



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR  
LOGOTHERAPIE UND  
PSYCHOLOGIE

Lehrgang Dipl. psychologischer Berater/Lebens- und Sozialberater  
Klagenfurt 2017 - 2020

## **Entschleunigung**

Erarbeitung eines Theorie- und Praxisthema aus dem  
Bereich der Lebens- und Sozialberatung

Zur Erlangung des Diploms  
Psychologischer Berater/Lebens- und Sozialberater

Vorgelegt von  
Karl Josef Zabernig

Lienz, Dezember 2019

## Inhaltsverzeichnis

1 Danksagung .....	4
2 Eidesstattliche Erklärung.....	5
3 Abstract.....	6
4 Einführung.....	7
5 Theorie.....	8
5.1 Zeit .....	8
5.1.1 Definition Zeit .....	8
5.1.2 Gemessene Zeit unterliegt unserer Willkür.....	9
5.2 Entschleunigung.....	10
5.2.1 Definition Entschleunigung.....	10
5.2.2 Entschleunigung .....	11
5.3 Logotherapie .....	12
5.3.1 Definition Logotherapie .....	12
5.3.2 Menschenbild der Logotherapie.....	13
6 Praxis .....	16
6.1 Erstkontakt / Erstgespräch .....	16
6.2 Beratungsverlauf.....	16
6.2.1 Erste Sitzung .....	17
6.2.2 Zweite Sitzung.....	18
6.2.3 Dritte Sitzung .....	19
6.2.4 Vierte Sitzung.....	20
6.2.5 Fünfte Sitzung .....	21
6.2.6. Sechste Sitzung .....	22
6.2.7 Siebte Sitzung.....	23
6.3 Reflexion der Beratung.....	24

7 Literaturverzeichnis .....	26
8 Abbildungsverzeichnis .....	27

## 1 Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner Familie, besonders bei meiner Ehefrau Kathrin für die Unterstützung während des gesamten Studiums bedanken. Ich weiß, dass es für meine Familie nicht leicht war, in diesem Zeitraum auf viel Zeit mit mir zu verzichten. Trotzdem hatten sie immer Verständnis, wenn ich mich auf meine Arbeit und mein Studium konzentrieren musste.

Natürlich möchte ich mich auch bei der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie für die sehr hochwertige Ausbildung und die damit verbundenen organisatorischen Aufgaben bedanken. Zu jeder Zeit waren die verantwortlichen Personen mit Rat und Tat zur Seite, wenn man sie benötigte.

Ich bin sehr dankbar, dass ich so viele hervorragende Lehrveranstaltungen besuchen konnte. Das ermöglicht mir sehr viele neue Perspektiven und es ist nicht selbstverständlich, so viele große Persönlichkeiten in einer Ausbildung kennen zu lernen dürfen.

Zuletzt möchte ich mich noch ganz besonders bei Frau MMag. Dr. Fuchs Melitta für ihre Unterstützung sowohl im Laufe des Lehrgangs, als auch bei der Projektbegleitung bedanken.

## 2 Eidesstattliche Erklärung

Name: Karl Josef Zabernig  
Geburtsdatum: 19.09.1975  
Weiterbildungslehrgang: Psychologischer Berater/Lebens- und Sozialberater

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbstständig verfasst habe. Sämtliche benutzte Primär- und Sekundärquellen sowie Hilfsmittel sind angegeben, wörtliche und sinngemäße Zitate sind als solche gekennzeichnet.

Lienz, am 05.12.2019



Karl Josef Zabernig

### 3 Abstract

Die hier angeführte Projektarbeit setzt sich mit dem Thema Entschleunigung in Theorie und Praxis auseinander. Die im theoretischen Teil angeführten Inhalte wurden der aktuellen Literatur entnommen, sowie mit Inputs aus den einzelnen Lehrveranstaltungen des Studiums verknüpft.

Im praktischen Teil habe ich einen Fall aus meiner Praxis herangezogen.

Am Ende der Arbeit findet sich eine persönliche Stellungnahme zum Prozess.

Genderhinweis:

Aus Gründen der leichtern Lesbarkeit wird in der vorliegenden Diplomarbeit die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinn der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

## 4 Einführung

Im Jahr 2016 habe ich meine Praxis als Mediator und Konfliktmanager in Lienz gestartet. In vielen Konfliktberatungen bemerkte ich sehr schnell, dass viele Klientinnen und Klienten, ein Problem mit Überbelastung in der Arbeit aber auch im privaten Leben haben. Einige Klienten hatten Konflikte mit ihren Partnern oder Kindern sowie Familien aber auch in der Arbeit. Wenn ich in der Praxis die Klienten bei den ersten Gesprächen fragte, was ihrer Meinung besser werden müsste, um ein schöneres Leben zu haben, war bei sehr vielen die Antwort, ich bräuchte mehr Zeit für dies oder das. Bei den Gesprächen wurde mir schnell klar, dass viele Menschen ein Problem mit unserer heutigen Gesellschaft haben. Dies liegt laut meiner Meinung nicht nur an der oft kritisierten heutigen Leistungsgesellschaft, sondern auch daran, dass viele Menschen verlernt haben auf ihr eigenes Sinnesorgan Gewissen zu hören und so oft keinen Sinn im Leben sehen. Dabei habe ich oft an meinen, leider schon im Jahr 2018 verstorbenen, Professor und Philosophen Peter Heintel denken müssen, der mir bei vielen sehr wertvollen Gesprächen seinen philosophischen Zugang zum Thema Zeit und Entschleunigung unserer Gesellschaft näher brachte. Ich verstand seinen Zugang, dass viele Menschen mit der Geschwindigkeit und der zu großen Auswahl Möglichkeiten in der heutigen Zeit überfordert sind, immer besser. Für mich stellte sich die Frage, wie kann ich diesen Klienten helfen ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Der philosophische Ansatz half mir beim Verstehen des Problems, aber mir fehlte noch das Werkzeug in der Beratung, um die Klienten zu unterstützen. Deshalb versuchte ich eine Ausbildung zu finden, die meine Ausbildung als Akademischer Mediator und Konfliktmanager ergänzen und vervollständigen könnte. Ich erinnerte mich, dass die Psychologin und Psychotherapeutin Prof.in Mag.a Renate Kreuzer in einer meiner Ausbildungen erklärte, dass sie nach Viktor Frankl arbeitet. Damals hat es mich sehr fasziniert, dass der Neurologe und Psychiater sowie Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse im Gegensatz zu den beiden anderen Wiener Schulen, eine von Sigmund Freud und eine von Alfred Adler, den Menschen als Gesamtes ansah „Körper – Geist – Seele“ . Ich machte mich auf die Suche nach einer Ausbildung, die mir ein vollständigeres Bild geben könnte, zu suchen. 2017 bin ich dann bei der Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie fündig geworden. Die Ausbildung zum Psychologischen Berater und Lebens- und Sozialberater hat mir sehr geholfen, das nötige Verständnis so wie das notwendige Werkzeug in die Hand gegeben, um meinen Klienten besser helfen zu können. Jetzt am Ende der Ausbildung zum Psychologischen Berater und Lebens- und Sozialberater kann ich in meinen Beratungen den Klienten viel besser in ihren Problemlagen helfen.

## 5 Theorie

Im nachfolgenden Theorieteil möchte ich auf die drei Themenbereiche (Zeit, Entschleunigung und Logotherapie), welche die Basis für meine praktische Arbeit darstellten, näher eingehen.

### 5.1 Zeit

#### 5.1.1 Definition Zeit

„Zeit kann als die allgemeinste Form der erlebten Veränderung in der Natur (objektive Zeit), dem menschlichen Bewusstsein (Erlebniszeit) und der Geschichte (historische Zeit) verstanden werden. Sie ermöglicht die Wahrnehmung der Übergänge von der Gegenwart in die Vergangenheit oder von der Zukunft in die Gegenwart. Die physikalische Zeit ist irreversibel, weder aufhaltbar noch wiederholbar. Dagegen kann der Mensch sich gedanklich in die Vergangenheit versetzen. In spezifischen Situationen scheint die Zeit für ihn stillzustehen („psychologische Zeit“). Allgemein ist zwischen dem zyklischen Verständnis von Zeit (Zeitverständnis, zyklisches) und dem Konzept der linearen Zeit zu unterscheiden. In der Psychologie um die Jahrhundertwende (z.B. Benussi, 1878-1924) wurde Zeit als Sinn verstanden, vergleichbar dem Geruchs- oder Gehörsinn. Zeit war etwas objektiv Gegebenes, und die Psychologen suchten nach dem Sinn(esorgan), der die Zeitreize erfassen und verarbeiten kann. Heute untersucht insbesondere die Chronobiologie die interozeptive Wahrnehmung (Interozeption) von Zeit im Sinne der „inneren Uhr“. Zeit wird als intern getaktete Impulse wahrgenommen. Von besonderer Bedeutung dabei sind die Zeitgeber und der circadiane Rhythmus.

Wie Untersuchungen zur Wahrnehmung der zeitlichen Folge dokumentieren, ist diese nicht nur von der Folge der physikalischen Ereignisse, sondern auch von den Wahrnehmungsbedingungen abhängig. Bei längeren Zeitabständen zwischen zwei Ereignissen konzentriert sich die Aufmerksamkeit auf die Dauer der Zwischenzeit. Dabei sind physikalische, physiologische und psychologische Faktoren wirksam. Der Abstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden unabhängigen Einzelreizen ist die Zeitstrecke. Die Wahrnehmung der Dauer bedeutet, dass aufeinanderfolgende Aspekte eines Geschehens quasi gleichzeitig erfasst werden können. Bei kontinuierlichen Veränderungen eines engen Zeitraums, oder vom Beginn bis zum Ende eines Geschehens, spricht man von ausgefüllter Zeit. Ist die Zeitstrecke nur durch ein Anfangs- und Endsignal begrenzt, spricht man von leerer Zeit.

Psychologen haben versucht, die kürzeste Dauer eines bewussten Gegenwärtmoments zu messen. Das Resümee ist, dass es als wichtige biologische Konstante im menschlichen Nervensystem die zeitliche Wahrnehmungsgrenze von 18 Frequenzen pro Sekunde gibt. Wird diese Grenze überschritten, werden Einzelimpulse nicht mehr als solche wahrgenommen. Danach ist dieses die kleinste Ausdehnung der Gegenwart, da bei einem Überschreiten periodische Ereignisse in eine ständige Modalität umgewandelt werden. Umgekehrt liegt die längste experimentell ermittelte Dauer der Gegenwart zwischen 2,3 und 12 Sekunden. Die deutliche Variation der oberen Grenze steht offensichtlich in einer Verbindung mit der individuell unterschiedlichen eidetischen Konstitution (Eidetik).

In der Experimentellen Psychologie wird Zeit sowohl als abhängige (Reaktionszeit) oder als unabhängige Variable (Reizeigenschaft) aufgefasst. Häufig wird dabei in vier Basiskategorien subjektiver zeitlicher Informationen Gleichzeitigkeit bzw. Ungleichzeitigkeit, Jetzt und Dauer unterschieden. Fraisse (1985) definiert Prozesse, die das Erleben einer über die psychologische Gegenwart hinausgehenden Zeitdauer ermöglichen als Zeitschätzung. Diese erfordert in einem höheren Maße Gedächtnisleistungen, während beim jetzt stärker (neuro)physiologische Prozesse im Vordergrund stehen.

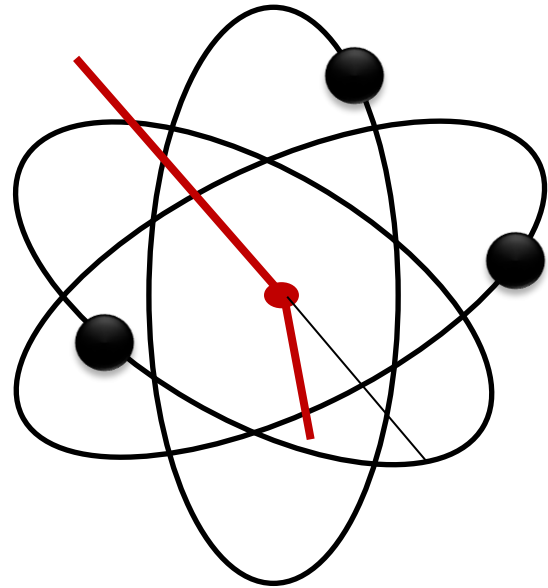
Die theoretischen Modelle und empirischen Befunde zur Erklärung von Zeitschätzung teilt Dutke (1997) in drei Kategorien ein. Modelle der Veränderungsgröße gehen davon aus, dass die Zeitschätzung durch die Menge situativer Veränderungen beeinflusst wird. Modelle des Speicherbedarfs fokussieren auf die Größe des Speicherbedarfs im Kurzzeit- bzw. Arbeitsgedächtnis und/oder im Langzeitgedächtnis während des Stimulusintervalls (Gedächtnis). Modelle des kognitiven Verarbeitungsaufwands untersuchen die Anforderungen an die Informationsverarbeitung und Aufmerksamkeit während des Stimulusintervalls.“ (<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/zeit/17090>)

### **5.1.2 Gemessene Zeit unterliegt unserer Willkür**

Der Mensch misst die Zeit willkürlich, ohne jegliche Rücksicht auf die Natur oder Biologie zu nehmen. Momentan gibt es in Europa noch die Sommer- sowie die Winterzeit, wobei man bei der Winterzeit von der Normalzeit spricht. Die Sommerzeit wurde in den 1970er Jahren aufgrund von Energiesparmaßnahmen eingeführt. Dies ist das beste Beispiel für die Willkür des Menschen, da diese Zeit ca. das halbe Jahr andauert, wobei, die Normalzeit um eine Stunde verschoben wird.



Natürliche Zeit Tag Nacht  
Abbildung 1 Natürliche Zeit



Atomuhr  
Abbildung 2 Atomuhr

Der Mensch verhält sich, als ob er der Herr der Zeit wäre. So wird diese nach Bedarf verschoben und verändert. Die Zeit wird benutzt um Kommunikation, Organisation und wirtschaftliche Einflüsse zu vereinfachen ohne auf die Menschen Rücksicht zu nehmen.

An der Abstraktheit der Zeit lässt sich zudem erkennen, dass sie der Willkür des Menschen unterliegt. „Die Uhren gehen sehr“, sagte bereits Jean Paul lapidar. Dies trifft genau ins Schwarze, wo es doch heute so ist, dass die Uhren noch genauer gehen. Weltweit orientieren sich die Uhren am Schwingungsmaß des Caesium-Atoms, warum das so ist beziehungsweise so entstanden ist, darüber kann man nur rätseln.

Auch heute gibt es noch Naturvölker, die mit natürlichen Mitteln die Zeitmessung vollziehen und sich nicht dem industriellen Druck beugen. Das Besondere daran ist, dass sie sich auf die Natur und ihren eigenen biologischen Rhythmus einlassen und darauf achten.

## 5.2 Entschleunigung

### 5.2.1 Definition Entschleunigung

„Unter Entschleunigung versteht man die gezielte Verlangsamung einer [sich bisher ständig beschleunigenden] Entwicklung, einer Tätigkeit oder Ähnliches.“ (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Entschleunigung>)

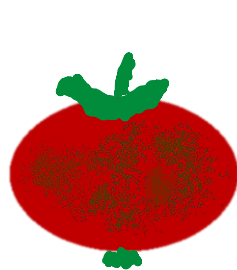
### 5.2.2 Entschleunigung

In der Natur geht Beschleunigung nur in kleinen Schritten. Bei Lebensmittel kann man nicht einfach sagen, wachst schneller und größer. Trotzdem hat der Mensch es mit Manipulationen geschafft mehr Lebensmittel in kürzerer Zeit und größerer Menge herzustellen.

Dies ist allerdings keine Lösung sondern führt zu dem großen Problem, dass alle Lebensmittel immer weniger Wert sind und zugleich tun sie uns als natürliche Wesen nicht immer gut. Dies ist nur ein Beispiel für viele künstliche Krisen. Es wäre möglich einen Ausweg zu finden, jedoch hat man nicht mehr die Zeit, darüber nachzudenken. Auch auf diversen Universitäten gibt es nicht mehr genügend Zeit zum Nachdenken, auch hier geht es darum immer schneller zu sein und immer mehr zu leisten, was meiner Meinung nach sehr paradox ist.

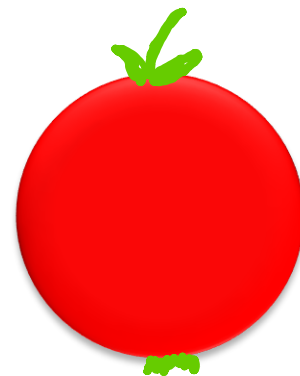
Auch politische Krisen haben ein Beschleunigungsproblem. Um Krisen zu lösen muss man im Kollektiv nachdenken und nicht nur reagieren. In Situationen der Überforderung greift der Mensch auf ein geläufiges Bewältigungsmuster zurück, was psychologisch nachvollziehbar ist. Die Zeit vor der Krise war besser als es jetzt ist, deshalb will man heraus aus dem jetzt und zurück zum Besseren. Man vergisst dabei, dass genau dieses System zur Krise geführt hat. Wenn man beispielsweise mit Bergführern redet, erklären die einen schnell, dass Aktionismus die Gefahr zum Tod vergrößert. Warten und Nachdenken wäre oft besser, aber das überfordert heute sehr viele Personen, da man es nicht mehr lernt.

„Entschleunigung sollte daher nicht als Spinnerei von weltfernen Modernisierungsverlierern, bestenfalls noch als berechtigte utopische Wunschvorstellung ohne Realisierungschance abgetan werden, sie hat ihre Berechtigung vom Alltagsgeschehen, bis hin zu unseren Nachhaltigkeitssorgen, die einen anderen Zeitumgang erfordern. Entschleunigung am rechten Platz können uns das Leben entscheidend erleichtern.“(Heintel, Zeitfragen, 2017, S.150)



Natürliche Tomate

Abbildung 3 Natürliche Tomate



Beschleunigte Tomate

Abbildung 4 Beschleunigte Tomate

## 5.3 Logotherapie

### 5.3.1 Definition Logotherapie

- Logos (griech. = Sinn)
- Rückbesinnung auf Sinn und Werte
- Therapie vom Geistigen her
- Konfrontation mit „Sein – sollen“

Die Logotherapie ist dritte Wiener Schule der Psychotherapie. Neben den Wiener Schulen von Sigmund Freud und Alfred Adler.



Abbildung 5 Wiener Schulen

### 5.3.2 Menschenbild der Logotherapie

Die Logotherapie unterscheidet sich von den herkömmlichen Psychotherapien in der Integration der dritten, der geistigen Dimension, neben Körper und Psyche. Das heißt: Die Logotherapie sieht den Menschen in der Einheit von Körper, Seele und Geist (ganzheitlicher Ansatz).

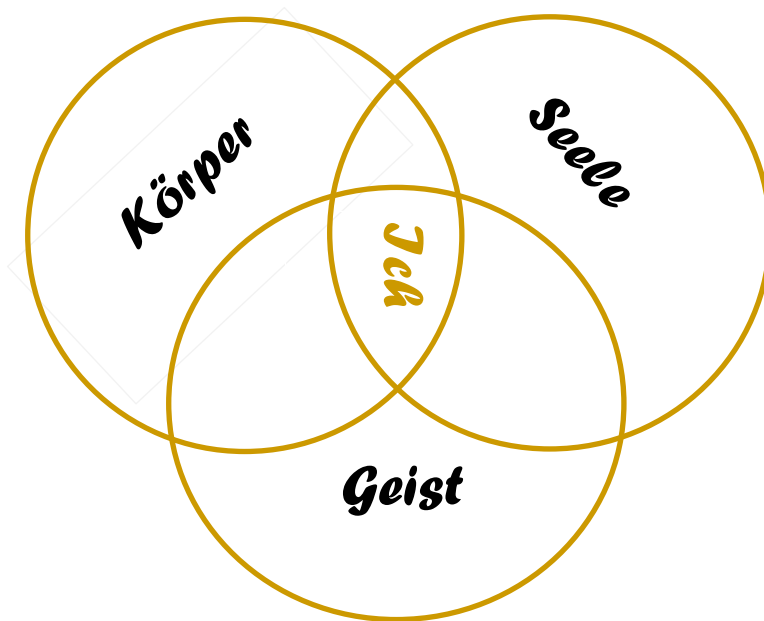


Abbildung 6 ganzheitlicher Ansatz

Körper: Handeln - Pädagogik

Geist: Denken - Philosophie

Seele: Fühlen - Psychologie

Körper – Psyche und Geist sind eine Einheit und können zwar getrennt betrachtet werden, jedoch nur im Ganzen wirken.

Einige wichtige Gedanken zum Menschenbild der Logotherapie:

„**Der freie Wille:** Die Logotherapie geht davon aus, dass der Mensch einen freien Willen hat. Wir sind nicht frei von Bedingungen aller Art, die unser Leben mitbestimmen, aber wir sind frei zu unendlich Vielem, was für uns persönlich im Bereich des Möglichen liegt. Wir sind frei, uns im Rahmen des Gegebenen immer wieder neu nach bestem Wissen und Gewissen für bestimmte Handlungs- oder Sichtweisen zu entscheiden. Frankls Appell gilt dem

Freiraum, der Gestaltungsspielraum lässt bei unabänderlichen Schicksalsschlägen, Lebensbedingungen, körperlichem und psychischen Krankheiten.

**Der Wille zum Sinn:** Die Suche nach dem Sinn ist die Grundmotivation des Menschen. Mehr als nach Lust oder Macht strebt der Mensch nach Sinnerfüllung. Unsere Motivation ist dort am höchsten, wo wir Sinnvolles bewirken können. Jeder Mensch, auch der ganz kleine, will in seinem Leben für etwas und für jemanden gut sein. Kann ein Mensch seinen „Willen zum Sinn“ nicht realisieren, so entstehen bedrückende Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle. Diese können sich äußern in Aggression, Sucht, Depression, Verzweiflung und Lebensmüdigkeit.

**Der Sinn des Lebens:** Wir können den Sinn des Lebens als solchen nicht ergründen. Ebenso wenig kann Sinn verordnet werden, er kann nur gefunden werden. Unser Leben stellt uns alle vor Herausforderungen, nehmen wir diese mutig an, können wir daraus lernen und Sinnhaftigkeit erfahren. Das Leben selbst behält seinen Sinn unter allen Umständen, auch wenn wir ihn in einer verzweifelten Lebensphase vielleicht nicht mehr spüren. Wenn der äußere Handlungsspielraum durch Krankheit oder andere Schicksalsschläge sehr eingeschränkt ist, kann der Mensch noch die ungeahnte Größe seines geistigen und seelischen Freiraumes entdecken und sein Leben durch seine innere Einstellung zu den Dingen und den Menschen, die ihn umgeben, mit Sinn und Licht durchfluten.

**Die Würde der Person:** Der Mensch ist ein Wesen mit unverlierbarer Würde. Er ist ein geistiges Wesen, in einer Einheit aus Körper, Psyche und Geist. Das, was erkranken kann, sind der Körper und die Psyche des Menschen, nicht aber sein Geist – nicht sein innerer Wesenskern. Dieser bleibt unter allen Umständen heil, trotz aller möglichen Beschwerden und Blockaden in Körper und Psyche. Frankl bezeichnet diese Maxime als „psychiatrisches Credo“.

**Die Verantwortlichkeit des Menschen:** Die Freiheit, die wir haben, bedingt auch, dass wir Verantwortung für unser Leben haben. In der Art, wie wir leben, wie und wofür wir uns entscheiden, antworten wir auf die Fragen, die uns das Leben stellt. Das Leben hält für jeden Menschen spezifische Aufgaben bereit. Eine mir persönlich gestellte Aufgabe kann nur ich erfüllen, niemand sonst. Gelingt es, die aktuellen Fragen des Lebens sinnvoll zu beantworten, erleben wir Sinnhaftigkeit.“

(<http://www.carol-kletzin.de/psychotherapie/menschenbild/#content>)

## Die drei Hauptstraßen zum Sinn ( nach Elisabeth Lukas)

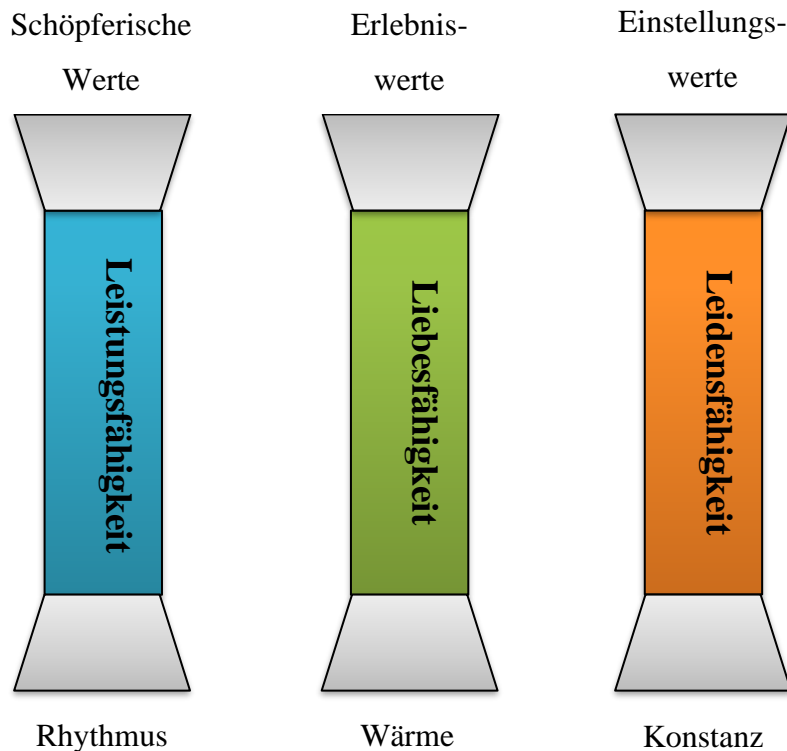


Abbildung 7 3 Hauptstraßen zum Sinn

Leistungsfähigkeit: Schöpferische Werte / Kraft, , Fantasie, Sport, Begabung

Rhythmus / Tag und Nacht, Essen, vier Jahreszeiten, Work Life

Liebesfähigkeit: Erlebniswerte / Kunst, Reisen, Menschen

Wärme / Liebe, Stimmung, Zuneigung

Leidensfähigkeit: Einstellungswerte / Leidensfähigkeit, Lebenserfahrung Strategie

Konstanz / Durchhalten, weitermachen, aushalten, verzichten

Alle drei Hauptstraßen sind gleichwertig und sollten ausgeglichen sein. Sind diese Säulen nicht gleich ausgeprägt, wird dadurch die Stabilität der Person beeinflusst.

## 6 Praxis

### 6.1 Erstkontakt / Erstgespräch

Herr H. kontaktierte mich telefonisch. Bereits am Telefon stellte mir Herr H. seine Problematik dar, mit dem Wunsch nach einer psychologischen Beratung. Er schilderte, dass er sich sehr unwohl fühlt und seinen Verpflichtungen nicht mehr ausreichend nachkommen kann. Wir haben uns telefonisch darauf geeinigt, dass er zu einem Erstgespräch zu mir in die Praxis kommt.

Zum vereinbarten Termin erschien Herr H. pünktlich. Er erkundigte sich über meine Arbeitsweise. Daraufhin erklärte ich ihm, dass ich mit Hilfe der Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl arbeite. Herr H. hatte keine Infos zur Logotherapie, worauf ich ihm die Arbeitsweise und das Menschenbild erklärte. Dieser Zugang war für Herrn H. sehr ansprechend, worauf er sich entschied, mir von seiner Problemlage zu erzählen. Herr H. erklärte, dass er seit geraumer Zeit beruflich sowie privat überfordert ist. Er hat das Gefühl für niemanden in seinem Umfeld genügend Zeit zu haben. Egal was er macht, er fühlt sich ständig gestresst und hat das Gefühl seinen Aufgaben nicht nachkommen zu können. Daraufhin fragte ich nach, seit wann er dieses Gefühl hat. Der Zeitraum, in dem ihm die Problemlage bewusst ist, dauert mittlerweile bereits eineinhalb Jahre an. Sein Leidensdruck stieg in dieser Zeit stetig. Nun hat er Befürchtungen, dass es für ihn in nächster Zeit, sofern er nichts ändert, zu beruflichen und/oder privaten Konsequenzen kommen kann.

Für ein Erstgespräch hatte ich damit genügend Informationen erhalten, alles weitere werde ich im Beratungskontext mit ihm erarbeiten. Gemeinsam wurde ein Termin für die folgende Woche vereinbart. Herr H. erkundigte sich noch über die Rahmenbedingungen der Beratung: Wie lange dauert die Beratung? Wie viele Sitzungen? Welche Kosten sind zu erwarten?

Ich erklärte ihm, dass die Dauer nicht genau vorhergesagt werden kann, da sie von den Fortschritten in der Beratung abhängig ist. Im Durchschnitt dauern Beratungen 4-8 Sitzungen, wobei dies von der individuellen Problematik abhängt. Daraus resultieren auch die Kosten.

### 6.2 Beratungsverlauf

Im Folgenden werde ich auf die einzelnen Sitzungen eingehen, wobei ich die erste ausführlich beschreibe, damit die Problemlage klar wird und mich in den folgenden auf die wesentlichen Elemente der Beratung konzentriere.

### 6.2.1 Erste Sitzung

Bei seinem ersten Termin ist Herr H. wieder sehr verlässlich, er kommt zur vereinbarten Zeit in die Praxis. Den Beginn der ersten Sitzung nutzten wir dazu, uns gegenseitig kennen zu lernen und eine Vertrauensbasis aufzubauen. Ich erzählte Herrn H. einiges von mir und er im Gegenzug erzählte mir seinen Werdegang. Als ich merkte, dass es einen vertrauensvolle Basis gab, legte ich die „Wie geht es mir“-Karten auf und erklärte ihm das weitere Vorgehen. Herr H. sollte sich drei Karten nehmen, welche ihn spontan ansprechen. Im Anschluss räumte ich alle anderen Karten zur Seite und bat Herrn H. die Karte, welche für ihn am wenigsten Bedeutung hatte zurück zum Stapel zu legen. Die anderen beiden sollte er sich noch mal genau anschauen und die für ihn wichtigere behalten und die andere auch wieder zurück legen. Ich erklärte Herrn H., dass wir am Ende der Sitzung mit dieser Karte weiter arbeiten. Dieses Vorgehen habe ich auch bei den folgenden Sitzungen als Ein- und Ausstieg verwendet.

Im Anschluss bat ich Herrn H. mir noch mal genau seine Problemlage zu schildern und wie es seiner Meinung nach zu dem Ausmaß des Problems kommen konnte. Herr H. erklärte mir, dass es ein schleichender Prozess war. Er hatte in der Firma immer wieder zusätzliche Aufgaben übernommen, um sich besser darzustellen als alle anderen. Er dachte, dass er dies mit Mehrarbeit erreichen könnte. Das hat eine Zeit lang gut funktioniert. Er hatte genügend Reserven in seiner Arbeitszeit um auch seine Mehrarbeit erledigen zu können. Seine Arbeitskollegen fanden das nicht so toll, umso mehr er sich in den Vordergrund drängte, desto schwieriger wurde die Arbeit im Team, da die Unterstützung seiner Kollegen aus blieb. Seine Kollegen fingen mit der Zeit an, ihm auch Teamaufgaben zu überlassen. Für Herrn H. wurde der Umfang der Arbeiter immer größer und somit wurde es schwieriger dies auch zu erfüllen. Dies führte dazu, dass er während seiner regulären Bürozeit seine Aufgaben nicht mehr erfüllen konnte, worauf Herr H. begann seine Arbeitsunterlagen mit nach Hause zu nehmen. So wurden auch die Zeitressourcen für die Familie und Freizeit enger, was zur Folge hatte, dass seine Partnerin ein klärendes Gespräch mit ihm führen wollte. Dieses Gespräch hat Herr H. mit der Begründung, dass die Arbeit vorrangig sei und er damit den Lebensstandard finanziert, verweigert. Während der Erzählung machte Herr H. an dieser Stelle eine Nachdenkpause. Ich fragte nach, wie die Situation derzeit ist, ob es so geblieben ist oder ob sich was verändert hat.

Herr H. wurde emotionaler. Er schilderte, dass der Druck in der Firma stetig gestiegen ist und zugleich die Situation in der Familie sehr angespannt ist. Nachdem ich mir somit einen

guten Gesamtüberblick über die Problemlage machen konnte, habe ich mich entschieden mit Herrn H. den Worst Case zu erarbeiten. Ich regte an, dass er sich überlegen sollte, was das Schlimmste wäre, das passieren kann.

Um dies zu vermeiden überlegten wir uns eine Akutlösung, welche ihm helfen sollte, nicht noch mehr in die Überforderung zu kommen. So gab ich ihm die Aufgabe, dass er jedes Mal, wenn er eine weitere Aufgabe übernehmen sollte, dies genau hinterfragen sollte, ob es wirklich möglich und nötig ist, dass er diese übernimmt.

Am Ende der Sitzung besprachen wir dann noch die „Wie geht es mir“-Karte. In dieser Sitzung war dies ein Bild von einem Telefon, mit der Bedeutung, dass er das Gefühl hat, ständig erreichbar sein zu müssen und nie abschalten zu können.

Als Aufgabe für zu Hause bat ich Herrn H. sich einige Strategien zur Entschleunigung zu überlegen, diese schriftlich festzuhalten und zur nächsten Sitzung mitzubringen.



**Abbildung 8 Telefon**

### **6.2.2 Zweite Sitzung**

Der Einstieg erfolgt, wie auch in den folgenden Sitzungen mit den „Wie geht es mir“-Karten. Ich bitte Herrn H. mir die Strategien zur Entschleunigung, welche er mitgebracht hat, vorzustellen. Um diese sichtbar zu machen, schreibe ich sie anhand der Methode „Sternenhimmel“ von Elisabeth Lukas auf ein Flipchart. Aus den 9 mitgebrachten Strategien werden die

zwei für Herrn H. erfolgversprechendsten herausgefiltert und dessen Umsetzung besprochen.

Als Hausaufgabe bitte ich Herrn H. ein Bild von sich und seiner Situation anzufertigen und bei der nächsten Sitzung mitzubringen. Den Ausstieg auch der Sitzung machen wir wieder anhand der „Wie geht es mir“-Karten. Die ausgewählte Karte war in dieser Sitzung ein Flugzeug, welches auf Reise geht. Herr H. erklärte mir, dass er diese Karte wählte, da er das Gefühl hat, dass sich etwas bewegt und er „auf Reisen gehen kann“.



**Abbildung 9 Flugzeug**

### **6.2.3 Dritte Sitzung**

Der Einstieg erfolgte wieder mit Hilfe der „Wie geht es mir“-Karten. Herr H. berichtet im Anschluss, dass er mit den zwei erarbeiteten Strategien positive Erfolge erlebte. Er hatte das Gefühl sein Leben wieder selber lenken und gestalten zu können. In weiterer Folge zeigte er mir das Bild, welches er zu Hause gestaltet hatte. Das Bild war eine unfertige Skizze in schwarz/weiß gehalten. Es war ein Sturm und mehrere Schiffe (teils beim Untergehen und teils am Wasser treibend) darauf zu sehen, wobei Herr H. erklärte, dass er momentan in manchen Bereichen das Gefühl hat unter zu gehen, es aber noch Bereiche gibt, in denen er sich stabil fühlt. Herr H. und ich besprachen, die einzelnen Bereiche, wobei sich herausstellte, dass er sich im Bereich der Arbeit wieder gefestigt sieht und die Strategien gut

anwenden konnte. Im privaten Bereich hingegen hatte Herr H. noch seine Schwierigkeiten. Wir vereinbarten, dass wir beim nächsten Treffen das Augenmerk auf den privaten Bereich legen werden. Als Hausaufgabe bat ich Herrn H. sein Bild fertig zu gestalten.

Die in dieser Sitzung gewählte „Wie geht es mir“-Karte zeigte einen Besen und eine Kehrschaufel, welche für Herrn H. die Bedeutung hatte, dass er beginnt in seinem Leben aufzuräumen.



**Abbildung 10** Schaufel und Besen

#### **6.2.4 Vierte Sitzung**

Die vierte Sitzung begann wieder mit den „Wie geht es mir“-Karten. Im Anschluss schilderte mir Herr H. seine private Situation. Es hatte sich, seit der ersten Sitzung, im privaten Umfeld noch nicht viel verändert und Herr H. erlebte die Situation als sehr schwierig, da es große Spannungen mit seiner Frau gab.

Da das Anwenden von Strategien zur Entschleunigung im beruflichen Kontext gut funktionierte, bat ich Herrn H. sich auch für sein privates Umfeld einige Strategien zu überlegen und mir das nächste Mal mitzubringen.

Gegen Ende dieser Sitzung zeigte er mir noch sein fertiges Bild, wobei zu erkennen war, dass es mit Farben gestaltet war und eine positive Grundstimmung ausstrahlte. Das Bild behielt ich mit Einverständnis von Herrn H. bei mir in der Praxis.

Die heutige „Wie geht es mir“-Karte zeigte einen Pfau. Der Pfau hatte für Herrn H. die Bedeutung, dass wieder Farbe in sein Leben kommt und er dies als positiv bewertete.



**Abbildung 11 Pfau**

### **6.2.5 Fünfte Sitzung**

Die Sitzung begann ich wiederum mit den „Wie geht es mir“-Karten. Im Anschluss bat ich Herrn H. mir die mitgebrachten Strategien vorzustellen. Wie schon in der 2. Sitzung visualisierte ich die Strategien nach dem Prinzip des „Sternenhimmels“ nach Elisabeth Lukas und filterte gemeinsam mit Herrn H. die für ihn beiden wichtigsten Strategien heraus. In dieser Sitzung beschäftigte Herrn H. außerdem der Zusammenhang zwischen beruflicher und privater Situation, da er dies nicht verstand. Ich erklärte ihm die 3 Hauptstraßen zum Sinn nach Elisabeth Lukas und damit auch die Wichtigkeit alle Aspekte des Lebens in Waage zu halten.

Somit verstand Herr. H. auch, dass es sehr wichtig ist, auch im privaten Umfeld eine Veränderung herbeizuführen.

Als Aufgabe für zu Hause bat ich Herrn H. mit seiner Frau ein Gespräch zu führen und mit ihr die gewählten Strategien zu besprechen.

Die heutige „Wie geht es mir“-Karte zeigte einen Weg. Es symbolisiert für Herrn H. den Aufbruch auf neue Wege.



**Abbildung 62 Weg**

### **6.2.6. Sechste Sitzung**

Am Beginn der sechsten Sitzung war für mich ersichtlich, dass sich bei Herrn H. etwas verändert hatte. Er wirkte glücklich und gelöst, als er zu mir in die Praxis kam.

Der Einstieg erfolgte abermals mit Hilfe der „Wie geht es mir“-Karten. Im Anschluss erzählte mir Herr H. von den Gespräch mit seiner Frau. Dies bereitete ihm bei der letzten Sitzung einige Sorgen, welche aber, wie sich herausstellte, unbegründet waren. Das Gespräch verlief äußerst positiv, da seine Frau sehr froh darüber war, dass er wieder mit ihr über seine Gefühle redete. Gemeinsam hatten die beiden beschlossen eine Strategie

umzusetzen. Diese lautete, sich bewusst füreinander Zeit nehmen. Die beiden planten eine Reise zu zweit, um sich als Paar wieder anzunähern.

Um den Fokus weiterhin auf den positiven Dingen des Lebens zu halten, bat ich Herrn H. als Hausaufgabe ein Tagebuch zu führen und jeden Tag drei positive Ereignisse des Tages aufzuschreiben.

Die heutige „Wie geht es mir“-Karte zeigte einen Berg mit Müll. Herr H. wählte diese Karte, da er das Gefühl hatte, sehr viel Müll los geworden zu sein.



**Abbildung 13 Müllberg**

### **6.2.7 Siebte Sitzung**

Auch die heutige Sitzung begann ich mit den „Wie geht es mir“-Karten. Im Anschluss berichtete mir Herr H. von dem gemeinsamen Urlaub mit seiner Frau. Dieser stimmt ihm gesamt sehr positiv, da sich die beiden wieder annäherten und er das Gefühl hatte, dass es ihm wesentlich besser ging. Gemeinsam mit Herrn H. besprach ich danach sein Tagebuch. Wobei er zu der Erkenntnis kam, dass es sehr einfach war, täglich drei positive Ereignisse aufzuschreiben. Er wirkte zufrieden. Auf die Frage, wie es nun weiter gehen soll. Meinte Herr H., dass er sein Ziel erreicht hätte und das Gefühl hat, vorerst keine weitere Beratung mehr zu

benötigen. Zum Abschluss holte ich nochmals das von ihm gezeichnete Bild und erklärte ihm, dass man da bereits die positive Entwicklung erkennen konnte.

Die letzte „Wie geht es mir“-Karte, die sich Herr H. ausgesucht hatte, zeigte eine Berglandschaft mit blauem Himmel. Er meinte, dass er wieder in eine sonnige Zukunft blicken kann.

Um die erreichten Ziele noch mal zu reflektieren und evaluieren, legte ich Herrn H. nahe, in ca. 9 Monaten nochmals zu einem Termin zu kommen. Dieser kann dann genutzt werden, um zu überprüfen, ob sich die Situation für Herrn H. auch langfristig verbessert hat.



**Abbildung 14 Blauer Himmel**

### **6.3 Reflexion der Beratung**

Diese Beratung hat mich sehr daran erinnert, dass uns das Thema Entschleunigung immer wieder in unserem Leben auf verschiedenste Formen einholt. Herr H. ist ein sehr gutes Beispiel für unsere Leistungsgesellschaft. Leider vergessen wir vor lauter Ehrgeiz und Karriereplan auf das Wesentliche im Leben. Der Sinn im Leben wird hinten angestellt, man wundert sich dann, warum auf einmal nichts mehr Freude macht oder einen voll erfüllt. Es wäre sehr einfach das Sinnesorgan Gewissen von klein auf zu schulen. Den Menschen zu vermitteln, dass man eine eigene innere Stimme hat, bei der es wichtig ist hinzuhören, sich die Zeit zu nehmen für das was einem wichtig ist und nicht jeder kleinen Information nach zu eifern. Auch für mich selber zeigte diese Beratung, dass man immer wieder einmal stehen bleiben

muss und kurz inne halten sollte um nach zu denken, ob man im Moment auf dem Weg ist, auf dem man sein möchte. Für mich ist in der Beratung auch immer wichtig, wenn es möglich ist, mich mit dem Klienten später nochmals zu treffen, um zu überprüfen ob unsere gemeinsam erarbeiteten Lösungen auch langfristig für den Klienten passen.

## 7 Literaturverzeichnis

Elisabeth Lukas (2014). Lehrbuch der Logotherapie Menschenbild und Methoden (4. Auflage). München Wien: Profil Verlag GmbH

Peter Heintel (2017). Zeitfragen Gegen die Beschleunigung- für eine andere Zeitkultur. Wien: Österreichischer Jagd- und Fischerei- Verlag

### Internetquellen:

Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Zugriff am 02.11.2019 unter <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/zeit/17090>

Bibliographisches Institut GmbH. Duden. Zugriff am 10.11.2019 unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Entschleunigung>

Wolfgang P. Olschewski Praxis für Wertimagination und logotherapeutische Beratung Zugriff am 12.11.2019 unter <http://wertekosmos.de/logotherapie/>

Carol Kletzin Psychotherapie Zugriff am 15.11 2019 unter <http://www.carol-kletzin.de/psychotherapie/menschenbild/#content>

## 8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Natürliche Zeit.....	10
Abbildung 2 Atomuhr.....	10
Abbildung 3 Natürliche Tomate .....	11
Abbildung 4 Beschleunigte Tomate .....	11
Abbildung 5 Wiener Schulen .....	12
Abbildung 6 ganzheitlicher Ansatz .....	13
Abbildung 7 3 Hauptstraßen zum Sinn .....	15
Abbildung 8 Telefon.....	18
Abbildung 9 Flugzeug .....	19
Abbildung 10 Schaufel und Besen .....	20
Abbildung 11 Pfau.....	21
Abbildung 12 Weg .....	22
Abbildung 13 Müllberg .....	23
Abbildung 14 Blauer Himmel .....	24