In einer logotherapeutischen Begleitung können solche unterstützenden Faktoren den drei Wertekategorien zugeordnet werden: Rituale und Erinnerungen stärken Erlebniswerte, konkrete Handlungen schöpferische Werte und der Umgang mit dem Unveränderlichen Einstellungswerte.

## **4.5 Trauer aus Sicht der Logotherapie**

Trauer hat auch in der Logotherapie einen festen Platz. Viktor Frankl betonte, dass Leid und Verlust zum menschlichen Leben gehören. Entscheidend sei jedoch die Haltung, die Menschen gegenüber ihrem Schicksal einnehmen.

Nach Frankl kann selbst eine schmerzhaft Erfahrung einen Sinn erhalten. Dies bedeutet nicht, dass der Verlust gutgeheißen wird. Es geht darum, einen Weg zu finden, mit dem Leid umzugehen und daran persönlich zu wachsen.

Manche entdecken nach einem schweren Verlust neue Werte, tiefere Beziehungen oder eine stärkere Wertschätzung des Lebens. Die Logotherapie unterstützt Menschen dabei, solche Sinnmöglichkeiten zu erkennen.

Frankl war überzeugt, dass die Liebe zu einem verstorbenen Menschen nicht verloren geht. Die gemeinsam erlebten Momente bleiben Teil der persönlichen Lebensgeschichte und können dem Leben weiterhin Bedeutung geben. Elisabeth Lukas, die bekannteste Schülerin Frankls, hat diesen Gedanken für die Trauerbegleitung weiter ausgeführt: Die Liebe zu einem verstorbenen Menschen endet nicht mit dem Tod, sondern lebt in der Trauer weiter und kann selbst zu einer tragenden Sinnquelle werden (vgl. Lukas, 2019).

Lukas bringt diese Erkenntnis pointiert zum Ausdruck: *„Ja, Trauernde sind Wissende, in vielerlei Hinsicht. Doch seltsam: Das nicht abzuschüttelnde Wissen um das Verlorene kann ihnen bei der Bewältigung ihres Leidens helfen.“* (Lukas, 2019, Klappentext)

Damit bietet die Logotherapie trauernden Menschen keine Erklärung, warum ein Verlust geschehen musste. Sie fragt vielmehr, wie die Liebe, die Beziehung und die gemeinsamen Werte im weiteren Leben verantwortlich bewahrt werden können.

### **Zwischenfazit**

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust und ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Obwohl Trauer oft mit Schmerz verbunden ist, kann sie langfristig zur persönlichen Entwicklung beitragen. Moderne psychologische Ansätze und die Logotherapie nach Viktor Frankl zeigen, dass Menschen lernen können, mit Verlusten umzugehen und trotz schwerer Erfahrungen Sinn im Leben zu finden.

## 5. Der Tod in den Religionen

Der Tod ist nicht nur ein Thema der Psychologie, sondern auch ein zentrales Thema vieler Religionen. Seit Jahrtausenden versuchen Menschen, Antworten auf Fragen über Sterben, Tod und ein mögliches Leben nach dem Tod zu finden. Religiöse Vorstellungen helfen vielen Menschen dabei, mit Angst, Trauer und Unsicherheit umzugehen.

Obwohl sich die einzelnen Religionen in ihren Lehren unterscheiden, beschäftigen sie sich alle mit ähnlichen Fragen:

- Was geschieht nach dem Tod?
- Gibt es ein Leben nach dem Tod?
- Welchen Sinn hat das menschliche Leben?
- Wie soll der Mensch leben?

Für viele Gläubige bietet die Religion Hoffnung, Trost und Orientierung. Besonders in Zeiten von Krankheit, Verlust und Trauer kann der Glaube eine wichtige Unterstützung sein.

### 5.1 Der Tod im Christentum

Das Christentum gehört zu den größten Religionen der Welt. Für Christen bedeutet der Tod nicht das endgültige Ende des Menschen. Im Mittelpunkt des christlichen Glaubens steht die Auferstehung von Jesus Christus.

Christen glauben, dass Jesus nach seinem Tod von den Toten auferstanden ist. Dadurch entstand die Hoffnung auf ein ewiges Leben bei Gott. Der Tod wird daher als Übergang in eine andere Form des Daseins verstanden (vgl. Heller, 2012).

In der Bibel finden sich viele Aussagen über Hoffnung und ewiges Leben. Besonders bekannt ist die Aussage Jesu im Johannesevangelium:

*„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.“ (Johannes 11,25)*

Aus christlicher Sicht besitzt jeder Mensch eine unantastbare Würde, weil er von Gott geschaffen wurde. Deshalb wird das Leben als wertvoll angesehen und soll verantwortungsvoll gestaltet werden.

Bei einer christlichen Beerdigung stehen Gebete, Trost und die Hoffnung auf Auferstehung im Mittelpunkt. Angehörige sollen dadurch Kraft und Zuversicht erhalten.

Für die logotherapeutische Beratung kann der christliche Glaube eine wichtige Sinnquelle sein, sofern die ratsuchende Person selbst daran anknüpft. Die Aufgabe der Beraterin oder des Beraters besteht nicht darin, religiöse Deutungen vorzugeben, sondern vorhandene Hoffnungs- und Wertquellen respektvoll zu würdigen.

## 5.2 Der Tod im Islam

Auch der Islam beschäftigt sich intensiv mit dem Tod. Muslime glauben, dass das irdische Leben nur ein Teil der menschlichen Existenz ist. Nach dem Tod beginnt das Leben im Jenseits (vgl. Heller, 2012).

Nach islamischem Glauben wird jeder Mensch nach seinem Tod von Gott beurteilt. Gute Taten, Glaube und das Verhalten gegenüber anderen Menschen haben dabei eine große Bedeutung.

Der Tod wird als von Gott bestimmter Zeitpunkt verstanden. Deshalb versuchen viele Muslime, ihn als Teil des göttlichen Plans zu akzeptieren.

Im Koran wird betont, dass jeder Mensch sterben muss:

*„Jede Seele wird den Tod kosten.“ (Sure 3:185)*

Viele Muslime finden Trost in der Überzeugung, dass das Leben nach dem Tod weitergeht und dass gerechte Menschen mit Gottes Barmherzigkeit rechnen dürfen.

Bei islamischen Bestattungen wird großer Wert auf Respekt, Reinheit und Würde gelegt. Die Verstorbenen werden traditionell möglichst bald nach dem Tod beerdigt.

Für die Beratung zählt dabei weniger die Lehre selbst als das, was sie der einzelnen Person gibt: Annahme, Vertrauen, Halt. Religiöse Begriffe dürfen dabei nicht schematisch verwendet werden.

## 5.3 Der Tod im Judentum

Das Judentum gehört zu den ältesten monotheistischen Religionen der Welt. Auch hier wird das Leben als Geschenk Gottes betrachtet.

Im Mittelpunkt steht weniger eine einheitlich festgelegte Vorstellung vom Jenseits als vielmehr die Verantwortung im Leben: Das Judentum kennt Vorstellungen vom Leben nach dem Tod, ist aber stark auf das Hier und Jetzt ausgerichtet (vgl. Almekias-Siegl, 2020). Jüdische Traditionen betonen die Bedeutung eines gerechten und moralischen Lebens.

Der Tod wird als natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens angesehen. Großen Wert legt das Judentum auf die Erinnerung an die Verstorbenen.

Nach einer Beerdigung gibt es verschiedene Trauerrituale, die den Angehörigen helfen sollen, ihren Verlust zu verarbeiten. Besonders bekannt ist die sogenannte „Schiwa“, eine siebentägige Trauerzeit nach der Beerdigung, in der nahe Angehörige gemeinsam trauern und Besuch empfangen (vgl. Zentralrat der Juden in Deutschland, o. J.).

Die Erinnerung an Verstorbene wird im Judentum als wichtiger Teil der religiösen Gemeinschaft betrachtet.

Aus logotherapeutischer Sicht ist besonders dieser Erinnerungsaspekt bedeutsam: Das Vergangene wird nicht ausgelöscht, sondern bleibt als gelebter Wert und als Teil der persönlichen und gemeinschaftlichen Geschichte erhalten.

#### **5.4 Der Tod im Buddhismus**

Der Buddhismus unterscheidet sich in einigen Punkten deutlich von den monotheistischen Religionen.

Buddhisten glauben an den Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Dieser Kreislauf wird als Samsara bezeichnet (vgl. Heller, 2012).

Nach buddhistischer Auffassung beeinflussen die Handlungen eines Menschen sein zukünftiges Leben. Dieses Prinzip wird Karma genannt.

Das Ziel des Buddhismus besteht darin, den Kreislauf der Wiedergeburt zu überwinden und einen Zustand vollständiger Befreiung zu erreichen, der als Nirwana bezeichnet wird.

Der Tod wird nicht als endgültiges Ende betrachtet, sondern als Übergang in eine neue Existenzform. Deshalb versuchen viele Buddhisten, dem Tod mit Gelassenheit zu begegnen.

Meditation und spirituelle Übungen sollen helfen, die Vergänglichkeit des Lebens anzunehmen und innere Ruhe zu entwickeln.

Für eine sinnorientierte Begleitung kann der buddhistische Umgang mit Vergänglichkeit hilfreich sein, wenn er der betroffenen Person entspricht. Er kann dabei unterstützen, zwischen unveränderlichem Schicksal und innerer Haltung zu unterscheiden.

## **5.5 Gemeinsamkeiten der Religionen**

Aus den zuvor dargestellten religiösen Perspektiven ergeben sich mehrere Gemeinsamkeiten:

- Das menschliche Leben besitzt einen besonderen Wert.
- In vielen religiösen Traditionen wird der Tod nicht nur als biologisches Ende verstanden, sondern auch im Zusammenhang mit Übergang, Jenseitshoffnung, Ritualen und Gemeinschaft gedeutet (vgl. ZDF, 2022).
- Hoffnung spielt eine zentrale Rolle.
- Gemeinschaft und Unterstützung sind wichtig.
- Rituale helfen bei der Bewältigung von Verlust und Trauer.

Religionen bieten vielen Menschen Orientierung und helfen dabei, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen.

Für die Logotherapie sind diese Gemeinsamkeiten deshalb bedeutsam, weil sie zeigen, dass Menschen Sinn häufig in größeren Zusammenhängen suchen: in Gemeinschaft, Ritual, Hoffnung, Erinnerung und Verantwortung.

## **5.6 Religion, Sinn und Bewältigung**

Religiöse und spirituelle Überzeugungen können in Krisen Trost spenden und das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein.

Besonders bei Krankheit, Trauer und Sterben suchen viele Menschen nach Antworten auf die Sinnfrage. Religionen bieten unterschiedliche Antworten auf diese Fragen und können dadurch zur psychischen Stabilität beitragen.

Auch Viktor Frankl betonte die Bedeutung von Sinn und spirituellen Werten. Obwohl die Logotherapie keine religiöse Therapie ist, erkennt sie an, dass Glauben und Spiritualität für viele Menschen wichtige Quellen von Sinn darstellen.

In der Beratungspraxis bedeutet dies, religiöse Ressourcen weder zu ignorieren noch aufzudrängen. Logotherapeutisch angemessen ist eine Haltung, die die Weltanschauung der Klientin oder des Klienten ernst nimmt und daraus mögliche Sinnquellen erschließt.

In der Praxis können dafür einfache Fragen genügen:

- Was gibt Ihnen in dieser Zeit Halt?
- Gibt es etwas, das für Sie größer ist als Sie selbst?
- Welche Rituale oder Orte tun Ihnen gut?
- Was glauben Sie: Wo ist Ihr verstorbener Angehöriger jetzt?

**Zwischenfazit**

Religionen bieten unterschiedliche Erklärungen für den Tod und das Leben nach dem Tod. Trotz ihrer Unterschiede verfolgen sie ein ähnliches Ziel: Menschen Orientierung, Hoffnung und Trost zu geben. Für viele Menschen stellen religiöse Überzeugungen eine wichtige Hilfe im Umgang mit Angst, Verlust und Sterblichkeit dar. Die Gemeinsamkeiten zwischen Religion und Logotherapie zeigen zudem, dass die Suche nach Sinn ein grundlegendes menschliches Bedürfnis ist.

## 6. Viktor Frankl und die Grundlagen der Logotherapie

Die Logotherapie ist eine psychotherapeutische Richtung, die vom österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor Frankl entwickelt wurde. Das Wort „Logotherapie“ stammt vom griechischen Wort „Logos“, das unter anderem „Sinn“ bedeutet. Deshalb wird die Logotherapie oft als sinnorientierte Psychotherapie bezeichnet.

Im Mittelpunkt der Logotherapie steht die Überzeugung, dass jeder Mensch nach einem Sinn in seinem Leben sucht. Nach Frankl ist dieses Streben nach Sinn die wichtigste Motivation des Menschen. Selbst unter schwierigen Bedingungen kann der Mensch einen Sinn finden und dadurch Hoffnung und Lebensmut entwickeln.

Die Logotherapie entstand als Reaktion auf andere psychologische Schulen ihrer Zeit. Während die Psychoanalyse von Sigmund Freud die Suche nach Lust betonte und die Individualpsychologie von Alfred Adler das Streben nach Macht in den Mittelpunkt stellte, sah Frankl die Sinnsuche als die wichtigste Kraft des Menschen.

### 6.1 Das Leben von Viktor Frankl

Viktor Emil Frankl wurde am 26. März 1905 in Wien geboren. Schon früh interessierte er sich für Philosophie, Psychologie und die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Nach seinem Medizinstudium arbeitete er als Neurologe und Psychiater. Während des Zweiten Weltkriegs wurde Frankl zusammen mit seiner Familie in verschiedene Konzentrationslager deportiert. Dort verlor er seine Eltern, seinen Bruder und seine Ehefrau.

Die Erfahrungen in den Konzentrationslagern beeinflussten sein Denken nachhaltig. Frankl beobachtete, dass Menschen selbst unter extremen Bedingungen unterschiedlich auf ihr Schicksal reagierten. Einige verloren jede Hoffnung, während andere trotz Leid und Entbehrungen ihre innere Stärke bewahrten.

Nach seiner Befreiung entwickelte Frankl seine Erkenntnisse weiter und veröffentlichte zahlreiche Bücher. Sein bekanntestes Werk ist ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*, das weltweit Millionen Leserinnen und Leser erreichte (vgl. Frankl, 2021).

Frankl starb im Jahr 1997 in Wien. Seine Ideen beeinflussen bis heute die Psychologie, Psychotherapie und Seelsorge.

## 6.2 Der Wille zum Sinn

Das zentrale Konzept der Logotherapie ist der sogenannte Wille zum Sinn.

Nach Frankl besitzt jeder Mensch das Bedürfnis, seinem Leben einen Sinn zu geben. Dieser Wunsch ist stärker als das Streben nach Lust oder Erfolg. Menschen möchten wissen, warum sie leben und welchen Beitrag sie leisten können (vgl. Frankl, 2016).

Frankl verstand Sinnlosigkeit und innere Leere als zentrale seelische Herausforderung; die Logotherapie soll Menschen dabei unterstützen, Sinnmöglichkeiten wieder zu entdecken (vgl. Frankl, 2016).

Frankl bringt dies pointiert auf den Punkt: *„Weder sagt dem Menschen wie dem Tier ein Instinkt, was er muß, noch sagen ihm heute die Traditionen, was er soll, und es ist zu fürchten, daß er eines Tages nicht mehr wissen wird, was er will.“* (Frankl, 2016, S. 112)

Ein existenzielles Vakuum kann sich durch folgende Gefühle äußern:

- innere Leere,
- Orientierungslosigkeit,
- Hoffnungslosigkeit,
- Langeweile,
- Verlust von Lebensfreude.

Solche Gefühle treten oft in Krisenzeiten auf, nach Verlusten oder bei schweren Erkrankungen. Die Logotherapie versucht, Menschen dabei zu helfen, neue Sinnmöglichkeiten zu entdecken.

## 6.3 Die Freiheit des Willens

Ein weiteres Grundprinzip der Logotherapie ist die Freiheit des Willens.

Frankl betonte, dass Menschen nicht vollständig von ihren Umständen bestimmt werden. Zwar können äußere Bedingungen das Leben stark beeinflussen, dennoch besitzt jeder Mensch die Freiheit, eine Haltung gegenüber seinem Schicksal einzunehmen (vgl. Frankl, 2007).

Frankl selbst formuliert dies wie folgt: *„Die Freiheit des Menschen ist selbstverständlich nicht eine Freiheit von Bedingungen, sei es biologischen, sei es psychologischen oder soziologischen; sie ist überhaupt nicht eine Freiheit von etwas, sondern eine Freiheit zu etwas, nämlich die Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.“* (Frankl, 2007, S. 18)

Diese Freiheit zeigte sich für Frankl besonders während seiner Zeit im Konzentrationslager. Trotz unmenschlicher Bedingungen beobachtete er, dass manche Menschen ihre Menschlichkeit bewahrten und anderen halfen.

Im Zusammenhang mit dieser Freiheit wird häufig folgender Gedanke zitiert und Frankl zugeschrieben:

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit und unsere Möglichkeit zu wählen.

*Hinweis: Diese Zuschreibung an Frankl ist unter Frankl-Forschenden umstritten und lässt sich in seinen veröffentlichten Werken nicht nachweisen; das Viktor-Frankl-Institut Wien führt den Satz auf eine spätere Popularisierung zurück (Batthyány, zitiert nach Logovision – Pflege der Sinnlehre nach V. E. Frankl, 2026). Inhaltlich lässt sich derselbe Grundgedanke jedoch zuverlässig aus Frankls eigenen, oben zitierten Ausführungen zur Freiheit des Willens ableiten.*

Dieser Gedanke verdeutlicht, dass Menschen auch in schwierigen Situationen Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen können.

## 6.4 Der Sinn des Lebens

Nach Frankl gibt es keinen allgemeinen Sinn, der für alle Menschen gleich ist. Jeder Mensch muss seinen individuellen Sinn finden.

Der Sinn des Lebens kann sich von Person zu Person unterscheiden und sich im Laufe des Lebens verändern.

Frankl beschreibt drei Wege, auf denen Menschen Sinn finden können: schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte (vgl. Frankl, 2007):

### Schöpferische Werte

Menschen finden Sinn durch ihr Handeln und ihre Leistungen. Dazu gehören Arbeit, Kreativität und gesellschaftliches Engagement.

### Erlebniswerte

Sinn kann auch durch Erfahrungen entstehen. Liebe, Freundschaft, Natur, Musik oder Kunst können dem Leben Bedeutung geben.

### Einstellungswerte

Selbst in Situationen, die nicht verändert werden können, besitzt der Mensch die Freiheit, seine Einstellung dazu zu wählen. Gerade in Leid und Krankheit sah Frankl eine Möglichkeit, menschliche Größe zu zeigen.

## **6.5 Das Menschenbild der Logotherapie**

Die Logotherapie betrachtet den Menschen als eine Einheit von Körper, Psyche und Geist.

Frankl betonte besonders die geistige Dimension des Menschen. Diese ermöglicht Selbstreflexion, Verantwortung und Sinnsuche.

Dadurch unterscheidet sich die Logotherapie von Ansätzen, die den Menschen ausschließlich durch biologische oder psychologische Faktoren erklären.

Nach Frankl bleibt die menschliche Würde auch unter schwierigsten Bedingungen erhalten. Jeder Mensch besitzt einen einzigartigen Wert, unabhängig von Leistung, Gesundheit oder sozialem Status.

## **6.6 Bedeutung für die Psychologie**

Zur Logotherapie und Existenzanalyse liegen empirische Untersuchungen vor (überblicksartig zum Ansatz und zur Forschungslage vgl. Längle, 2021). Eine retrospektive Wirksamkeitsstudie berichtet statistisch signifikante Verbesserungen in psychischen, körperlichen und sozialkommunikativen Beeinträchtigungen, weist aber zugleich auf Grenzen wie Stichprobengröße, Repräsentativität und Retrospektivität hin (vgl. Laireiter et al., 2013, S. 4–5).

Besonders wichtig ist die Erkenntnis, dass psychische Gesundheit nicht nur von der Abwesenheit von Krankheit abhängt. Ebenso wichtig sind Sinn, Hoffnung, Beziehungen und persönliche Werte.

Dadurch bietet die Logotherapie einen wichtigen Beitrag für Menschen, die sich mit Krankheit, Verlust, Leid oder dem Tod auseinandersetzen müssen.

### **Zwischenfazit**

Die Logotherapie nach Viktor Frankl stellt die Sinnsuche des Menschen in den Mittelpunkt. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, seinem Leben Bedeutung zu geben. Durch die Konzepte des Willens zum Sinn, der Freiheit des Willens und der persönlichen Verantwortung bietet die Logotherapie einen wertvollen Ansatz für den Umgang mit Krisen, Leid und Sterblichkeit. Gerade im Zusammenhang

mit dem Tod zeigt sie, dass die Endlichkeit des Lebens nicht nur Angst auslösen muss, sondern auch eine Quelle von Sinn und persönlichem Wachstum sein kann.

## **7. Logotherapeutische Anwendung im Umgang mit Tod, Trauer und Sterblichkeit**

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln die psychologischen, religiösen und logotherapeutischen Grundlagen des Themas Tod dargestellt wurden, wendet sich dieses Kapitel der praktischen Anwendung zu. Es soll gezeigt werden, wie die theoretischen Konzepte Frankls konkret in der Beratungsarbeit mit trauernden oder sterbenden Menschen genutzt werden können.

### **7.1 Methodisches Vorgehen zum Praxisteil**

Der Praxisteil dieser Arbeit stützt sich auf ein anonymisiertes Beratungsprotokoll aus der eigenen Praxisausbildung. Im Rahmen der Ausbildung wurden insgesamt 101 Beratungsprotokolle zu 10 verschiedenen Klientinnen und Klienten dokumentiert; für Kapitel 7.5 wurde exemplarisch der Fallverlauf einer Klientin ausgewählt, deren Anliegen unmittelbar zum Thema dieser Arbeit passt.

Anonymisierung und Einwilligung: Klientinnen und Klienten werden durchgängig mit einem Buchstabenkürzel bezeichnet; das in Kapitel 7.5 verwendete Kürzel „Frau A.“ wurde gegenüber den Protokollen zusätzlich verändert. Alter, Diagnosen und die dokumentierten Fakten wurden unverändert aus den Protokollen übernommen; identifizierende Einzelheiten wurden weggelassen. Die Klientin wurde über die anonymisierte Verwendung ihres Beratungsverlaufs im Rahmen dieser Diplomarbeit informiert und hat dieser zugestimmt. Die kursiv gesetzten Passagen in Kapitel 7.5 beruhen auf den anonymisierten Beratungsprotokollen der Verfasserin; sie wurden für die Darstellung zusammenfassend und sprachlich verdichtet und geben die dokumentierten Inhalte sinngemäß wieder. Sinnverändernde Eingriffe wurden nicht vorgenommen.

Sicherheitsrahmen: In der zugrundeliegenden Protokollsammlung wurde bei vier von zehn Fällen mit erkennbaren Gefährdungshinweisen eine explizite Gefährdungsfrage gestellt; bei den übrigen sechs Fällen – darunter der hier dargestellte – stand stattdessen die Klärung von Vertraulichkeit und Beratungsrahmen im Vordergrund, da keine akuten Hinweise auf Selbstgefährdung vorlagen; auf Anzeichen einer klinischen Symptomatik oder einer erheblichen Alltagsbeeinträchtigung wurde dennoch im gesamten Verlauf geachtet.

Methodenauswahl: Pro Fall wurden bewusst nur ein bis zwei logotherapeutische Methoden aus einem festgelegten Methoden-Pool (u. a. Schicksal vs. Freiraum, Einstellungswerte, Erlebniswerte, schöpferische Werte, personale Begegnung, sokratischer Dialog) gewählt, um eine Überfrachtung einzelner Sitzungen zu vermeiden und den jeweiligen Fokus der Klientin bzw. des Klienten nicht zu überlagern.

Grenzen dieses Vorgehens: Es handelt sich um eine einzelne, exemplarische Falldarstellung aus der Praxisausbildung, nicht um eine repräsentative oder verallgemeinerbare Fallserie. Rückschlüsse auf die Wirksamkeit logotherapeutischer Interventionen im Allgemeinen sind daraus nicht ableitbar.

Die Logotherapie versteht sich nicht als Ersatz für psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, sondern als sinnorientierte Begleitung (vgl. Frankl, 2007). Gerade im Umgang mit Tod und Verlust kann sie einen wertvollen Beitrag leisten, weil sie nicht versucht, Leid wegzuerklären, sondern Menschen dabei unterstützt, in ihrer je eigenen Situation Handlungsspielraum und Bedeutung zu finden.

## **7.2 Sinnorientierte Trauerbegleitung – Grundhaltung**

Die logotherapeutische Grundhaltung in der Trauerbegleitung unterscheidet sich von rein symptomorientierten Ansätzen. Im Mittelpunkt steht nicht die Frage „Wie wird die Trauer schneller überwunden?“, sondern „Welche Bedeutung kann diese Erfahrung – so schmerzhaft sie ist – für den Menschen gewinnen?“

Wesentlich ist dabei die Haltung der Beraterin oder des Beraters: aufmerksames Zuhören, Zurückhaltung mit vorschnellen Deutungen und die Überzeugung, dass die trauernde Person selbst über die Ressourcen verfügt, ihren eigenen Weg zu finden. Wie in Kapitel 6.2 dargestellt, entsteht seelisches Leid nach Frankl häufig dort, wo Menschen keinen Sinn mehr in ihrer Situation erkennen können (vgl. Kapitel 6.2 dieser Arbeit). Aufgabe der Beratung ist es daher nicht, Trauer zu beseitigen, sondern gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten neue Sinnmöglichkeiten sichtbar zu machen.

## **7.3 Die drei Wertekategorien im Trauerprozess**

Die in Kapitel 6.4 dargestellten drei Wege der Sinnfindung – schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte – lassen sich unmittelbar auf den Trauerprozess übertragen.

Schöpferische Werte können in der Trauer etwa darin bestehen, dem verstorbenen Menschen durch eine Handlung Ausdruck zu verleihen: das Anlegen eines Erinnerungsbuches, die Organisation einer Gedenkfeier oder die Fortführung eines gemeinsamen Projekts.

Erlebniswerte zeigen sich in der bewussten Erinnerung an gemeinsam erlebte Momente. Anders als es die Alltagsvorstellung nahelegt, geht es in der Logotherapie nicht darum, Erinnerungen zu vermeiden, sondern sie als bleibenden Bestandteil der eigenen Lebensgeschichte anzuerkennen.

Einstellungswerte gewinnen in der Trauerbegleitung besondere Bedeutung, weil der Verlust selbst nicht rückgängig gemacht werden kann. Hier geht es darum, welche innere Haltung die trauernde Person gegenüber dem Unveränderlichen entwickelt – nicht im Sinne einer erzwungenen positiven Umdeutung, sondern als langsam wachsende Fähigkeit, mit dem Verlust zu leben.

#### 7.4 Die Freiheit des Willens im Umgang mit Verlust

Ein zentrales Prinzip der Logotherapie ist die in Kapitel 6.3 dargestellte Freiheit des Willens: Auch wenn äußere Umstände – etwa der Tod eines nahestehenden Menschen – nicht verändert werden können, bleibt dem Menschen die Freiheit, eine innere Haltung dazu einzunehmen (vgl. Kapitel 6.3 dieser Arbeit). Auf das in Kapitel 6.3 erwähnte, Frankl häufig zugeschriebene Zitat vom „Raum zwischen Reiz und Reaktion“ wird an dieser Stelle bewusst verzichtet, da es in seinen veröffentlichten Werken nicht nachweisbar ist (vgl. Kapitel 6.3). Der Grundgedanke lässt sich jedoch direkt aus Frankls Ausführungen zur Freiheit des Willens ableiten: Der Verlust selbst ist unveränderbar, doch wie ein Mensch sich innerlich dazu verhält, bleibt sein eigener Gestaltungsraum.

In meinen Beratungsgesprächen arbeite ich dazu mit einer einfachen Gegenüberstellung, die ich gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten am Flipchart entwickle:

| <b>Schicksal (nicht veränderbar)</b> | <b>Freiraum (gestaltbar)</b>        |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Der Tod des nahestehenden Menschen   | Wie ich mit dem Verlust umgehe      |
| Die Meinung des Umfelds              | Meine Haltung dazu                  |
| Das, was unausgesprochen blieb       | Wie ich die Erinnerung heute pflege |

*Tabelle 1: Schicksal vs. Freiraum (eigene Darstellung, entwickelt in der Praxisausbildung, in Anlehnung an Frankl, 2007)*

Diese Gegenüberstellung stammt aus meiner Praxisausbildung. Sie macht den abstrakten Gedanken der Willensfreiheit konkret und sichtbar: Links steht, was angenommen werden muss, rechts das, was noch gestaltet werden kann.

Diese Haltung erfordert Fingerspitzengefühl in der Beratung. Sie darf nicht als Aufforderung missverstanden werden, „stark zu sein“ oder Trauer zu unterdrücken. Vielmehr geht es darum, im eigenen Tempo und in der eigenen Form Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.

### **7.5 Fallbeispiel aus der eigenen Praxisausbildung: Frau A.**

Frau A. suchte die Beratung nach dem Tod ihres Bruders auf. Über fünf Sitzungen hinweg zeigte sich ein Prozess, in dem sich logotherapeutische Methoden nacheinander sinnvoll miteinander verbanden.

**Sitzung 1 – Erstgespräch (Personale Begegnung, Sokratischer Dialog):** *Frau A. erhielt Raum, ihre Gefühle offen auszusprechen. Ich begegnete ihr mit einer wertschätzenden, nicht wertenden Haltung (personale Begegnung nach Frankl) und nahm ihre Trauer als Ausdruck der Liebe an. Über das sokratische Gespräch erarbeiteten wir gemeinsam, welche Bedeutung der Bruder für ihr Leben hatte und welche Werte er ihr mitgegeben hat – erste Schritte in Richtung Sinnfindung.*

*Methodenwahl: In einem Erstgespräch steht der Vertrauensaufbau vor jeder inhaltlichen Arbeit – daher wurde bewusst keine „aktivere“ Methode wie Einstellungsmodulation gewählt, sondern zunächst nur Begegnung und offenes Fragen.*

**Sitzung 2 – Schuldgefühle (Schicksal vs. Freiraum, Einstellungsmodulation):** *Anhand der Unterscheidung von Schicksal und Freiraum nach V. Frankl erarbeiteten wir, dass die Vergangenheit nicht veränderbar ist, Frau A. jedoch frei wählen kann, wie sie sich innerlich dazu einstellt. Über die Einstellungsmodulation arbeiteten wir daran, die Selbstvorwürfe loszulassen und Verantwortung im Hier und Jetzt zu übernehmen. Frau A. erkannte, dass ihre Erinnerungen und ihre Liebe zum Bruder bestehen bleiben.*

*Methodenwahl: Schuldgefühle richten sich fast immer auf etwas, das nicht mehr veränderbar ist – genau hier setzt die Unterscheidung von Schicksal und Freiraum an.*

**Sitzung 3 – Lebensfreude neben der Trauer (Erlebniswerte):** *Über die Erlebniswerte nach V. Frankl betrachteten wir gemeinsam, welche Momente der Freude und Verbundenheit Frau A. im Alltag trägt. Wir erarbeiteten, dass das Erleben von Freude*

*die Erinnerung an den Bruder nicht auslöscht, sondern das Leben bereichert. Die Enkelkinder und die Familie wurden als wichtige Sinnquellen sichtbar gemacht.*

*Methodenwahl: Nachdem die Schuldgefühle bearbeitet waren, konnte der Blick geweitet werden – Erlebniswerte eignen sich, um zu zeigen, dass Freude und Trauer nebeneinander bestehen dürfen, statt sich auszuschließen.*

**Sitzung 4 – Neue Rolle, neue Gestaltung (schöpferische Werte):** *Gemeinsam würdigten wir die bisherigen Lebensleistungen. Über die schöpferischen Werte nach V. Frankl – also das, was wir der Welt durch Tun und Gestalten schenken – reflektierte Frau A., welche Werte sie an ihren Sohn weitergegeben hat und welche Bedeutung sie heute als Ehefrau, Mutter und Großmutter trägt. Der Blick wurde auf zukünftige Gestaltungsmöglichkeiten gelenkt.*

*Methodenwahl: Nachdem die Beziehung zum Verlust neu geordnet war, rückte die Frage nach der eigenen Identität und Rolle in den Vordergrund – schöpferische Werte richten den Blick auf das, was aktiv gestaltet werden kann, statt auf das, was verloren wurde.*

**Sitzung 5 – Abschluss und Integration (Einstellungswerte, Erinnerungsritual):** *Frau A. reflektierte, welche Einstellungswerte nach V. Frankl – also die innere Haltung gegenüber unveränderlichem Leid – ihr tragen. Gemeinsam entwickelten wir ein persönliches Erinnerungsritual, das dem Bruder einen festen Platz im Alltag gibt. Der Schwerpunkt lag auf der Freiheit, trotz des Verlustes dem Leben wieder offen zu begegnen.*

*Methodenwahl: Zum Abschluss ging es nicht mehr um neue Inhalte, sondern darum, das Erarbeitete zu festigen – ein Ritual verankert die vorangegangene Arbeit in etwas Konkretem, das über die Beratung hinaus wirkt.*

Der Verlauf zeigt exemplarisch, wie sich die in Kapitel 7.2–7.4 dargestellten Konzepte – Grundhaltung, Wertekategorien und Freiheit des Willens – über mehrere Sitzungen hinweg zu einem stimmigen Beratungsprozess verbinden lassen, ohne dass ein einzelnes Konzept dem Prozess übergestülpt wird: Jede Methode wurde dort eingesetzt, wo Frau A. inhaltlich bereits stand. Die Begleitung wurde nach der fünften Sitzung einvernehmlich abgeschlossen – mit dem im Protokoll festgehaltenen Hinweis, dass Trauer ein Teil des Lebens bleiben darf, ohne die Zukunft zu bestimmen. Eine erneute

Beratung stünde Frau A. bei Bedarf – etwa rund um Jahres- oder Gedenktage – jederzeit offen.

Im dokumentierten Beratungsverlauf zeigten sich keine akuten Hinweise auf Selbstgefährdung; im Erstgespräch wurden Vertraulichkeit und die Abgrenzung der Beratung zur Psychotherapie geklärt. Da die Trauer zu Beginn der Begleitung bereits rund vier Jahre bestand, wurde im gesamten Verlauf darauf geachtet, ob Anzeichen einer erheblichen Alltagsbeeinträchtigung oder einer klinischen Symptomatik – etwa im Sinne einer anhaltenden Trauerstörung (vgl. Kapitel 7.6) – erkennbar würden; in diesem Fall wäre eine fachärztliche oder psychotherapeutische Abklärung angeregt worden. Frau A. zeigte über den Verlauf der fünf Sitzungen eine zunehmend stabile Auseinandersetzung mit dem Verlust, sodass eine Überweisung nicht veranlasst wurde.

## **7.6 Grenzen des logotherapeutischen Ansatzes**

So wertvoll die logotherapeutische Perspektive in der Trauerbegleitung sein kann, so wichtig ist es, ihre Grenzen zu benennen. Bei Anzeichen einer komplizierten Trauer (anhaltende, das Alltagsleben stark einschränkende Symptomatik über einen längeren Zeitraum) oder bei Verdacht auf eine klinische Depression ist eine Überweisung an ärztliches oder psychotherapeutisches Fachpersonal erforderlich (vgl. Worden, 2025, S. 13, 143–190; WHO, ICD-11, Code 6B42 „Anhaltende Trauerstörung“, 2019/2022). Die Logotherapie versteht sich als Beratungsansatz, nicht als Behandlung klinischer Krankheitsbilder.

Auch ist zu berücksichtigen, dass nicht jeder Mensch mit einem sinnorientierten Zugang erreicht werden kann. Manche Klientinnen und Klienten benötigen zunächst rein stabilisierende oder körperorientierte Unterstützung, bevor Fragen nach Sinn und Bedeutung überhaupt zugänglich werden.

### **Zwischenfazit**

Die logotherapeutischen Konzepte des Willens zum Sinn, der drei Wertekategorien und der Freiheit des Willens lassen sich fruchtbar auf die Begleitung trauernder Menschen übertragen. Das Fallbeispiel in Kapitel 7.5 zeigt, wie diese Konzepte in einem realen Beratungsverlauf konkret wirksam werden. Gleichzeitig erfordert die Anwendung Fachkenntnis über die Grenzen des Ansatzes, insbesondere die Unterscheidung zwischen normaler und komplizierter Trauer.

## **8. Diskussion und Limitationen**

In diesem Kapitel werden die in den vorangegangenen Kapiteln dargestellten Perspektiven zusammengeführt, die eingangs gestellte Forschungsfrage beantwortet und der logotherapeutische Zugang kritisch reflektiert.

### **8.1 Zusammenführung der Perspektiven**

Die psychologische Betrachtung (Kapitel 2–4) zeigt, dass der Tod nicht nur ein biologisches, sondern ein zutiefst existenzielles Ereignis ist. Todesangst, wie in Kapitel 3 dargestellt, entsteht aus dem Bewusstsein der eigenen Endlichkeit und kann sowohl belastend als auch – im Sinne der Terror-Management-Theorie – sinnstiftend wirken, da sie Menschen zur Suche nach etwas Größerem als sich selbst antreibt (vgl. Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2016). Trauer (Kapitel 4) wurde als notwendiger, individuell sehr unterschiedlich verlaufender Prozess beschrieben, der sowohl klassische Phasenmodelle als auch modernere Konzepte wie die „fortdauernde Bindung“ umfasst. Dies deckt sich mit dem in der deutschsprachigen Trauerforschung vertretenen Ansatz, wonach Trauerbewältigung nicht im „Loslassen“, sondern im Finden einer neuen, inneren Beziehung zur verstorbenen Person besteht (vgl. Kachler, 2017) – eine auffällige Nähe zu Frankls Sinnkonzept, obwohl beide Ansätze unabhängig voneinander entstanden sind.

Die religiöse Perspektive (Kapitel 5) zeigt über die betrachteten Glaubensrichtungen hinweg ein wiederkehrendes Grundmuster: Der Tod wird nicht als reines biologisches Ende, sondern als Übergang oder als in einen größeren Sinnzusammenhang eingebettetes Ereignis verstanden (vgl. Kapitel 5.5 dieser Arbeit). Damit erfüllen Religionen eine ähnliche Funktion wie die zuvor beschriebenen kulturellen Sinnsysteme: Sie helfen, die Angst vor der eigenen Sterblichkeit abzufedern.

Die Logotherapie (Kapitel 6–7) verbindet beide Perspektiven, ohne sich vollständig einer von ihnen zuzuordnen. Sie ist einerseits ein psychologisch-therapeutischer Ansatz, andererseits – über die geistige Dimension des Menschen und die Sinnfrage – offen für religiöse und spirituelle Sinnquellen, ohne selbst eine religiöse Lehre zu sein (vgl. Kapitel 5.6 und 6.5 dieser Arbeit). Damit nimmt sie in dieser Arbeit eine vermittelnde Position zwischen psychologischer Erklärung und religiöser Sinngebung ein.

## **8.2 Beantwortung der Forschungsfrage**

Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautete: Welche Bedeutung hat der Tod aus psychologischer, religiöser und logotherapeutischer Sicht, und wie kann die Logotherapie nach Viktor Frankl Menschen im Umgang mit Sterblichkeit und Verlust unterstützen?

Aus psychologischer Sicht ist der Tod eine zentrale existenzielle Grunderfahrung, die Angst auslösen, aber auch persönliches Wachstum ermöglichen kann. In den in dieser Arbeit exemplarisch betrachteten religiösen Traditionen wird der Tod – bei allen Unterschieden im Einzelnen – überwiegend nicht als absolutes Ende, sondern als Teil eines größeren, sinnstiftenden Zusammenhangs gedeutet. Aus logotherapeutischer Sicht schließlich liegt die Bedeutung des Todes gerade in der Endlichkeit selbst: Sie verleiht dem Leben Wert und macht jeden Augenblick einmalig.

Die Logotherapie kann Menschen im Umgang mit Sterblichkeit und Verlust unterstützen, indem sie – wie in Kapitel 7 gezeigt – über die drei Wertekategorien und die Freiheit des Willens konkrete Ansatzpunkte für die Beratungsarbeit bietet, ohne Trauer zu pathologisieren oder vorschnell zu deuten. Sie ersetzt weder religiöse Sinngebung noch psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, sondern stellt einen ergänzenden, sinnorientierten Zugang bereit.

## **8.3 Kritische Reflexion**

Der logotherapeutische Zugang stößt dort an Grenzen, wo Menschen keinen Zugang zur Sinnfrage finden können oder wo, wie in Kapitel 7.6 beschrieben, eine komplizierte Trauer oder eine klinische Symptomatik vorliegt. Die Aussage, die Logotherapie sei empirisch kaum untersucht, muss allerdings differenziert werden: Die Wirksamkeitsforschung zur Existenzanalyse und Logotherapie steht zwar im Vergleich zu großen Therapieschulen noch am Anfang, doch liegen Studien und Praxisforschungsbefunde vor; zugleich bleiben methodische Grenzen wie kleine Stichproben und retrospektive Designs zu beachten (vgl. Laireiter et al., 2013, S. 4–5, 12).

Auch die Vielfalt religiöser und kultureller Hintergründe von Klientinnen und Klienten stellt eine Herausforderung dar: Die in Kapitel 5 dargestellten Religionen sind exemplarisch und keineswegs erschöpfend behandelt. In der Praxis erfordert eine sinnorientierte Begleitung daher immer auch kultursensible Aufmerksamkeit gegenüber der individuellen Weltanschauung der Ratsuchenden.

## **9. Fazit und Ausblick**

### **9.1 Kernerkenntnisse**

Diese Arbeit hat gezeigt, dass der Tod ein Ereignis ist, das sich nicht auf eine einzige Perspektive reduzieren lässt. Psychologisch betrachtet ist er Quelle von Angst und zugleich Anstoß zu persönlichem Wachstum. Religiös betrachtet wird er in nahezu allen untersuchten Traditionen als Übergang statt als absolutes Ende gedeutet. Logotherapeutisch betrachtet gewinnt das Leben gerade durch seine Begrenztheit an Bedeutung.

Der rote Faden durch alle Kapitel ist die Sinnfrage: Ob in der Terror-Management-Theorie, in religiösen Jenseitsvorstellungen oder in Frankls Wille zum Sinn – immer wieder zeigt sich, dass Menschen angesichts des Todes nach etwas suchen, das über den Augenblick hinausweist.

### **9.2 Implikationen für die Beratungspraxis**

Für die logotherapeutische Beratungspraxis ergibt sich daraus, dass Trauer- und Sterbebegleitung nicht auf die Linderung von Symptomen reduziert werden sollte. Vielmehr geht es darum, Ratsuchenden Raum zu geben, ihre eigene Bedeutung im Angesicht von Verlust und Endlichkeit zu finden – sei es über schöpferische Werte, Erlebniswerte oder Einstellungswerte. Eine verantwortungsvolle Praxis erfordert zudem, die in Kapitel 7.6 benannten Grenzen des Ansatzes im Blick zu behalten und bei Bedarf an geeignetes Fachpersonal zu verweisen.

### **9.3 Ausblick**

Weiterführende Arbeiten könnten den in dieser Arbeit entwickelten Praxisteil um weitere reale, anonymisierte Fallstudien aus der eigenen Beratungstätigkeit erweitern und die hier dargestellten Konzepte empirisch stärker absichern. Auch ein vertiefter interreligiöser Vergleich sowie die Frage, wie sinnorientierte Begleitung in säkularen, wenig religiösen Milieus wirkt, wären sinnvolle weiterführende Themen.

### **9.4 Persönliche Abschlussreflexion**

Persönlich empfinde ich den Tod als eine der schwersten Erfahrungen, die ein Mensch erleben kann. Gleichzeitig glaube ich, dass es wichtig ist, ihn nicht zu verdrängen. Wenn wir lernen, über den Tod zu sprechen und ihn als Teil des Lebens zu akzeptie-

ren, können wir besser mit Verlusten umgehen. Es gibt keinen Weg, den Tod zu verhindern. Deshalb erscheint es mir wichtig, ihn nicht als Tabuthema zu behandeln, sondern offen darüber zu sprechen.

Diese Überzeugung verbindet sich auch mit den Gedanken von Viktor Frankl. Seine Auffassung, dass Menschen selbst in schwierigen Situationen Sinn finden können, hat mich während meiner Arbeit besonders beeindruckt. Sie hat mir geholfen zu verstehen, dass Trauer und Verlust zwar schmerzhaft sind, aber dennoch einen Platz im menschlichen Leben haben und uns dazu anregen können, das Leben bewusster zu schätzen.

Die Arbeit an dieser Diplomarbeit hat aber auch meine eigene Beratungshaltung verändert. In den Sitzungen mit Frau A. war ich anfangs unsicher, ob ich den Schmerz wirklich stehen lassen kann, ohne zu schnell trösten oder eine Methode „anbieten“ zu wollen. Ich habe gelernt, dass gerade das Aushalten von Stille und Traurigkeit Teil der personalen Begegnung ist. In einem ähnlichen Fall würde ich heute noch bewusster darauf achten, die Unterscheidung von Schicksal und Freiraum erst dann einzubringen, wenn die Gefühle ausreichend Raum hatten.

Für meine künftige Beratungstätigkeit nehme ich vor allem eines mit: Ich kann Klientinnen und Klienten den Sinn nicht geben – ich kann nur mitgehen, fragen und darauf vertrauen, dass sie ihn selbst finden. Der Tod meines Cousins hat mir gezeigt, wie schwer dieses Vertrauen manchmal fällt. Genau deshalb möchte ich Menschen in solchen Situationen nicht ausweichen, sondern ihnen begegnen.

## Abschließende Worte

Diese Arbeit habe ich nicht geschrieben, weil ich alle Antworten auf den Tod gefunden habe. Ich habe sie geschrieben, weil ich gelernt habe, dass wir den Tod nicht vollständig verstehen müssen, um einem Menschen in seinen letzten Momenten mit Würde, Respekt und Menschlichkeit zu begegnen.

Zum Abschluss möchte ich die Worte eines Kunden festhalten, den ich während meiner Tätigkeit in der Pflege nach dem Tod seiner Ehefrau begleiten durfte – eine Begegnung außerhalb der in Kapitel 7 dokumentierten Beratungsfälle. Seine Worte haben mich tief berührt und begleiten mich bis heute:

*„Der Tod ist gewiss, aber ungewiss ist die Stunde.“ (Aussage des Kunden)*

Erst später habe ich erfahren, dass sich hinter diesen Worten ein altes lateinisches Sprichwort verbirgt: *mors certa, hora incerta* – der Tod ist gewiss, ungewiss ist seine Stunde. Für mich bleiben es dennoch seine Worte.

## Literaturverzeichnis

- Almekias-Siegl, S. (2020). Auf das Leben! Jüdische Allgemeine. Verfügbar unter <https://www.juedische-allgemeine.de/religion/auf-das-leben-4/> (Zugriff am 08.07.2026)
- betanet. (o. J.). Sterbephasen nach Kübler-Ross. Verfügbar unter <https://www.betanet.de/sterbephasen-nach-kuebler-ross.html> (Zugriff am 08.07.2026)
- Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe (2016). Stuttgart: Katholische Bibelanstalt.
- Devekirán, E. (2016). Terror-Management-Theorie. Eine kritische Diskussion. München: GRIN Verlag. Verfügbar unter <https://www.grin.com/document/366748> (Zugriff am 08.07.2026)
- Frankl, V. E. (2016). Der Wille zum Sinn (7., unveränderte Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.
- Frankl, V. E. (2007). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den „Zehn Thesen über die Person“. München: dtv.
- Frankl, V. E. (2021). ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: dtv.
- Heller, B. (2012). Wie Religionen mit dem Tod umgehen. Grundlagen für die interkulturelle Sterbebegleitung. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- islam.de (o. J.). Koranübersetzung, Sure 3, Vers 185. Verfügbar unter <https://islam.de/13827.php?sura=3> (Zugriff am 08.07.2026)
- Kachler, R. (2017). Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit (Neuausgabe). Freiburg: Verlag Herder.
- Kübler-Ross, E. (2018). Interviews mit Sterbenden (Neuausgabe, mit einer Einleitung von Christoph Student). Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. (Amerikanische Originalausgabe: On Death and Dying, 1969)
- Laireiter, A.-R., Schaireiter, M. M., Schirl-Russegger, C., Baumgartner, I., Längle, A., & Sauer, J. (2013). Die Wirksamkeit von Existenzanalyse und Logotherapie: Retrospektive Beurteilungen. Existenzanalyse, 30(1), 4–14. Verfügbar unter [https://www.existenzanalyse.org/service/gle-downloads/forschungspublikationen/quantitative-forschung/?wppcp\\_file\\_download=yes&wppcp\\_post\\_id=6844&wppcp\\_private\\_file\\_id=104](https://www.existenzanalyse.org/service/gle-downloads/forschungspublikationen/quantitative-forschung/?wppcp_file_download=yes&wppcp_post_id=6844&wppcp_private_file_id=104) (Zugriff am 08.07.2026)
- Längle, A. (2021). Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer. ISBN 978-3-17-034198-2.
- Lukas, E. (2019). In der Trauer lebt die Liebe weiter. Kevelaer: Butzon & Bercker.
- Solomon, S., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (2016). Der Wurm in unserem Herzen. Wie das Wissen um die Sterblichkeit unser Leben beeinflusst. München: Deutsche Verlags-Anstalt. (Amerikanische Originalausgabe: The Worm at the Core, 2015)
- Stangl, W. (2017). Terror-Management-Theorie. Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Verfügbar unter <https://lexikon.stangl.eu/19609/terror-management-theorie> (Zugriff am 08.07.2026)
- Viktor-Frankl-Institut Wien / Logovision – Pflege der Sinnlehre nach V. E. Frankl (2026). Reiz und Reaktion und seine Folgen. Verfügbar unter <https://logovision-sinnlehre.at/beitraege-mit-sinn/reiz-und-reaktion-und-seine-folgen/> (Zugriff am 08.07.2026)
- WHO – World Health Organization (2019/2022). ICD-11, Code 6B42 „Anhaltende Trauerstörung“. Verfügbar unter <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/de#1183832314> (Zugriff am 08.07.2026)
- Worden, J. W. (2025). Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch (6., überarb. Aufl.). Bern: Hogrefe. DOI: 10.1024/86338-000

Yalom, I. D. (2010). *Existenzielle Psychotherapie* (5., korr. Aufl.). Bergisch Gladbach: EHP.

ZDF. (2022). *Der Umgang mit dem Tod in den Religionen*. Verfügbar unter <https://schule.zdf.de/video/umgang-mit-dem-tod-in-den-religionen-creative-commons-clip-100> (Zugriff am 08.07.2026)

Zentralrat der Juden in Deutschland. (o. J.). *Tod und Trauer im Judentum*. Verfügbar unter <https://www.zentralratderjuden.de/judentum/riten-gebraeuche/tod-und-trauer-im-judentum/> (Zugriff am 08.07.2026)